

Tabac

**Le tabac :
j'arrête,
je respire**



La cigarette est souvent associée à un moment de plaisir, de convivialité et d'anti-stress ou encore un moyen de s'occuper, « d'avoir une contenance ». En France, on estime que la population de fumeurs représente 15 millions de personnes et même 35% des jeunes adultes (18-24 ans).

La cigarette est pourtant une drogue puissante car elle contient une substance stimulante : la nicotine. Elle possède un effet « éveillant » anxiolytique mais développe surtout une dépendance physique et psychique très forte.

Le tabagisme : 1^{ère} cause de mortalité évitable



- La cigarette est le seul produit de consommation dont l'utilisation tue directement la moitié de ses consommateurs.
- Le tabac tue 66 000 fumeurs par an en France, c'est-à-dire l'équivalent d'un Boeing 727 qui s'écraserait tous les jours.
- 5 000 non-fumeurs meurent chaque année du tabagisme de leur entourage (tabagisme passif).
- Le tabac est la première cause de cancers (poumons, bronches, col de l'utérus, sein, bouche, larynx...).



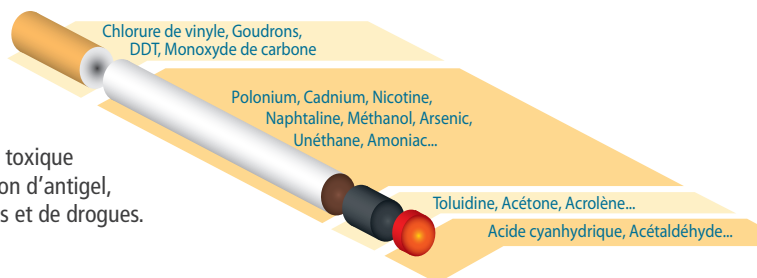
Ce que dit la loi

Depuis le 1^{er} janvier 2008 : Il est interdit de fumer dans les bars, restaurants et lieux de convivialité. Un non respect de cette loi peut vous conduire à une amende de 68 € et à une amende de 4^{ème} classe pour le responsable des lieux.

La cigarette, un cocktail de produits dangereux

La fumée de cigarettes contient environ quatre mille substances, dont plus de quarante sont cancérigènes. En effet, la combustion de la cigarette provoque la formation de très nombreuses substances toxiques, dont les goudrons, des gaz toxiques (monoxyde de carbone, oxyde d'azote, acide cyanhydrique, ammoniac) et des métaux lourds (cadmium, mercure, plomb, chrome).

- **La nicotine** : très addictive, est responsable de la dépendance au tabac ; elle atteint le cerveau en 10 secondes après chaque bouffée, ce qui procure une satisfaction immédiate.
- **L'ammoniac** : réagit avec la nicotine et la transforme en un composé facilement assimilable par l'organisme, permettant ainsi de multiplier par 100 l'effet de la nicotine sur le cerveau.
- **Le monoxyde de carbone** : gaz mortel des poêles mal réglés.
- **Le méthanol** : alcool toxique utilisé dans la fabrication d'antigel, de carburant, de résines et de drogues.



A court terme, les effets du tabac sont également visibles !

- Le tabac limite l'apport d'oxygène à mon cerveau et à mes muscles. Il est responsable de maux de tête, de vertiges et d'une diminution de la résistance à l'exercice.
- Il fatigue mon cœur.
- Il perturbe mes fonctions sexuelles.
- Il augmente ma nervosité et réduit mon acuité visuelle.
- Le tabac abîme ma peau et mon sourire : teint grisâtre, terne, doigts et dents jaunis par la nicotine.
- Mes cheveux deviennent plus secs, moins brillants et sentent le tabac froid.
- Mon haleine, mes vêtements sentent le tabac froid.
- Ma gorge est irritée.



Je suis libre de fumer ?

Pour son ego, c'est rassurant de se dire que c'est un choix de fumer et qu'on est libre d'arrêter quand on veut. Et pourtant... S'il vous arrive un dimanche soir d'avoir très envie de manger une pizza mais qu'aucune pizzeria n'est ouverte, est-ce le même problème que s'il vous arrive d'avoir très envie d'allumer une cigarette alors que vous n'en avez plus et que les bureaux de tabac sont fermés ?

Quelques situations désagréables qui vous sont peut-être déjà arrivées :

- Rater son train car on veut finir la cigarette que l'on vient d'allumer...
- Etre obligé d'enlever ses gants pour fumer alors qu'il fait -5°C dehors...
- Chercher à récupérer des mégots dans une poubelle parce qu'on est en panne...

Ce que je gagne à arrêter

Des bienfaits pour ma santé

- 20 minutes :** Ma pression sanguine et les pulsations de mon coeur redeviennent normales.
- 8 heures :** La quantité de nicotine et de monoxyde de carbone dans le sang diminue de moitié. L'oxygénation des cellules redevient normale.
- 24 heures :** Mes poumons commencent à éliminer le mucus et les résidus de fumée. Je n'ai plus de nicotine dans le corps. Mon risque d'infarctus du myocarde diminue déjà.
- 48 heures :** Mon odorat et mon goût s'améliorent.
- 72 heures :** Mes bronches commencent à se relâcher et ma respiration devient plus facile.
- 3 à 9 mois :** Mes problèmes respiratoires et ma toux s'apaisent. Ma voix est plus claire et ma capacité respiratoire augmente de 10 %.
- 10 ans :** Le risque de développer un cancer du poumon est 2 fois moins élevé que celui d'un fumeur, celui d'être victime d'une crise cardiaque redescend au même niveau qu'une personne qui n'a jamais fumé.

Des bienfaits pour mon porte-monnaie

Je fume cigarettes par jour.

Je fume paquets par jour (à raison de 20 cigarettes par paquet),

soit paquets par semaine, soit paquets par mois.

Chaque paquet coûte environ 5,90€. Je dépense donc euros par mois.

→ euros x 12 mois = euros par an.

Soit euros sur 5 ans → **Songez à ce que vous pourriez faire avec cette somme !**

Par exemple, en arrêtant de fumer mes 7 cigarettes par jour, au prix de 5,90 € le paquet, j'économiserai 780 € par an, le prix d'un bel ordinateur portable.

En arrêtant de fumer plus de 20 cigarettes par jour, aux prix de 5,90 € le paquet, j'économiserai 2125 € par an, le prix d'un permis de conduire ET d'un ordinateur portable !

Mais aussi la re-découverte d'autres plaisirs !

Se libérer du tabac vous permet aussi de re-découvrir des goûts, des odeurs, d'avoir du linge qui sent toujours bon ou encore, d'améliorer vos performances en endurance ! Ce sera également une fierté d'avoir réussi à arrêter de fumer, une liberté retrouvée, une confiance en soi augmentée... à vous de compléter cette liste de bienfaits à l'arrêt !

En pratique, comment faire ?

Je teste ma dépendance au tabac

L'usage régulier du tabac crée deux types de dépendances :

- **la dépendance psychologique**, correspondant au désir de fumer et liée aux habitudes (prendre une cigarette avec le café par exemple), à l'environnement (en soirée, être entouré d'amis fumeurs,...), aux émotions (prendre une cigarette quand une situation nous a énervée, quand un examen approche pour se détresser, ...). C'est la dépendance la plus difficile à vaincre.
- **la dépendance physique**, essentiellement due à la présence de la nicotine dans le tabac. A l'arrêt du tabac, une sensation de manque apparaît. Un traitement de substitution nicotinique ou médicamenteux peut alors aider à la surmonter. Pour tester cette dernière, je fais le test ci-dessous.

Test de « Fagerström », sur la dépendance physique

1. Le matin, combien de temps après votre réveil allumez-vous votre première cigarette ?
Dans les 5 minutes.....3
Entre 6 et 30 minutes après.....2
Entre 31 et 60 minutes après...1
Après 1 heure ou plus.....0
2. Trouvez-vous qu'il est difficile de vous abstenir de fumer dans les endroits où c'est interdit ?
oui.....1
non.....0
3. À quelle cigarette renoncerez-vous le plus difficilement ?
La première de la journée.....1
Une autre.....0
4. Combien de cigarettes fumez-vous par jour, en moyenne ?
10 ou moins.....0
de 11 à 20.....1
de 21 à 30.....2
plus de 30.....3
5. Fumez-vous à intervalles plus rapprochés durant les premières heures de la matinée que durant le reste de la journée ?
oui.....1
non.....0
6. Fumez-vous lorsque vous êtes malade et alité(e) ?
oui.....1
non.....0

J'additionne le total des points :

Résultats :

J'ai entre 0 et 2 : pas de dépendance physique

J'ai entre 3 et 4 : dépendance physique faible

J'ai entre 5 et 6 : dépendance physique moyenne

J'ai entre 7 et 10 : dépendance physique forte ou très forte

Si mon score est supérieur ou égal à 5, un traitement de substitution nicotinique (timbre ou gomme à mâcher) ou médicamenteux pourra certainement m'aider.

J'arrête de fumer

- Je choisis une date.
- Je trouve des soutiens auprès de mon entourage ou de structures spécialisées (voir les contacts en dernière page).
- J'essaie de convaincre d'autres personnes d'arrêter.
- J'informe mon entourage.
- Je fais le test de Fagerström pour savoir si je suis dépendant physiquement et si une aide par substituts nicotiques (patch, gomme, etc..) peut m'être utile. Je peux consulter un médecin qui pourra me les prescrire si besoin est et me soutenir dans ma démarche d'arrêt.
- Je compte régulièrement les économies que je réalise et me fais des petits cadeaux avec cette somme pour me récompenser.

Je sollicite des aides financières

La sécurité sociale me rembourse les substituts nicotiques sur prescription médicale à hauteur de 50€ par an. Ma mutuelle étudiante m'accompagne dans mon arrêt du tabac et me propose un forfait pour compléter ce remboursement, selon ma couverture complémentaire. Je me renseigne sur www.smerep.fr.

QUIZZ

Le tabac est un anti-stress

FAUX. Cette sensation de détente est une illusion due à la nicotine... En fait, la nicotine et le monoxyde de carbone absorbés vont agir sur le stress en augmentant la sécrétion d'adrénaline, provoquant ensuite une sensation de malaise et d'impuissance. Cette sensation vous obligera très vite à reprendre une cigarette pour diminuer votre niveau de stress.

L'arrêt du tabac fait grossir

VRAI ET FAUX. Le tabac brûle les calories. Aussi, les fumeurs ont en moyenne un poids inférieur de 1,5 à 2,5 kg à celui des non-fumeurs. Parfois, il peut y avoir une prise de poids lors de l'arrêt du tabac mais ces kilos se résorbent en général en 2 ou 3 mois, en effectuant par exemple une activité physique.

Les cigarettes roulées sont moins dangereuses.

FAUX. Elles sont plus nocives : le rendement en nicotine et en goudrons est trois à six fois plus élevé et elles n'ont généralement pas de filtre.

Contacts utiles

TABAC INFO SERVICE www.tabac-info-service.fr

0825 309 310, de 8h à 20h du lundi au samedi.

Un tabacologue diplômé répond à toutes vos questions, vous conseille et vous suit dans la durée si vous le souhaitez. Il vous communique également les adresses des consultations de tabacologie les plus proches de chez vous.

OFFICE FRANÇAIS DE PRÉVENTION DU TABAGISME www.ofta-asso.fr

Découvrez un espace de conseils pour les jeunes, l'annuaire des consultations de tabacologie.

CONSEIL QUÉBÉCOIS SUR LE TABAC ET LA SANTÉ www.jarrete.qc.ca

Site canadien interactif, version adulte et version jeune, avec de nombreuses fiches à consulter.

SMEREP :

16 boulevard du Général Leclerc - 92115 CLICHY CEDEX (courrier uniquement)

Tél. 01 56 54 36 34 - www.smerep.fr

- Nos accueils - Horaires et accès sur www.smerep.fr, rubrique « Nos points d'accueil »
- Accueil général : 54 boulevard Saint-Michel - 75006 PARIS
- Notre centre médical et dentaire « Études & Santé » - Consultations en tiers payant
12 rue Viala - 75015 Paris - M° Duplex

Tél. médical : 01 53 95 30 00 ou 01 53 95 30 01 - Tél. dentaire : 01 53 95 30 21

Médecins généralistes (avec ou sans rendez-vous) - Spécialistes (sur rendez-vous) : gynécologue, dermatologue, ophtalmologue, psychiatre...

Cette brochure a été réalisée en collaboration avec les médecins du centre médical Études et Santé (Paris).

La SMEREP vous accompagne et vous oriente

Vous êtes étudiant ou lycéen, professionnel de santé, membre d'une association étudiante ? Vous souhaitez recevoir des brochures santé ou que l'on vous accompagne dans l'organisation d'une action de prévention ? Contactez-nous sur prevention-sante@smerep.fr.

