

Et si vous arrêtiez de fumer ?

#MoisSansTabac



À l'occasion de la 6^{ème} année de l'opération *Mois Sans Tabac*, la Bpi a sélectionné des ouvrages et ressources susceptibles de vous aider dans cette démarche personnelle et répondre à vos questions.

Et si vous arrêtez de fumer ?

#MoisSanstabc

Pour la 6^{ème} année consécutive le Ministère des Solidarités et de la Santé et Santé publique France organisent un accompagnement au sevrage tabagique.

À cette occasion la Bibliothèque publique d'information a sélectionné des ouvrages et ressources susceptibles de vous aider dans cette démarche personnelle et répondre à vos questions :

1. Pourquoi et comment arrêter de fumer ou vapoter ?
2. Qu'est-ce que la dépendance au tabac ?
3. Quelle est la politique de lutte contre le tabac en France ?
4. Quelle place tient le tabac dans nos sociétés ?

Pourquoi et comment arrêter de fumer ou de vapoter ?

Lorsque l'on allume une cigarette les experts décrivent « une usine chimique qui se met en route » : le tabac non fumé contient environ 2000 substances (nicotine, additifs, adoucissants, agents de texture, rehausseurs de goût, ammoniac, colorants, ...). Lors de la combustion la température monte à 1000 – 1500°, les composés vont par réaction chimique dégager de nouvelles substances, 4000 dont certaines très toxiques (monoxyde de carbone, cyanure d'hydrogène, goudrons, benzène, ...).

Les risques liés au tabagisme sont connus par les fumeurs, qu'il s'agisse des risques liés au tabagisme actif ou passif ; la durée pendant laquelle une personne fume et le nombre de cigarettes fumées quotidiennement ont leur importance mais même pour le fumeur modéré, le risque zéro n'existe pas ! : cancers (poumon, gorge, bouche, œsophage, vessie, ...), maladies cardiovasculaires (hypertension, AVC, artérite, ...), maladies respiratoires (BPCO, asthme, bronchite chronique, addiction, ... la liste est longue. Et saviez-vous que la culture du tabac est nocive pour l'environnement : pesticides, déchets (mégots, cigarettes électroniques non recyclées), incendies, ...

Mais pourquoi est-ce si difficile d'arrêter de fumer ?

Selon les personnes les raisons sont différentes : manque de motivation, dépendance à la nicotine plus forte que sa propre volonté, peur du stress dû au manque, peur de prendre du poids, sous-estimation des risques.

Quelle que soit la méthode adoptée il faut à nouveau essayer, seul ou de préférence accompagné par un professionnel de santé : patchs, gommes à mâcher, comprimés, inhalateurs, sprays. Ces substituts nicotiques peuvent être remboursés sur ordonnance. Des méthodes complémentaires peuvent aider à vivre son sevrage plus facilement : hypnose, sophrologie, phytothérapie, acupuncture, relaxation, méditation, ...

CNCT Comité national contre le tabagisme

Tabac et santé : **les bénéfices de l'arrêt du tabac**

<https://cnct.fr/tabac-sante/nombreux-benefices-arret-tabac/>





Petit manuel de défume

Molimard, Robert

L'Harmattan, 2021

Défumer n'est pas simplement ne pas fumer. C'est un travail actif de déconstruction et reconstruction de soi. Manuel pour aider à développer sa stratégie personnelle de défume et pour donner les outils permettant d'acquérir les nouveaux réflexes nécessaires à son succès.

À la Bpi, niveau 3 **616.86 MOL**



Science, cigarettes et fumeurs : la fume

Molimard, Robert

L'Harmattan, 2021

Une étude sur la dépendance au tabac analysant le rôle de la physiologie et de la chimie des cigarettes dans la communication, les échanges, la construction de la personnalité, les équilibres économiques et la précarité. L'auteur exploite ensuite ses résultats pour s'intéresser aux stratégies pour arrêter de fumer et aux campagnes de prévention.

À la Bpi, niveau 3 **616.86 MOL**



J'arrête enfin de fumer, facilement et pour de bon ! : 21 jours pour avoir le déclic

Denoize, Alice

Eyrolles, 2020

L'auteure analyse les craintes qui portent à repousser l'arrêt du tabagisme : souffrir du manque, prendre du poids ou encore devenir irritable. Elle estime que la solution réside dans la préparation et livre des conseils afin d'atteindre cet objectif en trois semaines.

À la Bpi, niveau 3 **En Commande**



J'arrête de vapoter ! : une méthode en 3 étapes pour décrocher définitivement et facilement de l'e-cigarette

Antoine, Bernard (hypnothérapeute)

First Editions, 2020

Ex-fumeur et hypnothérapeute, l'auteur alerte sur les dangers liés au vapotage et donne des conseils pour se libérer définitivement de la cigarette électronique grâce à des prises de conscience et des exercices simples.

À la Bpi, niveau 3 **616..86(076) ANT**



Le tabac en questions : 30 réponses pour démêler le vrai du faux

Quertemont Etienne, Bartsch Pierre, Scuvée-Moreau Jacqueline

Mardaga, 2020

Santé en soi

Un décryptage des effets du tabac sur l'organisme du fumeur et sur celui de son entourage suivi de conseils pratiques pour aider à l'arrêt de la cigarette. Cette édition comprend aussi des éléments d'information sur la cigarette électronique.

À la Bpi, niveau 3 **616.86 SEU**



Tobacco libris : comment se libérer facilement du tabac, pour soi, pour ses proches, et... pour la planète !

Galera, Olivier

HDiffusion, 2020

En expliquant les fondements de l'addiction au tabac, les raisons pour lesquelles il est inconfortable d'arrêter de fumer, l'impact de cette pratique sur l'environnement ou l'inefficacité de certaines tentatives, l'auteur donne des clés de compréhension pour réussir à se libérer de la cigarette.

À la Bpi, niveau 3 **616.86 GAL**



Le craving : pourquoi on devient accro et comment s'en libérer

Brewer, Judson

Les Arènes, /2020

Le craving désigne le besoin irrésistible de surconsommer un produit psychoactif (alcool, tabac ou sucre) ou d'adopter un comportement de dépendance (portable, amour, entre autres). Expliquant les mécanismes à l'oeuvre dans les addictions, le psychiatre J. Brewer explique, à travers des cas cliniques, comment la pleine conscience permet de s'en libérer.

À la Bpi, niveau 3 **616.86 BRE**



Cancer : quels risques ? : si je fume, je bois, je mange mal, je vis dans une ville polluée...

Perez Martine, Fervers Béatrice

Quae ; 2018



Une synthèse sur les facteurs qui augmentent le risque de cancer, passant en revue la pollution, l'alimentation, le travail, les produits pharmaceutiques et électroniques, ainsi que l'exposition au soleil, afin de mieux s'en prémunir.

À la Bpi, niveau 3 **616.99(076) PER**



Êtes-vous accro ? : tabac, alcool, jeux, sucre, sexe... : d'où viennent vos addictions, comment vous en défaire, comment ne jamais replonger

Dervaux, Jean-Loup

Alpen éditions, 2017

Un guide pour tester et comprendre sa dépendance à certains produits, faire un point sur les conduites à risque et savoir comment se sortir de son addiction. L'auteur propose des solutions pour dédramatiser la situation et ne pas replonger.

À la Bpi, niveau 3 **616.86(076) DER**



Les meilleures méthodes naturelles pour arrêter de fumer : phytothérapie, aromathérapie, homéopathie et autres thérapies d'accompagnement

Luu Claudine, Fournier Annie

Terre vivante, 2017

Un guide qui permet de réaliser son propre diagnostic pour établir son profil de fumeur et de construire son parcours de sevrage personnalisé pour trouver la thérapie adaptée pour arrêter de fumer grâce aux méthodes naturelles.

À la Bpi, niveau 3 **616.86(076) LUU**



La BPCO : 100 questions-réponses sur la bronchopneumopathie chronique obstructive

Pacheco, Yves

Freymond Nathalie, Léger Patrick

Ellipses, 2017

Explique le parcours de santé complexe de cette maladie causée principalement par le tabac, souvent mal dépistée, mal comprise et mal prise en charge.

À la Bpi, niveau 3 **616.2(076) PAC**



La grossesse et le tabac

Delcroix, Michel-Henri

PUF, 2017

Que sais-je ?, n° 3490

Le professeur présente les risques induits par le tabac durant la grossesse et propose différents moyens de prévention.

À la Bpi, niveau 3 **618.0(076) DEL**



Faire face aux dépendances : alcool, tabac, drogues, jeux, Internet...

Cungi Charly, Nicole Sophie
Retz, 2014

L'ouvrage présente les démarches de soins des thérapies comportementales et cognitives. Ces thérapies proposent d'abord un travail sur les représentations du patient et proposent, ensuite, des programmes adaptés aux différents types de dépendances, appuyés sur des exemples concrets et des entretiens entre patients et thérapeutes.

À la Bpi, niveau 3 **616.86 CUN**



La vérité sur la cigarette électronique : la nouvelle aide pour arrêter de fumer

Etter, Jean-François
Le Livre de poche, 2014

Docteur en science politique, diplômé en tabacologie, l'auteur milite pour l'utilisation de la cigarette électronique et estime qu'elle peut réduire la mortalité due au tabagisme. Il explique notamment comment elles sont conçues et quelles sont les normes et réglementations à appliquer.

À la Bpi, niveau 3 **616.86 ETT**



L'e-cigarette pour en finir avec le tabac ? : les réponses à toutes vos questions

Dautzenberg, Bertrand
Ixelles éditions, 2014

Une étude sur la cigarette électronique : les avantages, les inconvénients, les préjugés, le fonctionnement...

À la Bpi, niveau 3 **616.86 DAU**



Tabagisme, entre plaisir et dépendance : données actuelles et perspectives

Bellmann Maryannick, Palazzolo Jérôme
Hermann, 2009

L'objectif de cet ouvrage est de permettre au lecteur de mieux comprendre l'action de la nicotine sur l'organisme. Il s'agit d'informer : fumer peut procurer du plaisir mais fumer est aussi un comportement facteur de risque de nombre de pathologies.

À la Bpi, niveau 3 **616.86 BEL**



Du plaisir à la dépendance : nouvelles addictions, nouvelles thérapies... : bien-être

Lejoyeux, Michel

Points, 2009

Points, n° 2148

Présentation des différentes addictions des sociétés contemporaines et de la façon de s'en libérer. L'auteur propose des informations et des exemples pratiques des aspects les plus classiques des dépendances actuelles, rappelle ce qu'est la liberté intime et comment devenir ou rester libre face à l'alcool, au tabac, à l'amour, au travail, au stress et à l'argent.

À la Bpi, niveau 3 **616.86 LEJ**



Tabac Info service

Sous l'égide du ministère de la santé et de Santé publique France, le site Tabac info service apportent toutes les réponses à vos questions : quels sont les risques du tabac, quelles méthodes utiliser pour arrêter, est-ce que vapoter est moins nocif, à qui s'adresser, ... ?

<https://www.tabac-info-service.fr/>



A l'occasion du Mois sans tabac, la Cité de la santé vous propose tout un programme : webinaires, conférences et visioconférences, rencontres avec des médecins et associations, ateliers ludiques (Escape tabac) pour jeunes et moins jeunes.

Et tous les ouvrages et ressources en ligne de la médiathèque de la Cité des sciences et de l'industrie

<https://www.cite-sciences.fr/fr/au-programme/lieux-ressources/cite-de-la-sante/nos-evenements/moissanstabac/>



**l'Assurance
Maladie**

Agir ensemble, protéger chacun

ameli.fr

Dossier réalisé par l'Assurance Maladie et Ameli.fr :

Tabac – Arrêter de fumer

Tout sur les risques, des conseils, des chiffres clés sur la consommation de tabac

<https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/tabac>



CNCT Comité national contre le tabac

Documentation sur tous les aspects du tabagisme : environnement, coûts, santé, loi, lobbys, ...

<https://cnct.fr/>

Qu'est-ce que la dépendance au tabac ?

La dépendance au tabac est une addiction avec des conséquences sur la santé.

Il faut plutôt parler de dépendance au pluriel : dépendance physique, dépendances psychologique et comportementale

Le tabac sous toutes ses formes contient de la nicotine, produit psychoactif qui induit une dépendance physique rapide : tabac à fumer, à rouler, à priser, à mâcher, à inhaler, cigarette électronique, cigarette, cigarillos, bidis, pipe, ... tous contiennent de la nicotine !

En moins de 10 secondes la nicotine inhalée passe par les poumons puis le sang pour atteindre le cerveau et enfin les autres organes : 10 secondes, 10 battements de cœur pour que le cerveau libère de la dopamine, hormone du bien-être. Mais pour que nous ayons toujours cette sensation de bien-être il faudra fumer encore et encore. En 10 semaines la plupart des nouveaux fumeurs deviennent addicts à cette hormone du bonheur.

La dépendance chimique créée par la nicotine sera la première à disparaître au cours du sevrage tabagique. Le corps va éliminer rapidement les produits nocifs. Il suffit souvent de quelques jours pour éliminer le monoxyde de carbone et la nicotine.

La cigarette, produit le plus utilisé entraîne une dépendance psychologique. La cigarette peut aider à la gestion d'un stress, d'une situation désagréable ou au contraire être liée à un environnement convivial, à une atmosphère festive. Quel ex-fumeur n'a pas repris une cigarette lors d'une soirée entre amis ? Le fumeur associe la cigarette à un mieux-être.

C'est pourquoi le sevrage tabagique psychologique demande de modifier son comportement, ses activités, parfois son environnement pour un certain temps.

Les ouvrages qui suivent sont plutôt destinés à un public averti et est de niveau universitaire



Les addictions, repères théoriques et pratiques cliniques : 10 fiches pour comprendre : qu'est-ce qu'une addiction ? Comment la repérer ? Comment prévenir et soigner ?

In press, 2020

Des conseils pour s'initier à l'approche des pratiques cliniques en addictologie et pour repenser les concepts et les méthodes. Sous forme de fiches, l'ouvrage permet de comprendre, de repérer et de réfléchir à la place du sujet addictif dans son environnement familial et professionnel, afin d'offrir des dispositifs de soin et d'accompagnement pour le patient et ses proches.

À la Bpi, niveau 3 **616.86(07) VIA**



Nouvelle revue de l'enfance et de l'adolescence, n° 4

Les addictions contemporaines à l'adolescence

Association de recherche sur l'enfance et l'adolescence (Romainville, Seine-Saint-Denis)

L'Harmattan, 2021

Dossier consacré aux addictions diverses chez les adolescents, dans une approche pluridisciplinaire articulant sociologie, psychologie et anthropologie. Toxicomanies, alcoolisme et tabagisme sont abordés, avec notamment les jeux autour desquels ces conduites à risque se pratiquent (binge drinking, neknomination par exemple). Les auteurs interrogent également la médiatisation de ces pratiques.

À la Bpi, **postes informatiques Cairn**



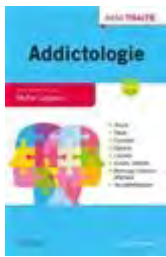
Addictologie : en 47 notions

Dunod, 2019

Les outils du psychologue. Aide-mémoire

Pour une compréhension et une prise en charge globales de l'addiction, l'ouvrage expose des notions regroupées en cinq thèmes : fondements, conduites addictives, clinique, thérapies et prévention.

À la Bpi, niveau 3 **616.86(07) MOR**



Addictologie

Elsevier Masson, 2017

Un recensement des addictions par produit notamment alcool, tabac, cannabis, opiacés, jeu pathologique et pour chacun d'eux, la présentation des données épidémiologiques, facteurs étiologiques, critères cliniques et traitements. Il s'agit d'une approche centrée sur le diagnostic et la prise en charge médico-psychologique. Avec des échelles d'évaluation et la reprise des critères du DSM-IV-TR.

À la Bpi, niveau 3 **616.86 (07) LEJ**



La tabacologie : aspects théoriques, cliniques et expérimentaux

Ghaemmaghami, Farzam

EDP sciences, 2017

Les mécanismes pharmacologiques de la dépendance au tabac sont expliqués afin de faciliter la prise en charge du patient par le médecin lors d'une consultation en vue d'un sevrage. L'auteur présente les connaissances récentes sur le tabagisme, comme les marqueurs biologiques qui permettent le suivi et le dépistage, l'apport de la génétique ou le rôle de l'expérimentation animale.

À la Bpi, niveau 3 **616.86GHA***



Traiter l'addiction au tabac par les TCC : avec les thérapies comportementales et cognitives

Guichenez, Philippe

Dunod, 2017

La présentation d'une approche non médicamenteuse pour traiter l'addiction au tabac. Avec des cas cliniques et des analyses complètes de séances qui explicitent le protocole en quatre étapes : l'alliance thérapeutique, l'analyse fonctionnelle, les méthodes comportementales et l'évaluation.

À la Bpi, niveau 3 **616.86 GUI**



Addictologie clinique

PUF, 2015

Des psychiatres, des addictologues, des psychanalystes mais aussi des sociologues et des anthropologues proposent d'apprendre à mieux comprendre les addictions et tentent de trouver des réponses. Les supports d'addiction sont divers : alcool, tabac, cannabis, etc., mais également jeux en ligne, travail ou encore activités sportives.

À la Bpi, niveau 3 **616.86 TOU**



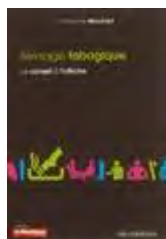
L'addiction chez les adolescents : psychologie de la conduite addictive : cannabis, tabac, alcool, alimentation, jeux vidéo, jeux d'argent

Solal, De Boeck, 2014

Troubles du développement psychologique et des apprentissages

L'ouvrage s'articule autour des caractéristiques cognitives, conatives et comportementales de la conduite addictive de cette population, ainsi qu'aux prises en charge et traitements pouvant être proposés.

À la Bpi, niveau 3 **616.86 ADD**



Sevrage tabagique : le conseil à l'officine

Mautrait, Catherine

Moniteur des pharmacies, 2013

Pro-officina

Le rôle du pharmacien d'officine dans l'éducation thérapeutique liée à la volonté d'arrêt du tabac. L'ouvrage est rédigé par des tabacologues et s'adresse aux professionnels dispensateurs des traitements.

À la Bpi, niveau 3 **615.1 CON**



Le tabagisme : de la clinique au traitement

Dautzenberg, Bertrand

Med'Com, 2010

Guide pratique donnant des réponses directes aux questions que les médecins et les professionnels de santé se posent sur l'aide à l'arrêt du tabac. La dépendance tabagique est une maladie chronique pour laquelle une prise en charge efficace diminue la morbidité et la mortalité.

À la Bpi, niveau 3 **616.86 DAU**

Quelle est la politique de lutte contre le tabac en France ?

L'histoire de la lutte contre le tabac s'est intensifiée depuis quelques décennies ; elle démarre lentement et va s'accélérer. Quelques grandes dates marquent cette lutte :

1976 : la loi Weil réduit la publicité pour le tabac et impose la mention « abus dangereux » sur les emballages

1991 : la loi Evin pose le principe de l'interdiction de l'usage du tabac dans les locaux à usage collectif et les transports sauf zones « fumeurs ». Les fabricants n'ont plus le droit de faire de publicité ou de sponsoriser des événements. La vente est interdite aux mineurs.

2006 : le décret Bertrand interdit l'usage du tabac dans tous les lieux de travail, les établissements scolaires, les hôpitaux, les administrations et les transports publics.

2016 : l'ordonnance impose aux fabricants l'adoption du paquet neutre et l'interdiction de la cigarette dans les espaces publics extérieurs avec des jeux pour enfants.

2020 : le prix du paquet atteint les 10 €

En France 75 000 décès sont dus au tabac, dont environ 45 000 à des cancers. La lutte contre le tabagisme est devenue un enjeu majeur de santé publique en imposant restrictions, interdictions et limitation de l'influence de l'industrie du tabac dans les politiques publiques. Le nombre de fumeurs a baissé jusqu'en 2019 mais cette baisse a été stoppée par la crise sanitaire liée au Covid-19 et l'anxiété causée. Un ex-fumeur risque davantage de rechuter.



LegiFrance

Accès aux articles du Code de la santé publique sur la lutte contre le tabagisme :

Articles R. 3511-3515 du **Code de la Santé Publique**



Lutte contre le tabac : principaux textes et orientations stratégiques

<https://solidarites-sante.gouv.fr/prevention-en-sante/addictions/article/lutte-contre-le-tabac-principaux-textes-et-orientations-strategiques>

Le programme national de lutte contre le tabac (PNLT-2018-2022) https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/180702-pnlt_def.pdf



Le Scan : vidéos, infographies, chiffres clés, bulletin épidémiologique

<https://www.santepubliquefrance.fr/determinants-de-sante/tabac>



CNCT Comité national contre le tabagisme

Tabac et loi

<https://cnct.fr/tabac-et-loi/>



Agir en santé publique : de la connaissance à l'action

Bourdillon, François

Presses de l'EHESP, 2020

Directeur général de Santé publique France depuis sa création en 2016 jusqu'en 2019, l'auteur retrace les premières années de l'Agence nationale de santé publique et présente les grandes actions engagées (tabac, alcool, nutrition, santé sexuelle, environnement de travail, etc.). Son témoignage permet de comprendre comment les campagnes de santé sont pensées et mises en oeuvre.

À la Bpi, niveau 3 **363 BOU**



Addicts : les drogues et nous

Ben Lakhdar, Christian

Seuil, 2020

Une réflexion autour des produits addictogènes tels que le tabac, les drogues, l'alcool, les écrans, les jeux d'argent ou la pornographie. L'auteur présente la façon dont l'Etat peut offrir un cadre propre à réduire les dommages socio-sanitaires plutôt que de privilégier la répression, notamment en proposant des produits à moindres risques ou des solutions techniques diminuant leur nocivité.

À la Bpi, niveau 3 **305.6 BEN**



Cigarettes : le dossier sans filtre : une enquête dessinée

Boisserie Pierre, Brangier Stéphane

Dargaud, 2019

Une enquête aux accents pamphlétaires, sous forme de bande dessinée, sur les manipulations de l'industrie du tabac, abordant ses aspects historiques, économiques, médicaux, politiques ou encore environnementaux. Avec un dossier documentaire.

À la Bpi, Niveau 1 **RG BOI C**



Le désastre des toxicomanies en France

Costentin, Jean

Docis, 2018

Le médecin dénonce la prolifération et les dégâts des toxicomanies en France. Il dresse un état des lieux des différentes drogues et addictions, du tabac à l'héroïne en passant par l'alcool, le chanvre indien, la cocaïne et les amphétamines, avant de pointer les insuffisances des pouvoirs publics et de proposer des mesures pédagogiques et sanitaires face à ce fléau.

À la Bpi, niveau 3 **363 COS**



L'Etat accro au tabac

Pechberty, Matthieu

First Editions, 2014

Selon l'auteur les relations entre l'Etat français, les fabricants de cigarettes et les buralistes sont opaques et secrètes, et cela arrange les trois acteurs de cette mauvaise comédie qui font leurs affaires sur le dos des fumeurs. Le tabac tue 78.000 personnes par an en France. Des QR codes permettent d'accéder à des documents supplémentaires au format pdf.

À la Bpi, niveau 3 **363 PEC**



Usages de drogues et pratiques addictives en France : analyses du baromètre santé Inpes

Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (France)

La Documentation française, 2014

Etude sur les usages de substances psychoactives et les pratiques addictives qui sont au coeur des enjeux de santé publique actuels.

À la Bpi, niveau 3 **363 USA**



Lutter contre les pratiques addictives : moyens juridiques et préventifs

Delattre, Fabien

Territorial, 2015

Après une définition de l'addictologie et des pratiques qui y sont liées, l'auteur présente les différentes substances entraînant une dépendance psychique et physique et les conséquences de leur usage dans le cadre du travail. Il consacre un chapitre à la prévention et aux exemples déjà mis en oeuvre par certaines collectivités territoriales.

À la Bpi, niveau 3 **363 DEI**



Interdire le tabac, l'urgence

Perez, Martine

O. Jacob ; 2012

Cet ouvrage évoque la possibilité pour l'Etat français d'interdire la consommation de tabac, afin de protéger la population du risque sanitaire qu'il représente.

À la Bpi, niveau 3 **363 PER**



La cigarette du pauvre : enquêtes auprès des fumeurs en situation précaire

Peretti-Watel, Patrick

Presses de l'EHESP, 2012

Recherche santé, social

Cette enquête analyse les comportements tabagiques de populations pauvres afin de comprendre leur plus forte résistance aux politiques anti-tabac.

À la Bpi, niveau 2 **305.6 PER**



**DEMAIN SERA
NON FUMEUR**

<https://dnf.asso.fr/>

Toutes les questions sur le respect de la législation anti-tabac

Quelle place tient le tabac dans nos sociétés ?

Le phénomène du tabac est interdisciplinaire : il interroge historiens, anthropologues, sociologues, médecins, psychologues, économistes, publicitaires,...

Au 16^{ème} siècle des graines de tabac sont ramenées des expéditions de Christophe Colomb sur le continent européen. Le tabac est alors utilisé par les indiens pour des rituels ou comme plante médicinale.

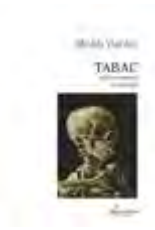
En mission au Portugal, Jean Nicot fasciné par les vertus de cette plante envoie des feuilles à Catherine de Médicis pour soigner ses migraines. L'herbe va être nommée Nicotiana. Très rapidement dès la fin du 16^{ème} siècle elle envahit le monde entier. Mais l'usage se transforme et glisse d'un usage thérapeutique vers un usage récréatif. Malgré des oppositions farouches, le commerce du tabac va s'organiser. En France Richelieu applique le premier impôt sur le tabac (aujourd'hui il représente plus de 82 % du prix) et crée un monopole sur ce commerce qui deviendra en 1937 la Seita. En 2000 l'état se désengage de la Seita.

Il a fallu attendre les années 50 pour que la toxicité du tabac soit reconnue et pourtant il a bénéficié d'une publicité très travaillée (affiches, publicités, cinéma, presse...) et d'illustres ambassadeurs : artistes, écrivains, politiques....

Des scènes cultes du cinéma montrent des acteurs en train de fumer ou d'allumer une cigarette. Qui n'a pas vu Humphrey Bogart ou Clint Eastwood avec une cigarette, Rita Hayworth avec son fume-cigarette en ivoire, les Tontons flingueurs où l'on compte plus de 40 cigarettes allumées en 1h45. Qui n'a pas vu Gainsbourg dans des volutes de fumée, Tati fumant sa pipe, Sartre cigarette à la main... ? Qui n'a pas chanté enfant « J'ai du bon tabac dans ma tabatière... ». les exemples ne manquent pas.

Ces images ont beaucoup favorisé la consommation de tabac au mépris de la prévention. La plupart du temps les lobbys du tabac se cachent derrière elles.

La Ligue contre le cancer continue de montrer du doigt les films français : dans la majorité des films il est fait allusion de près ou de loin au tabac. A sa demande l'Ipsos a mené une enquête : sur 150 films français parus entre 2014 et 2019 le tabac est présent dans 90 % des films.



Tabac : entre orientalisme et sémiologie

Viardot, Meddy

Livres en Seyne, 2021

Un essai sur l'histoire du tabac du XVIe au XXIe siècle, en France. Longtemps considéré comme bénéfique même si ses dangers étaient déjà connus et dénoncés, ce produit a été progressivement interdit dans les lieux publics au cours des années 1990 et 2000. Il continue cependant à se vendre, malgré les études scientifiques prouvant sa dangerosité.

À la Bpi, niveau 2 **398 VIA**



La culture du tabac en France : sauvegarder un savoir-faire, promouvoir l'innovation ?

Presses des Mines, 2021

Académie d'agriculture de France

Fruit d'une longue tradition et caractérisée par un savoir-faire agronomique et technologique répondant aux exigences environnementales, la tabaculture française est victime d'un déclin constant, malgré un potentiel de débouchés innovants en matière de bioproduits thérapeutiques et de chimie verte. Les contributeurs proposent une réflexion sur l'avenir du secteur en France.

À la Bpi, niveau 3 **En commande**



Le fumeur : essai d'anthropologie

Brognon, Philippe

L'Harmattan ; 2019

Etude psychologique, philosophique et anthropologique sur le tabagisme comme archétype d'une gestion paradoxale des interdits par la société occidentale.

À la Bpi, niveau 2 **En commande**



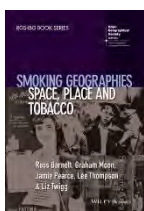
Alcohol & tobacco, 20th century : 100 years of stimulating ads 100 Jahre stimulierende werbung - 100 ans de publicités stimulantes

Heller Steven, Heimann Jim

Taschen ; 2018

Recueil de publicités présentant les innombrables campagnes qui ont rythmé la consommation d'alcool et de tabac aux Etats-Unis.

À la Bpi, niveau 3 **766 HEL**

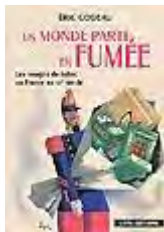


Smoking Geographies : Space, Place and Tobacco

Ross Barnett, Graham Moon, Jamie Pearce, Lee Thompson, Lie Twigg

Wiley-Blackwell, 2017

À la Bpi, niveau 2 **913.4 BAR**



Un monde parti en fumée : les images du tabac en France au XXe siècle

Godeau, Eric

CNRS Editions, 2010

Ce recueil d'affiches publicitaires consacrées aux marques de cigarettes, de l'entre-deux-guerres à la loi Evin adoptée en 1991, retrace l'épopée d'un produit qui a marqué de son empreinte la société française.

À la Bpi, niveau 2 **766 GOD**



Tabac & cinéma : histoire d'un mythe

Gombeaud, Adrien

Scope

15/04/2008

Le développement de l'industrie du tabac est contemporain de celui des studios de cinéma. Dans les deux cas, l'objectif était de créer de manière industrielle un produit de consommation. Le tabac devint un accessoire au cinéma, d'Audrey Hepburn et son porte-cigarette aux volutes des fumées de H. Bogart, en passant par Gabin ou Eastwood.

À la Bpi, niveau 3 **791.049 GOM**



Le tabac en France de 1940 à nos jours : histoire d'un marché

Godeau, Eric

Presses de l'Université Paris-Sorbonne, 2008

Histoire d'un produit de consommation courante et de l'entreprise française la SEITA, unique fabricant national jusque dans les années 1970. E. Godeau étudie le marché du tabac depuis les années 1940 jusqu'à nos jours, expliquant les raisons et les mécanismes de sa glorification puis de son déclin.

À la Bpi, niveau 3 **339.8 GOD**



Les manufactures de tabacs et d'allumettes : Morlaix, Nantes, Le Mans et Trélazé (XVIIIe-XXe siècles)

Fièvre, Laurent

Presses universitaires de Rennes, 2004

Présente le patrimoine architectural et industriel des manufactures de tabacs et d'allumettes des pays de l'Ouest : espaces, matériaux, structures et formes de la manufacture.

À la Bpi, niveau 2 **944.51 FIE**



Histoire sociale du tabac

Nourrisson, Didier

Christian, 2000

Importé d'Amérique par les compagnons de Christophe Colomb, le tabac fut d'abord considéré comme une plante aux vertus curatives, avant que la société le stigmatise. L'auteur étudie ici son histoire sur quatre siècles et les comportements à son égard : fumer, priser ou chiquer, jusqu'à l'usage de la cigarette.

À la Bpi, niveau 2 **39.5 NOU**



Anthropologie du tabac

L'Harmattan, 1997

Des communications sur la psychologie et l'identité du fumeur (Comment devient-on fumeur ? Que signifie l'acte de fumer ? Comment peut-on s'arrêter ?), et sur la représentation collective du tabac (dans la littérature, la publicité, le cinéma...).

À la Bpi, niveau 2 **39.5 BOU**

Le mois de novembre #MoisSansTabac est l'occasion de réfléchir à votre addiction au tabac, de peser le pour et le contre

Fumer : pour le plaisir, la détente, la gestion du stress, de la solitude, la convivialité, pour faire comme les autres.



Ne plus fumer : pour améliorer sa santé et gagner de l'espérance de vie, mieux respirer, protéger son entourage du tabagisme passif, faire des économies, contribuer à l'écologie, ne plus être esclave de cette addiction.