

Coup d'oeil sur les substances : Le tabac et les cigarettes

Cette fiche technique a été élaborée avec l'aide d'Ellisa Johnson, coordonnatrice culturelle de la Première nation Hiawatha en Ontario. Pour en apprendre davantage sur les perspectives culturelles en matière de tabac et de substances dans votre collectivité, veuillez communiquer avec un fournisseur local de services autochtones.



Qu'est-ce que le tabac ? Le tabac est une plante dont l'utilisation est documentée depuis longtemps à des fins médicinales et spirituelles. Aujourd'hui, il est vendu le plus souvent sous forme de produits fumables (cigarettes ou cigares) ou on peut le mâcher, le renifler (priser le tabac sec) ou le poser dans la bouche sous la lèvre ou la joue sous forme de tabac à chiquer. Le tabac est une plante indigène qui pousse librement et demeure verte, même séchée, tandis que le tabac commercial a tendance à afficher des teintes plus foncées, à cause des transformations dont il est l'objet. L'usage du tabac est légal au Canada, mais il est associé à des douzaines de risques pour la santé. Le tabac contient aussi de la nicotine qui constitue un stimulant très addictif.¹



L'usage du tabac chez les jeunes : Les jeunes Canadiens disent avoir consommé du tabac pour la première fois à 13 ans, soit plus tôt que pour toute autre drogue récréative. 16 % des jeunes du secondaire rapportent avoir essayé des produits du tabac, tandis que 4,5 % déclarent avoir consommé du tabac au cours des 30 derniers jours.² Par ailleurs, 23 % des jeunes d'âge postsecondaire disent avoir essayé la cigarette et 8 % l'ont fait au cours des 30 derniers jours.³



Pourquoi les jeunes consomment-ils du tabac? Les jeunes disent essayer la cigarette, par curiosité ou pour « faire partie du groupe », dans un contexte récréatif. Les raisons motivant un usage prolongé sont cependant différentes. Celles-ci incluent la fuite de l'ennui, la gestion du stress, le maintien du poids ou de la concentration, tandis que d'autres continuent à en faire usage parce qu'ils ressentent de très fortes envies de fumer, étant donné les caractéristiques très addictives de la nicotine.⁴



La dépendance à la nicotine : Dans les secondes qui suivent la consommation de nicotine, le cerveau relâche de la dopamine, un élément chimique qui procure des sentiments de plaisir et de satisfaction en plus de faciliter la concentration et de stimuler la motivation. Lorsqu'une personne cesse d'utiliser de la nicotine, elle peut se sentir irritable, agitée, angoissée, fatiguée et déconcentrée ; ces symptômes sont ce que l'on appelle un sevrage. Ces symptômes sont souvent soulagés par une consommation plus grande de nicotine qui crée un cycle de dépendance. La réaction très forte provoquée par la nicotine dans le cerveau en fait un des éléments les plus addictifs connus.⁵



Le tabac à des fins commerciales vs cérémoniales : Le tabac commercial n'est pas perçu de la même façon que le tabac utilisé lors des cérémonies. Par exemple, dans les enseignements des Anishnaabe, il porte le nom de semaa, soit le premier cadeau accordé par le Créateur. Tous les jours, il est déposé soit dans le Feu sacré, dans le sol ou dans l'eau à des fins de prière. Il est fumé uniquement dans une Pipe sacrée à des fins cérémoniales. On peut offrir du semaa à un aîné, à un transmetteur du savoir traditionnel (Sharer) ou à un homme/femme-médecine (un guérisseur) pour leur demander de l'aide ; lorsqu'ils acceptent le semaa, cela symbolise leur engagement à aider.⁶

