TABAC

et

tabagisme

INFORMATIONS SUR LE TABAC

La fumée

La dépendance

Les conséquences

Comment s'en sortir

La fumée du tabac

- La fumée c'est quoi ?
- Le tabac c'est quoi ?

La Fumée

- Des particules plus ou moins grosses :
  - poussières 5microns
  - nanoparticules 1/1000 de micron)
- Des gaz : CO , CO2 ,oxydes azote et soufre
- Des goudrons

Le tabac

- Une feuille « traitée » :

- agriculture : insecticides, pesticides , engrais.

- Un produit industriel : rinçage , traitement des feuilles ; ajout d'agents menthol , chocolat ..etc pour sapidité et meilleure tolérance (ammoniac ,Ph alcalin)

Ce qui se fume

- Les brunes : ORL , bronches
- Les blondes : bronches , bronchioles , cœur
- Le tabac à rouler : 1 roulée = 4 manufacturées
- La pipe : bouche , ORL
- Le cigare : bouche, ORL
- La chicha : le cœur (CO)
- Le pétard (herbe ou résine +tabac = fumée)
- Les cigarettes sans tabac (viorne, feuilles de maïs, tilleul etc..)
- La cigarette en chocolat

- Qu'est ce qui est dangereux dans la fumée de cigarette ?

La fumée de tabac

- Des gaz
- Des goudrons
- De la nicotine

- Les gaz et les goudrons c'est pas bon , ça rend malade et ça peut tuer

Le CO sur le système cardiovasculaire par les baisses d'oxygène répétées

Les goudrons(cancérigènes) pour les bronches et tous les organes

- La nicotine ça rend dépendant

AUTOPSIE D'UN MEURTRIER

ACÉTALDÉHYDE
(irritant des voies respiratoires)

ACROLÉINE
(irritant des voies respiratoires)

ACÉTONE
(dissolvant)

NAPHTYLAMINE ☠

MÉTHANOL
(carburant pour fusée)

BENZÈNE ☠

DIMÉTHYLNITROSAMINE

NAPHTALÈNE
(antimite)

NICOTINE
utilisée comme insecticide

CADMIUM ☠
(utilisé dans les batteries)

MONOXYDE DE CARBONE
(gaz d'échappement)

BENZOPYRÈNE ☠

CHLORURE DE VINYLE ☠
(utilisé dans les matières plastiques, diminution de la libido)

MERCURE
(thermomètre)

ACIDE CYANHYDRIQUE
(était employé dans les chambres à gaz)

TOLUIDINE ☠

AMMONIAC
(détergent)

URÉTHANE ☠

TOLUÈNE
(solvant industriel)

ARSENIC
(poison violent)

DIBENZACRIDINE ☠

PHÉNOL

BUTANE

POLONIUM 210 ☠
(élément radioactif)

STYRÈNE

DDT
(insecticide)

GOUDRONS ☠
(les plus cancérigènes)

PLOMB
(essence et gaz d'échappement)

dont plus de 40 sont cancérigènes

Lors de sa combustion, la cigarette produit une fumée qui contient environ 4000 substances toxiques (dont au moins 50 cancérigènes). Sur les paquets, seuls goudrons et nicotine sont indiqués. Certains composés proviennent de l'environnement (pesticides, produits radioactifs), d'autres composés sont ajoutés, comme l'ammoniac qui favorise la fixation de la nicotine et la dépendance. Certains plants de tabac sont génétiquement modifiés afin de rendre la nicotine plus «efficace».

☠ SUBSTANCES CANCÉRIGÈNES CONNUES

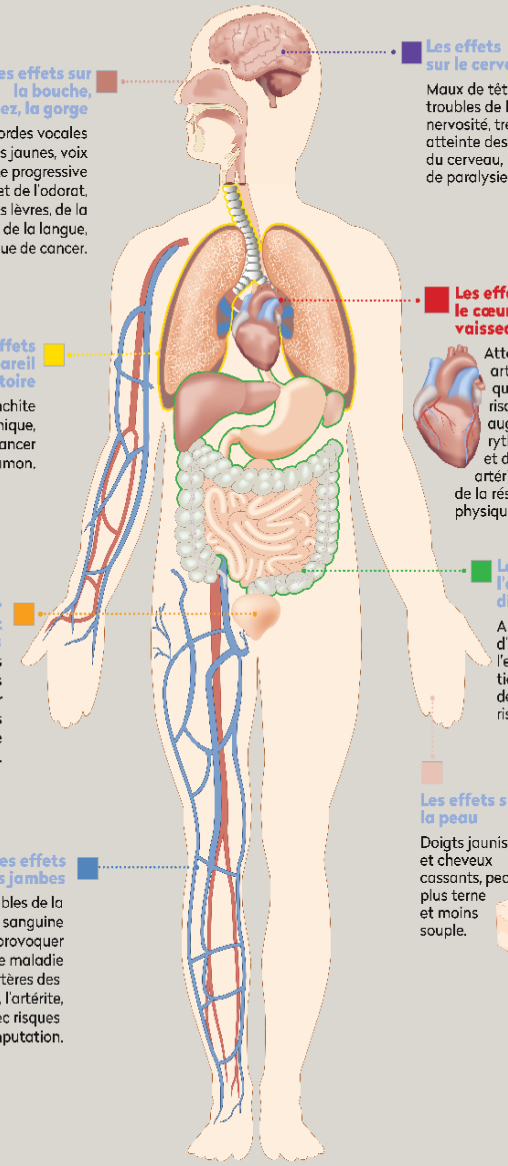
14, rue Corvisart · 75013 Paris · www.ligue-cancer.net

0810 111 101

CONTRE LE CANCER
LA LIGUE
101 comités

ÇA FAIT MAL OÙ ?

Les risques du fumeur de la tête aux pieds



Les effets sur le cerveau

Maux de tête, vertiges, troubles de la mémoire, nervosité, tremblements, atteinte des artères du cerveau, risque de paralysie.

Les effets sur la bouche, le nez, la gorge

Gencives et cordes vocales haleine, dents jaunes, voix rauque, perte progressive du goût et de l'odorat, brûlure des lèvres, de la bouche et de la langue, risque de cancer.

Les effets sur le cœur et les vaisseaux

Atteintes des artères du cœur qui se bouchent, risque d'infarctus, augmentation du rythme cardiaque et de la pression artérielle, diminution de la résistance à l'effort physique.

Les effets sur l'appareil respiratoire

Bronchite chronique, risque de cancer du poumon.

Les effets sur l'appareil digestif

Apparition d'ulcères de l'estomac, irritations et douleurs de l'œsophage, risque de cancers.

Les effets sur la vessie et les reins

Produits toxiques filtrés par les reins et évacués par l'urine. Risques de cancer de ces organes.

Les effets sur la peau

Doigts jaunis, ongles et cheveux cassants, peau plus terne et moins souple.

Les effets sur les jambes

Troubles de la circulation sanguine pouvant provoquer une grave maladie des artères des jambes, l'artérite, avec risques d'amputation.

Le tabagisme est la maladie

- Maladie chronique
- Les conséquences sont les complications de cette maladie :
  - Problèmes cardio-vasculaires.
  - Problèmes respiratoires : bpco , cancers, fibrose
  - TOUS les cancers (cocarcinogène): vessie ORL ,seins …etc

C’est quoi la dépendance à la cigarette?

LA DÉPENDANCE

- Un défaut ?
- Un vice ?
- une maladie ?
- Nous ne sommes pas tous égaux devant la dépendance

LES DÉPENDANCES

- Physique , pharmacologique : récepteurs spécifiques des noyaux gris du cerveau
- Psychologique : les émotions (joie, colère, frustration ,timidité ,excitation …etc) association
- Comportementale : les habitudes, les réflexes, les situations (pauses, téléphone , café , apéro)
- Incrustation du besoin avec malaise en cas de manque du fait des 3 composantes qui se renforcent

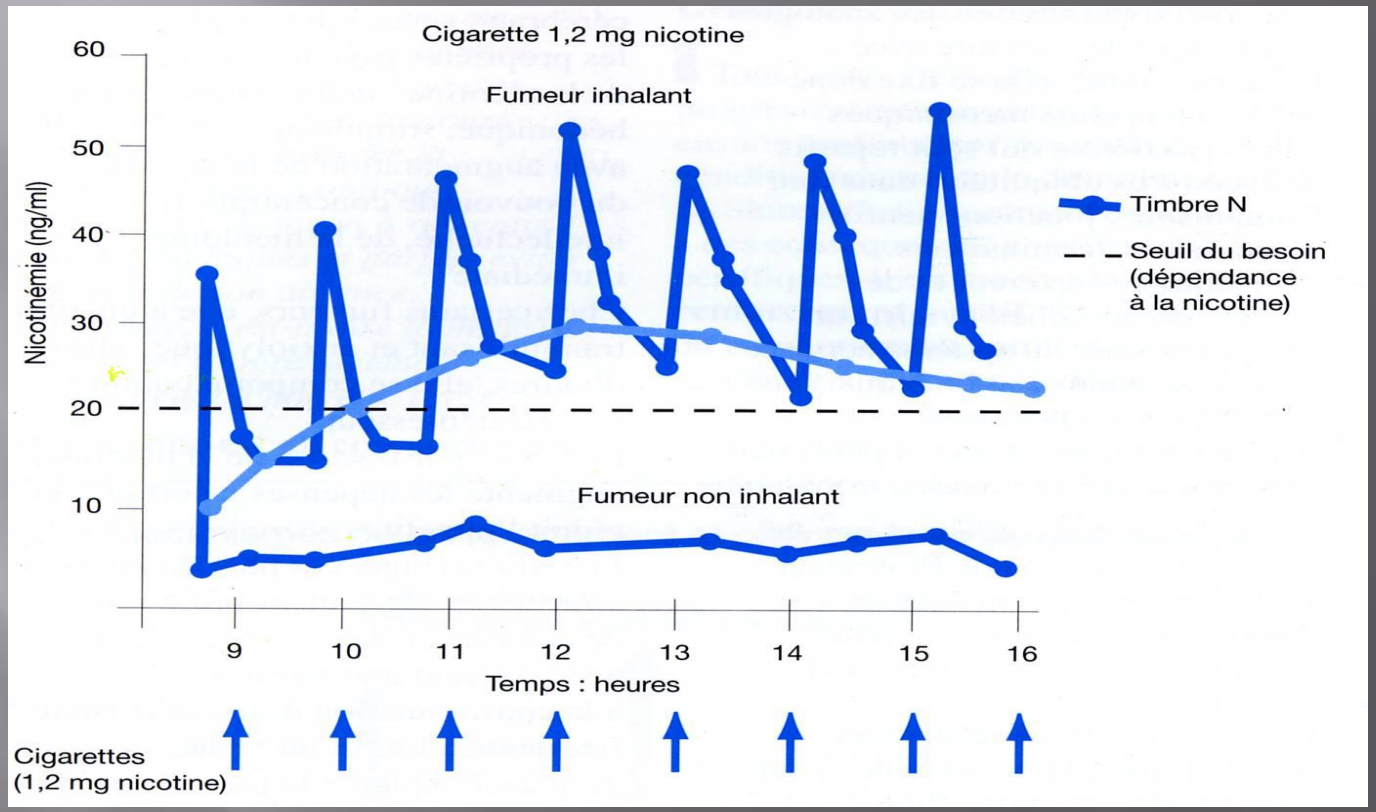
La nicotine

- Ce serait merveilleux sans la dépendance et la fumée
- Agit au plus profond du cerveau
- Active des récepteurs qui vont « réclamer leur dose »
- Plus on fume plus on en fabrique
- Quand on arrête de fumer les récepteurs « s'endorment » mais se réveillent à la première bouffée

La nicotine

- Poison ?
- Le pic , le shoot
- La cinétique de la nicotine
  - Inhalée
  - Par compensation

La Nicotine


Cigarette 1,2 mg nicotine
Fumeur inhalant
Fumeur non inhalant
Nicotinémie (ng/ml)
60
50
40
30
20
10
9
10
11
12
13
14
15
16
Temps : heures
Timbre N
Seuil du besoin (dépendance à la nicotine)
Cigarettes (1,2 mg nicotine)

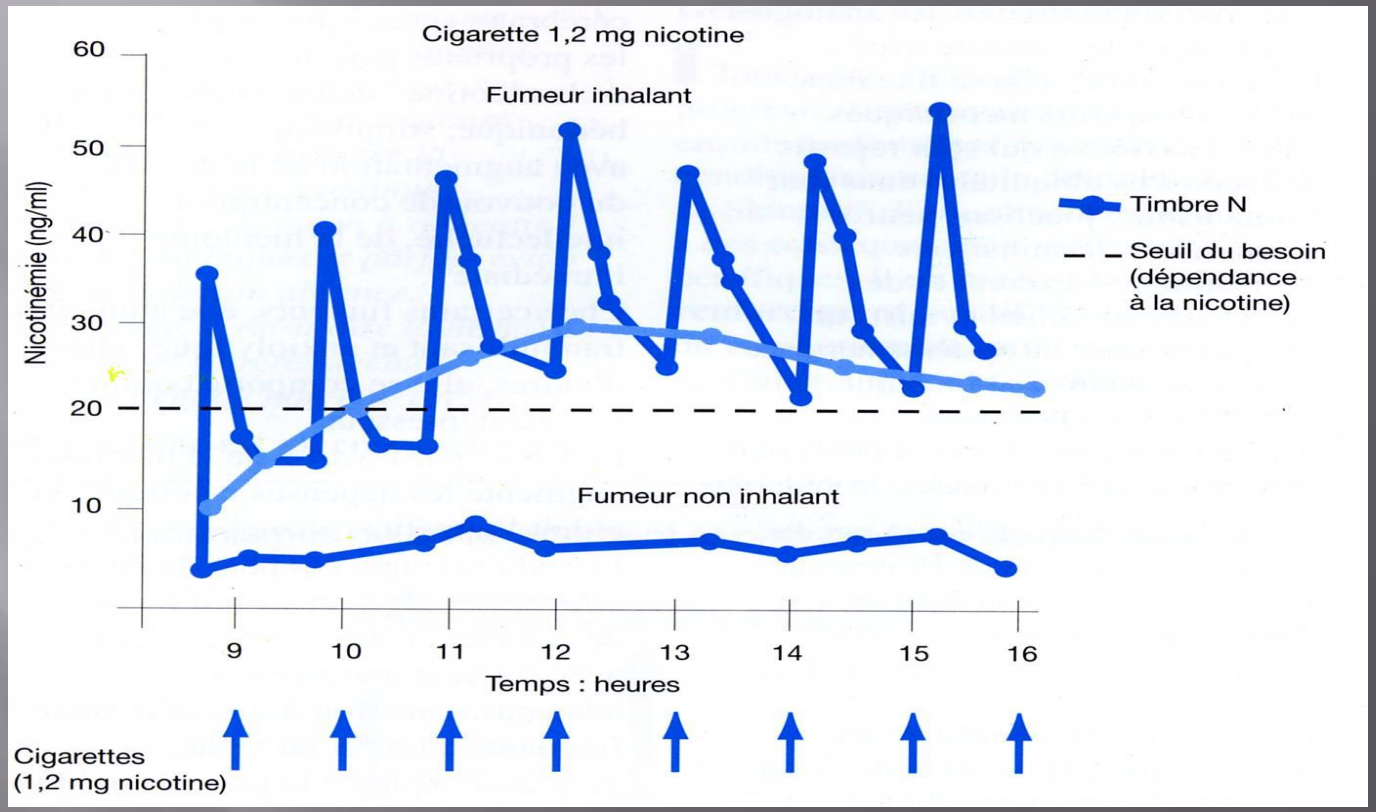
À qui se fier ?

On entend tellement de bêtises

Qui faut il croire ? quels conseils?

- Les croyances sur : -la nocivité du tabac
  -la dépendance
  - les timbres nicotine et les traitements
- Infox et Fakenews : industrie du tabac et fumeurs aigris
- La connaissance : haute autorité de santé , comité d ’experts , sociétés savantes (cardio, pneumo, tabaco); la médecine fondée sur les preuves.

La Nicotine


Cigarette 1,2 mg nicotine
Fumeur inhalant
Fumeur non inhalant
Nicotinémie (ng/ml)
60
50
40
30
20
10
9
10
11
12
13
14
15
16
Temps : heures
Timbre N
Seuil du besoin (dépendance à la nicotine)
Cigarettes (1,2 mg nicotine)

QUI CONSULTER ?

Comment arrêter ?Qui consulter?

- Arrêter seul : têtu je peux y arriver , risque de passage à autre chose ou décompensation
- Le pharmacien
- Tabac info service 3989
- Le médecin généraliste
- Le tabacologue
- L'hypnose
- Les autres aides: homéopathie, acupuncture, auriculothérapie …etc… placebo

À votre avis ?

- L'arrêt du tabac est ce une question de volonté ?
- Y a t-il besoin de traitement pour arrêter ?
- Les patch est-il dangereux ?
- Et le champix ?
- Les femmes enceintes peuvent-elles continuer à fumer 5 cigarettes plutôt que d'être nerveuses

COMMENT AIDER ? COMMENT CONSEILLER ?

Pour ne pas commencer

Pour arrêter

Comment aider

- Terroriser ? Tu vas mourir
- Le prix
- Laisser faire ? On y peut rien
- Se moquer , ridiculiser ?
- Insister ?
- Encourager à l'arrêt ?
- Informer sur la dépendance, sur les bénéfices à l'arrêt ?
- Un mélange de tout ça ?

Comment aider

- Jamais la première
- sinon le plus tard possible
- Arrêter le plus tôt possible
- Si arrêt ne jamais y retoucher
- La reprise n'est pas un échec mais un pas vers le succès

JOUER SUR LES MOTIVATIONS

POSITIVES

NÉGATIVES

Les motivations

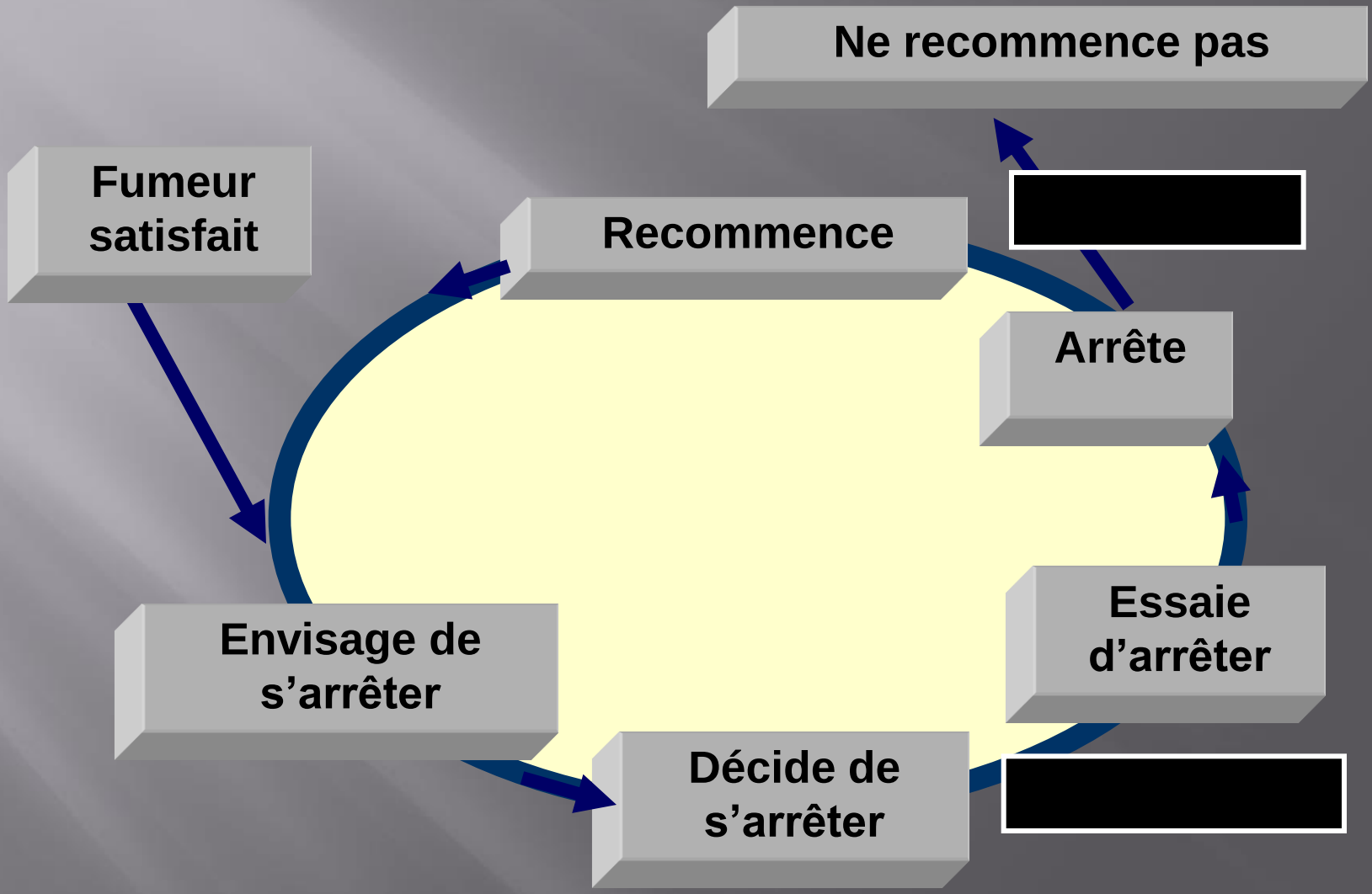
- La santé , le sport , l'exercice physique
- L'argent
- La dépendance
- Mais souvent plus discrètes : enfants et petits enfants
- Une remarque sur odeur , haleine , peau , dentiste etc
- L'affectif est un moteur important
- Rôle des professionnels de santé dans l'information répétitive
- Peur de la maladie et de la mort

L'ARRÊT ET LA REPRISE

LA BOUCLE DE L'ARRÊT

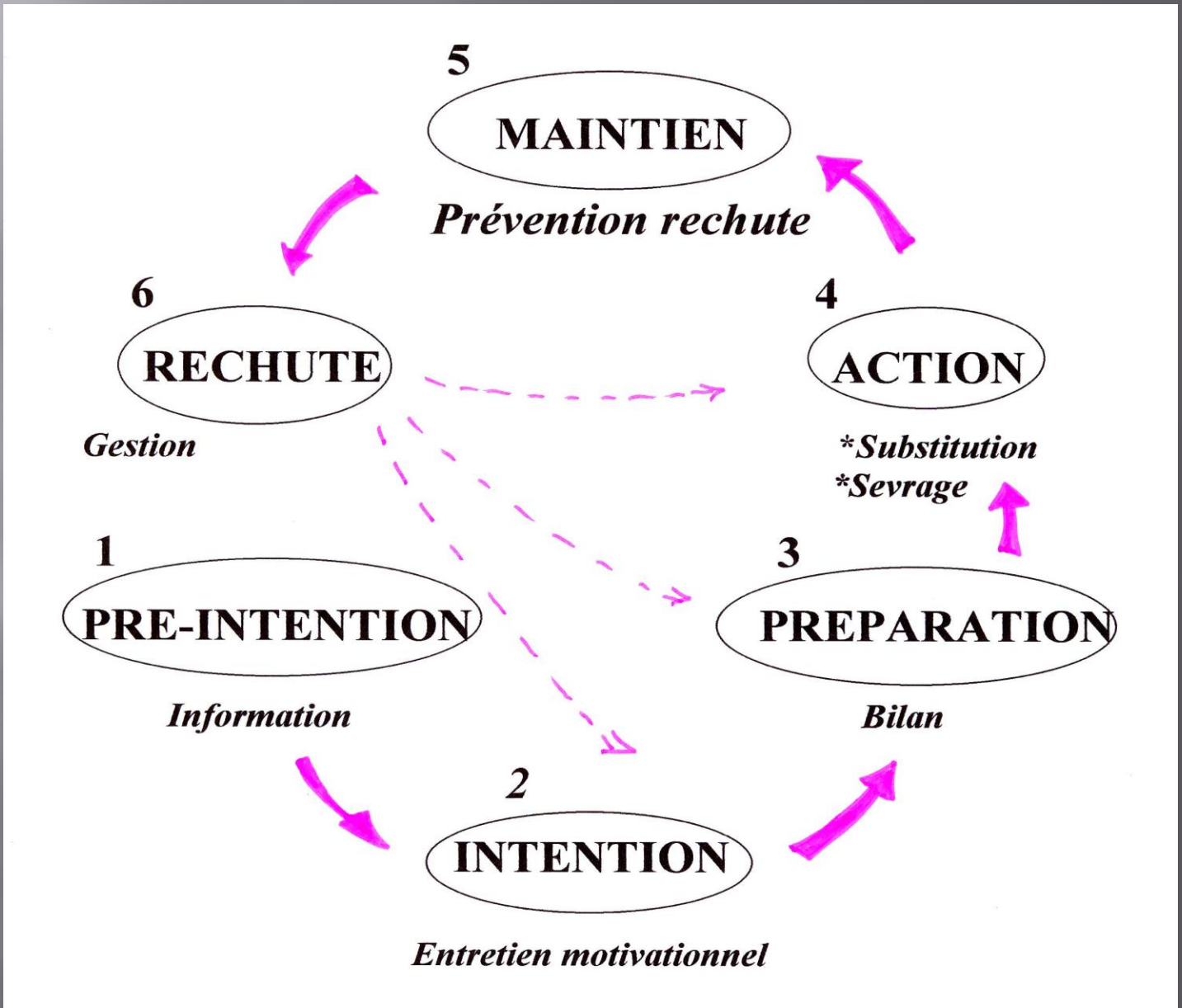
- Fumeur heureux
- Je voudrais
- Je veux
- Je décide
- Je me donne les moyens
- J'essaie
- J'arrête
- Je reprends
- MAIS JE VAIS ARRETER : en tenant compte de mon expérience

Les stades de préparation à l'arrêt du tabac



Source : Prochaska and Di Clemente, Am Psychologist 1999,47:1102

Stades de préparation à l'arrêt du tabac



Les aides à l'arrêt

- Rien
- Le pharmacien
- Tabac info service 3989
- Le médecin
- Le tabacologue

Les outils évalués conseillés

- Prise en charge GLOBALE : pharmacologique, comportementale, psychologique
- Évaluation de la dépendance et de ses composantes : interrogatoire, tests mesure CO expiré
- La compensation nicotinique :timbres ,pastilles , gommes , spray buccal
- La varénicline (champix)
- Le zyban
- Les aides cognitivo-comportementales : changer les automatismes ,les habitudes ,les prises réflexes
- Accompagnement psychologique : dépression, hyperactivité , anxiété , angoisse manque de confiance…

La compensation nicotinique

Adapter la posologie à chacun

- Envie de fumer
- Énervement
- Grignotage

Sous-dosage

Bon dosage

Surdosage

- Pas d'envie de fumer
- Nausées
- Tachycardie

LA CIGARETTE ÉLECTRONIQUE ???

La cigarette électronique

- E.cig , vape
- liquide avec ou sans nicotine
- Une résistance
- De la VAPEUR: pas de CO; pas de goudrons
- Pas d'évaluation « scientifique » sur le sevrage, mais largement utilisée
- Toxicité : s'il y en a une (aucune preuve actuelle) ABSOLUMENT MOINDRE que la fumée du tabac

Les autres , non évalués certains utiles , d'autres bidons

- Hypnose
- Relaxation yoga
- Groupes de parole , facebook , soutien
- Vitamines C , B, magnésium
- Homéopathie , phytothérapie
- Acupuncture, auriculothérapie ,laser
- Allen Carr

MANGER , BOUGER .

Hygiène de vie

Alimentation

Sommeil

Exercice physique

=

Meilleur mental

Limite la prise de poids

Merci de votre participation et de votre attention