



## EXPOSITION « VIVRE SANS TABAC » DESCRIPTIF DU CONTENU

### Répartition des thèmes

#### Support 1

---

##### **TITRE**

Pourquoi? Comment? Vivre sans tabac !

##### **CHRONOLOGIE D'UNE IMPOSTURE**

Quelques dates clés de l'histoire du tabac de 1492, découverte de l'Amérique par Christophe Colomb, à nos jours où l'industrie du tabac continue d'investir d'énormes budgets de recherche pour des produits de tabac à « nocivité réduite » dont les effets sanitaires à long terme restent tous inconnus.

#### Support 2

---

##### **AUTOPSIE D'UN MEURTRIER**

La fumée de tabac contient env. 4'000 substances, dont plus de 60 sont cancérogènes. La nicotine, le monoxyde de carbone, les goudrons et les substances irritantes en constituent les 4 groupes principaux auxquels s'ajoutent des métaux lourds, des pesticides, de nombreux additifs, etc.

##### **IDÉES FAUSSES ...**

Fumer des cigarettes peut rendre fortement dépendant et nuire gravement à la santé. Tout le monde le sait. Ce qui est moins connu, c'est que tous les modes de consommation entraînent la dépendance et sont autant nocifs pour la santé: tabac à rouler, chicha, tabac à usage oral, etc.

#### Support 3

---

##### **STRATÉGIES PUBLICITAIRES OU CYNISME ET MENSONGE?**

L'industrie consacre des sommes colossales à la promotion du tabac, souvent sous des formes trompeuses. Les jeunes étant l'avenir de l'industrie du tabac, ils sont la cible privilégiée des stratégies marketing.



## **COMMENT LE FUMEUR DEVIENT-IL DÉPENDANT?**

Fumer est avant tout un comportement social (imitation, initiation). Le cerveau décide assez vite s'il est intéressé ou non. La dépendance physique et psychologique s'installe alors très rapidement. Plus une consommation est précoce chez les jeunes, plus le risque de dépendance est grand.

### **Support 4**

---

#### **ARRÊTER DE FUMER, C'EST POSSIBLE!**

La méthode « miracle » n'existe pas, mais la meilleure solution tient compte de la dépendance et des habitudes de chacun. Le chemin en plusieurs étapes est souvent synonyme de succès.

#### **BÉNÉFICES DE L'ARRÊT**

Description des bénéfices constatés entre 8 heures et 15 ans d'arrêt du tabagisme.

### **Support 5**

---

#### **FUMÉE PASSIVE, POISON ACTIF**

La fumée passive est la principale source de pollution à l'intérieur. Elle contient les mêmes substances que celles inhalées par le fumeur. Quelques résultats des mesures d'exposition à la fumée effectuées avec les badges nicotiques dans le canton de Fribourg illustrent cette problématique.

#### **TABAC, QUE DIT LA LOI?**

Le point de la situation quant à la législation actuellement en vigueur dans le canton de Fribourg.

### **Support 6**

---

#### **TABAC, PAUVRETÉ, ENVIRONNEMENT**

Objet de campagnes intensives de marketing, la cigarette devient le symbole d'un certain statut dans les pays les moins avancés. Parce que l'argent consacré au tabac est indisponible pour les besoins vitaux, le cercle vicieux tabac et pauvreté s'installe.

Les conséquences du tabagisme sur l'environnement sont bien réelles. Elles sont dues aussi bien à sa culture qu'aux déchets liés à la fabrication de produits de tabac.

#### **TABAGISME: CONSOMMATION, COÛTS ET STATISTIQUES**

Le tabagisme est responsable d'un coût humain et financier important. La situation actuelle en Suisse est décrite sous forme de chiffres et statistiques : taux de fumeurs, mortalité, causes de décès, coût sociaux, etc.