

**Mois
sans
tabac**

REVISER SES FONDAMENTAUX SUR LE TABAC

jeudi 4 octobre 2018

Didier FILO – IDE Coordinateur d'appui – Réseau régional d'addictologie

*Faire connaissance :
dépoussiérons le tour de table !*

PRESENTATION

01

Addiction?

Grands principes

02

Généralités du tabac

On en parle, mais encore?

03

La vapoteuse

E-cig, cigarette électronique, ...

04

Chicha et Cannabis ?

Notions clés

05

Arrêter? Comment faire?

dispositifs ressources d'accompagnement
au sevrage

06

La prévention du tabagisme

exemple d'outils spécifiques validés

Mois
sans
tabac

01



Addiction ?
On en parle ?



Processus par lequel un **comportement**, qui peut fonctionner à la fois pour produire du **plaisir** et pour **soulager un malaise intérieur**, est utilisé sous un mode caractérisé par **l'échec répété dans le contrôle** de ce comportement et la **persistance de ce comportement en dépit des conséquences négatives** significatives

Goodman, 1990

[Br J Addict.](#) 1990 Nov;85(11):1403-8. Addiction: definition and implications.

ADDICTION

MALADIE CHRONIQUE



**Problème moral, vice...
Manque de volonté**

ADDICTION

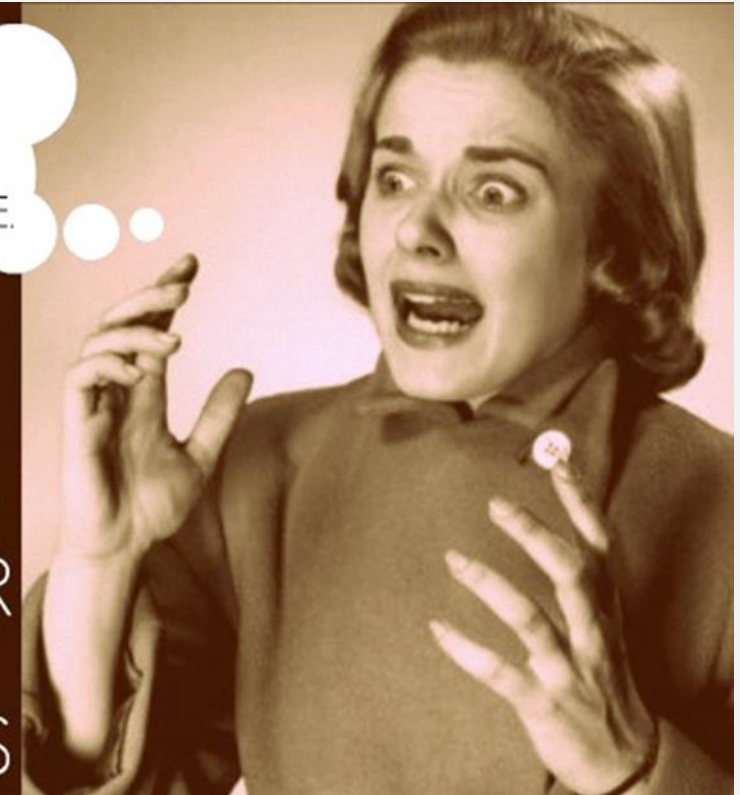
CRAVING

RECHUTE

SOUFFRANCE

MUST.
HAVE.
CHOCOLATE.

CONQUER
YOUR
CRAVINGS



ADDICTION



**DEPENDANCE
PHYSIQUE**

- ▶ Peut faire partie du tableau clinique
- ▶ Ne met pas en jeu les mêmes zones du cerveau
- ▶ Durée
- ▶ Tolérance
- ▶ Syndrome de sevrage

3 types de dépendances

PHYSIQUE

La **nicotine** en est responsable

Effet: sensation de manque à l'arrêt de la cigarette

PSYCHOLOGIQUE

La cigarette est un moyen de :

- Se faire plaisir
- Se détendre
- Gérer le stress ou l'anxiété
- Surmonter ses émotions
- Se stimuler
- Se concentrer
- Etc....

COMPORTEMENTALE

Le tabac est **associé** à des :

- Circonstances
- Personnes
- Lieux
- Habitudes
- Etc....

...qui suscitent l'envie de fumer

ADDICTION

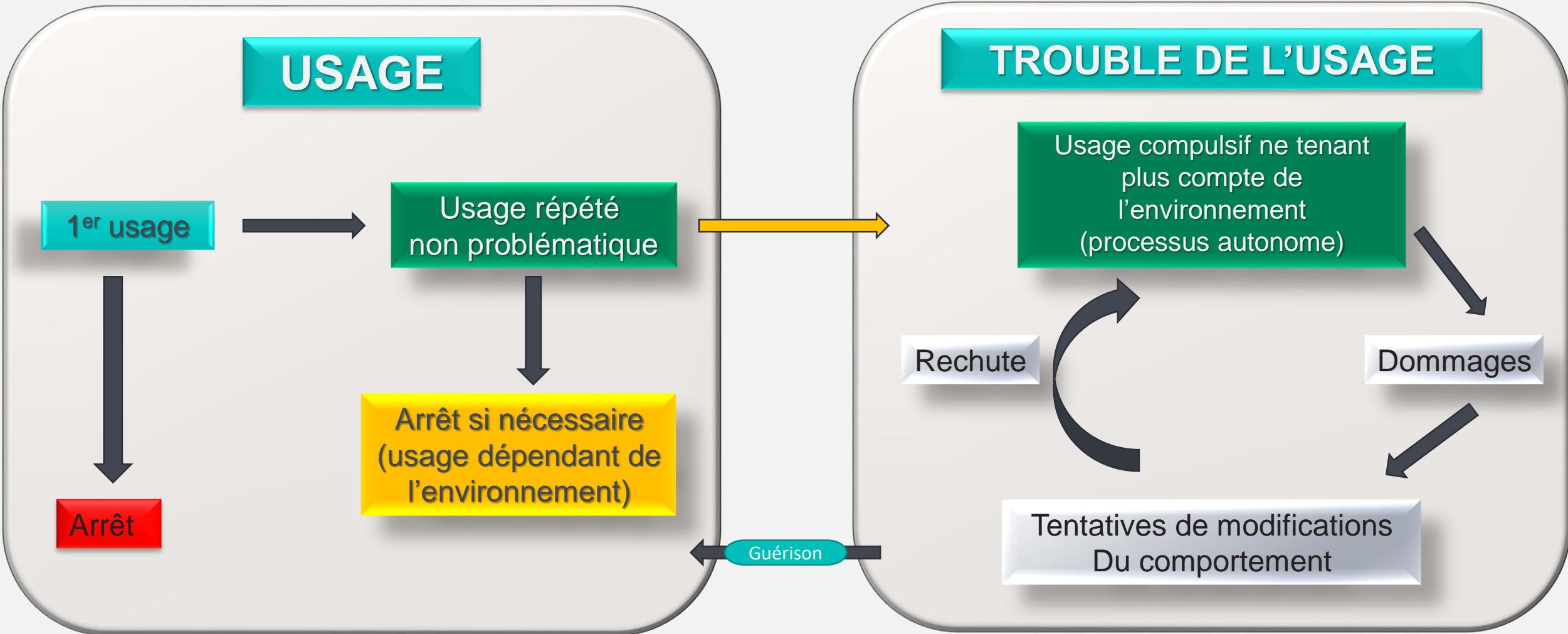


Maladie chronique

ADDICTION



Trouble de l'usage



Mois
sans
tabac

02



Généralités du tabac

Tabac

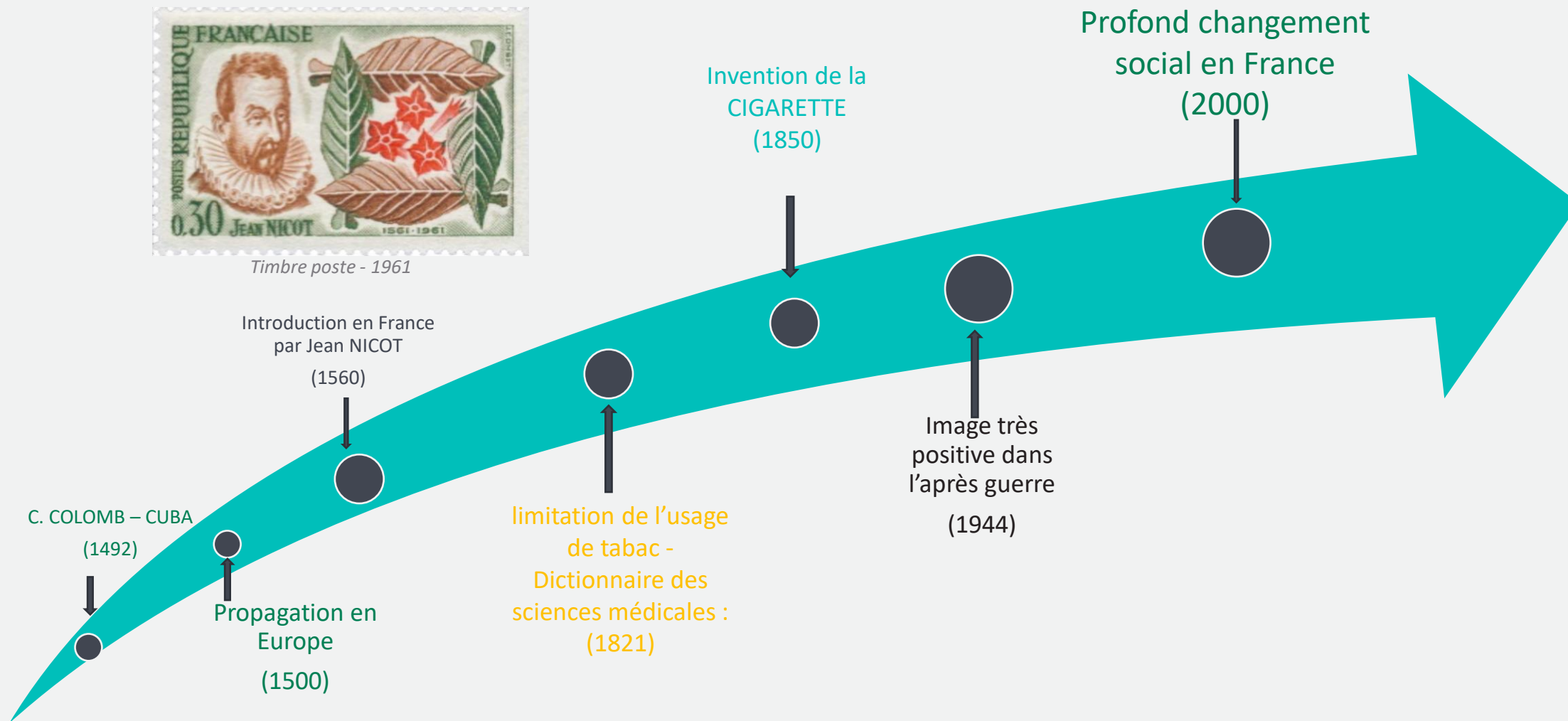
- ✓ **Cultivée** dans le monde entier
- ✓ **Séchage, fermentation**

Formes diverses





Timbre poste - 1961



Cibles premières



QUIZZ

Combien de substances toxiques dans une cigarette?

0

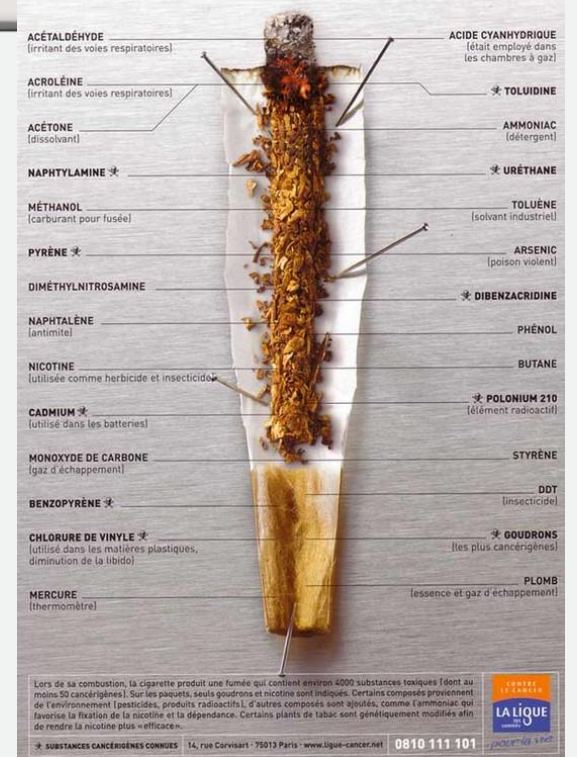
QUIZZ

Combien de substances toxiques dans une cigarette?

Combustion (jusqu'à 900°) :
→ formation de plus de 4000 substances toxiques

**+ de 60 sont
cancérogènes**

AUTOPSIE D'UN MEURTRIER



ACÉTALDÉHYDE (irritant des voies respiratoires)	ACIDE CYANHYDRIQUE (fait employé dans les chambres à gaz)
ACROLÉINE (irritant des voies respiratoires)	TOLUIDINE
ACÉTONE (dissolvant)	AMMONIAC (détergent)
NAPHTYLAMINE	URÉTHANE
MÉTHANOL (carburant pour fusée)	TOLUÈNE (solvant industriel)
PYRÈNE	ARSENIC (poison violent)
DIMÉTHYLNITROSAMINE	DIBENZACRIDINE
NAPHTALÈNE (antimite)	PHÉNOL
NICOTINE (utilisée comme herbicide et insecticide)	BUTANE
CADMIUM (utilisé dans les batteries)	POLONIUM 210 (élément radioactif)
MONOXYDE DE CARBONE (gaz d'échappement)	STYRÈNE
BENZOPYRÈNE	DDT (insecticide)
CHLORURE DE VINYLE (utilisé dans les matières plastiques, diminution de la libido)	GOUDRONS (les plus cancérigènes)
MERCURE (thermomètre)	PLOMB (essence et gaz d'échappement)

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.liqui-cancer.net 0810 111 101

QUIZZ

Associer chacune des bulles à leurs affirmations correspondantes

Nicotine

Goudrons

Irritants

Monoxyde
de carbone

Responsable de l'altération des bronches
et de la toux

Responsable des cancers

Perturbe l'oxygénation du corps

Responsable de la dépendance physique

QUIZZ

Associer chacune des bulles à leurs affirmations correspondantes

Goudrons

RESPONSABLE DES CANCERS

Fumée : *benzopyrènes (polluants) plus représentatifs et plus puissants pour l'homme*

Irritants

RESPONSABLE DE L'INFLAMMATION DES BRONCHES ET DE LA TOUX

Acroéline : composé toxique irritant les muqueuses et la peau

Monoxyde
de carbone

PERTURBE L'OXYGÉNATION DU CORPS

- Gaz inodore et indolore (on le trouve libéré par les pots d'échappement des automobilistes)
- même encombrement moléculaire que l'oxygène
- prend la place et prive les organes de l'oxygène indispensable à leur fonctionnement
- demi-vie entre 4 et 8h

QUIZZ

Associer chacune des bulles à leurs affirmations correspondantes

Nicotine

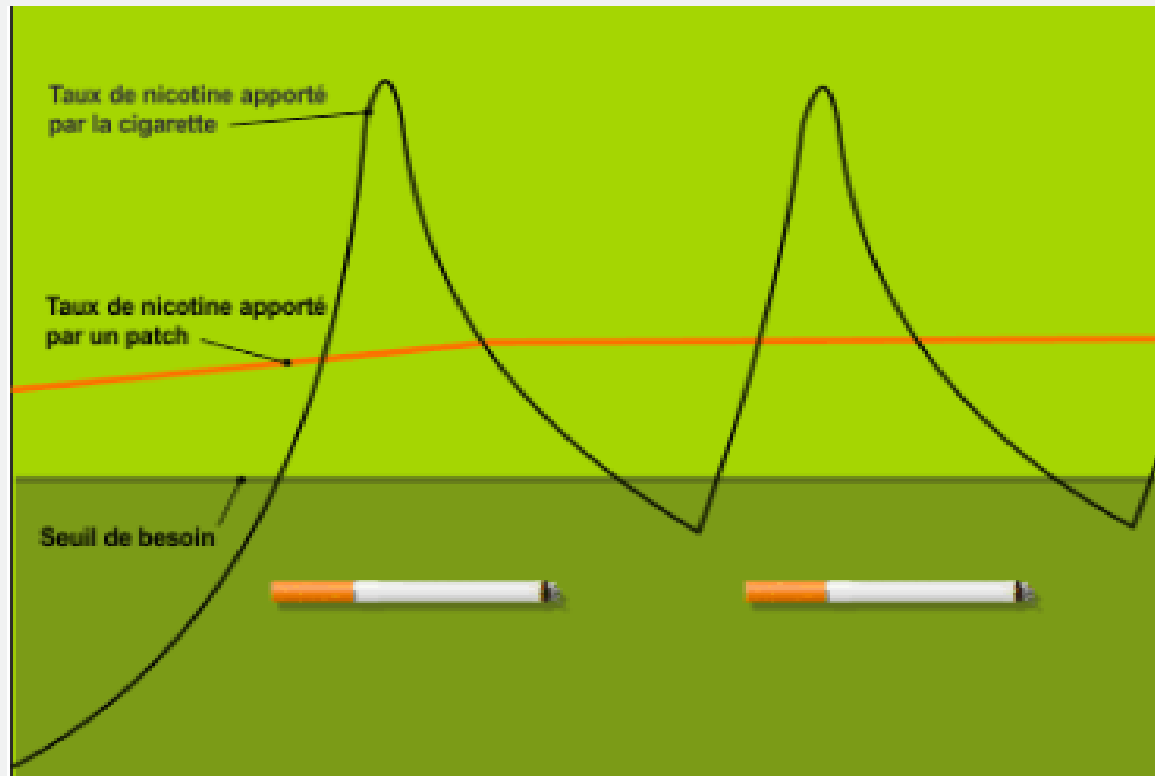
RESPONSABLE DE LA DÉPENDANCE

- effet shoot
- demi-vie est de 2h à 3h
- Excitabilité neuronale et libération de dopamine

QUIZZ

Associer chacune des bulles à leurs affirmations correspondantes

Nicotine



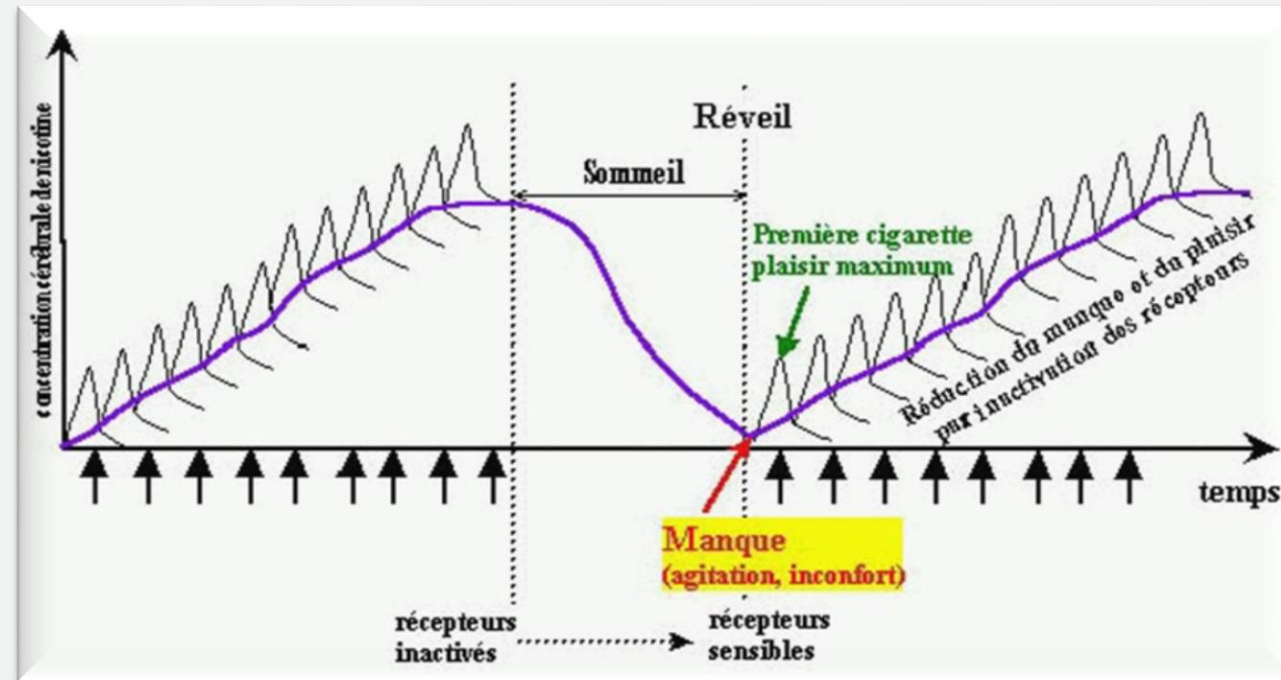
Satisfaction

CRAVING

QUIZZ

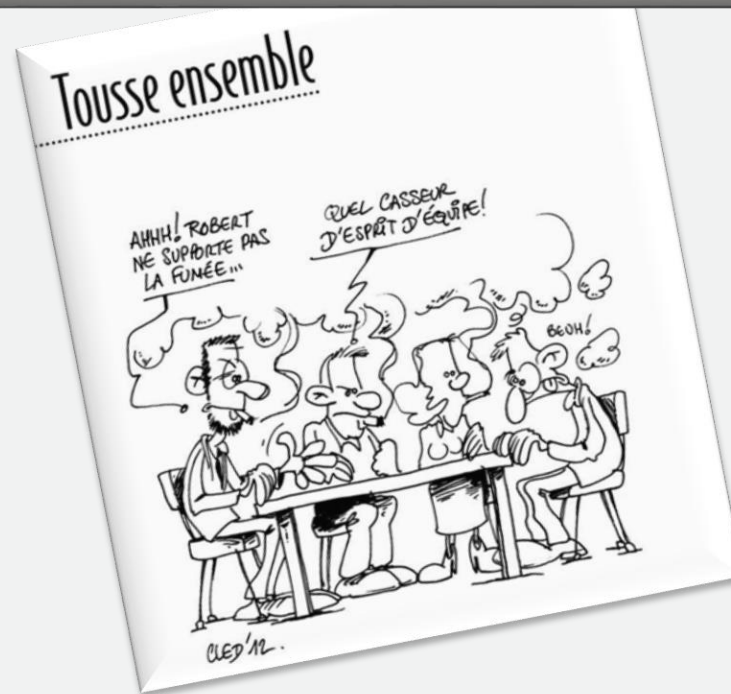
Associer chacune des bulles à leurs affirmations correspondantes

Nicotine



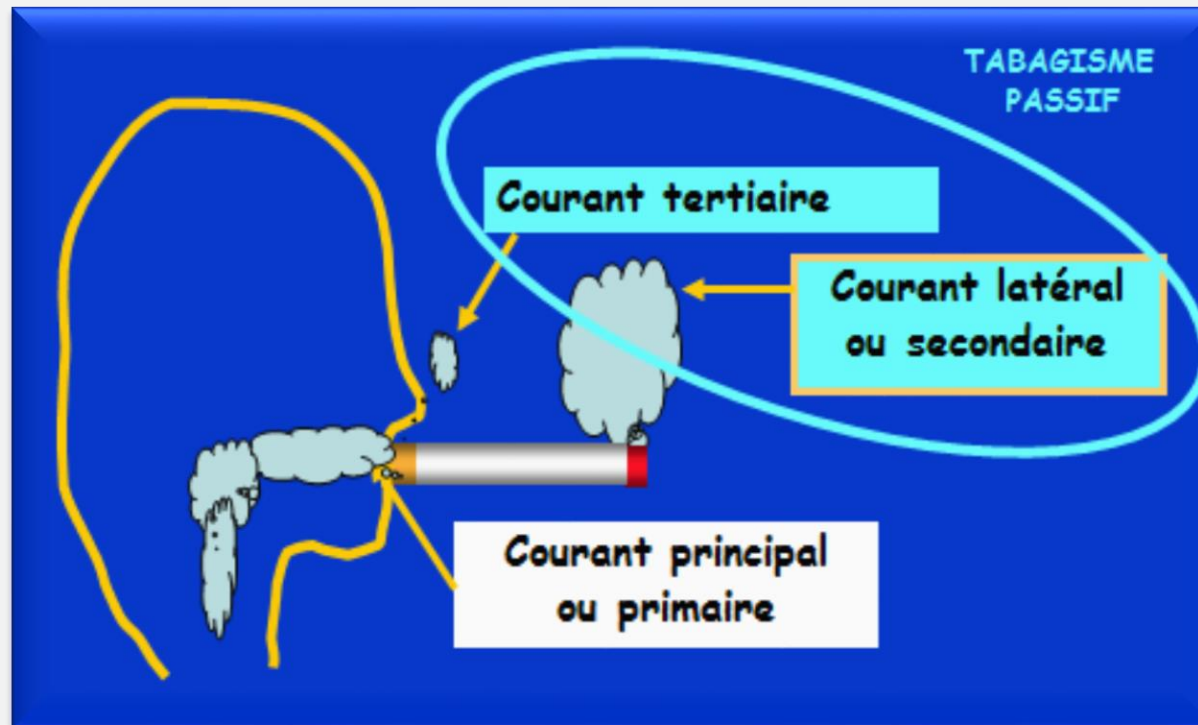
**Tabagisme
passif**

Chaque consommateur son courant...



Tabagisme passif

La fumée : 3 courants



Tabagisme passif

Courant secondaire (+ tertiaire)

- En brûlant le tabac libère des **milliers de substances chimiques**
- La nature de ces substances **dépend des caractéristique de la combustion**
- Le fumeur « **tire** » **sur sa cigarette**:
 - combustion du tabac à 850 °C
 - Combustion assez complète
- Le fumeur **laisse sa cigarette se consumer lentement** dans le cendrier
 - Combustion lente et incomplète
 - Le nombre de substances **libérées dans l'air sera alors important**

QUIZZ

Toxicité : affirmation vraie?

Tabac < Tabac à rouler < Cigare <
Cigarillo

Tabac à rouler < Cigarillo < Tabac <
Cigare

Cigarillo < Tabac à rouler < Cigare <
Tabac

Tabac < Cigarillo < Tabac à rouler <
Cigare

QUIZZ

Toxicité : affirmation vraie?

TABAC < CIGARILLO < TABAC À ROULER < CIGARE

QUIZZ

Toxicité : affirmation vraie?

- « 1 cigarillo : 2 ou 3 cigarettes »
- « 1 cigarette roulée: 3 / 4 cigarettes »
- « 1 cigare : 10 cigarettes »





La cigarette roulée a une teneur en **nicotine**, **goudrons** et **monoxyde de carbone** **2 à 11 fois** plus élevé.

Le fumeur est encore plus **intoxiqué**... en toute ignorance.

N°342 . Septembre 2000. 60 millions de consommateurs / essais

www.sft.fr

QUIZZ

Citer des conséquences liées à la consommation de tabac

CANCERS LIES AU TABAC	
Poumon	91%
Larynx	87%
Bouche	74%
Œsophage	53%
Vessie	50%
Rein	39%
Pancréas	38%
Estomac, foie, col de l'utérus, seins, ovaires, colon	

QUIZZ

Citer des conséquences liées à la consommation de tabac

- maladies cardiovasculaires,
- aggravation du diabète,
- développement de cholestérol,
- aggravation d'un asthme, ...

Modification de
la voix

Mauvaise
haleine

Vieillessement
précoce de la
peau

Modification
hormonale
(menstruation /
fertilité

Dents jaunes

Poussées d'acné

LEGISLATION

Quel encadrement législatif en France...

- **1976** : Loi n° 76-616 du 9 juillet relative à la lutte contre le tabagisme dite Loi VEIL
 - Premières interdictions de fumer dans certains espaces : réception de mineurs, hôpitaux...
 - Encadrement de la publicité
 - Apparition de la mention « ABUS DANGEUREUX » et autres avertissements sanitaires

LEGISLATION

Quel encadrement législatif en France...

- **1991** : Loi 91-32 du 10 janvier 1991 relative à la lutte contre le tabagisme et l'alcoolisme dite **Loi EVIN**
 - **Interdiction de fumer** dans les locaux à usage collectifs
 - **Interdiction de la publicité** directe ou indirecte (ex : raid gauloise...)
 - **Interdiction de distribution gratuite**

LEGISLATION

Quel encadrement législatif en France...

- **2005** : extension de l'interdiction de fumer dans les avions et les trains
- **2007** : interdiction de fumer dans les gares (decret n°2006-1386)
- **2008** : interdiction de fumer dans les **discothèques, restaurants, hôtels, ...**
- **2009** : Loi 2009-879 dite Loi Hôpital, patients, santé et territoires
 - Augmente de **16 à 18 ans** la limite d'interdiction de vente de tabac

LEGISLATION

Quel encadrement législatif en France...

- **2014** : mise en place du quota d'importation pour les voyageurs
- **2014 / 2019 : PROGRAMME NATIONAL DE RÉDUCTION DU TABAGISME PNRT**
 - Objectif n°10 du plan cancer 2014-2019
 - vise à réduire de 10% la part des fumeurs quotidiens dans 5 ans
 - Mise en place du **paquet neutre**
 - **Interdiction des arômes dans le tabac**
 - Promotion du 3989 et de tabac infos service (MOIST)
 - Remboursement des substituts nicotiques
 - Déclinaisons à La Réunion et Mayotte en cours

LEGISLATION

Quel encadrement législatif en France...

2016 : obligation pour les industriels du tabac de publier leur dépenses liées aux activités d'influence
(Site internet : <http://solidarites-sante.gouv.fr/prevention-en-sante/addictions/article/transparence-des-relations-d-influence-de-l-industrie-du-tabac>)

- Japan Tobacco International a adressé en 2016 des cadeaux et invitations à 53 parlementaires, pour un coût total de 6629 euros (Bouteilles de champagne, places en loge à Roland-Garros, places pour des avant-premières de film... Le groupe a multiplié les cadeaux en nature les plus divers)
- Philip Morris emploie 10 personnes pour faire du lobbying (non interdit en France)

LEGISLATION

Quel encadrement législatif en France...

- **Depuis 2017** : publication d'arrêté pour augmentation du prix plancher du paquet de cigarette
 - Augmentation prévu jusqu'en 2020 pour atteindre 10€ le paquet
 - Prix à La Réunion environ **12% plus chers** qu'en métropole

LEGISLATION

Quel encadrement législatif en France...

- **Autres mesures :**
 - Ouvertures de la liste des prescripteurs de substituts nicotiques
 - Remboursement de certaines formes de substituts (droits commun)
 - 150€ pour tous par année calendaire

LEGISLATION ILE MAURICE

Autorisation
d'importation depuis
2015, mais...



LEGISLATION MADAGASCAR



interdiction de fumer dans tous les lieux intérieurs ou clos qui constituent des lieux de travail, lieux publics et transports publics (octobre 2014)

Législation Seychelles





DIDIER FILO

IDE, COORDINATEUR D'APPUI
DELEGUE A LA PROTECTION DES DONNEES
SAOME



115C, allée Montaignac 97427 Etang Salé les hauts



0262 22 10 04



dfilo.reseau@saome.fr



www.saome.fr



ON FAIT UNE PAUSE... CLOPE?

jeudi 4 octobre 2018

Didier FILO – IDE Coordinateur d'appui – Réseau régional d'addictologie

Mois
sans
tabac

03



La vapoteuse : e.cig, cigarette électronique, ...



Batterie

Atomiseur avec résistance: voltage variable

Plus on chauffe, plus la taille des microparticules est petite, plus la biodisponibilité de la nicotine est grande

Cartouche contenant du liquide

Environ 80% propylène glycol et/ou glycérine, solvants lipidiques / 0 à 8% d'éthanol à 2% / 0 à 2% nicotine / 1 à 8% d'arômes divers / 4% d'eau
Max 200 à 400 mg de nicotine/flacon (10 ou 20 ml)

Délivrance de la nicotine par inhalation

SANS COMBUSTION

sous forme de petites particules (aérosol / vapeur chaude)

=> absorption **nicotine** par les voies respiratoires basses sans produits de la combustion
(CO, irritants, hydrocarbures...)

=> **pic cérébral rapide**

Ce que l'on sait	Ce que l'on ne sait pas
Pas de danger (MCV, MR)	Initiation à la dépendance au tabac
Pas de cytotoxicité connue	Usage régulier des non-fumeurs
Intérêt éventuel dans la réduction des risques	Addiction à l'e-cig
Utilisation massive chez les fumeurs	Efficacité dans l'arrêt total du tabac
Eventuelle motivation d'arrêt	
Utilisation peut diminuer l'envie de fumer des cigarettes et les signes de manque	
Enjeu économique potentiel	

LEGISLATION

Quel encadrement législatif en France...

Loi de santé de 2016 :

- **Utilisation de la cigarette électronique : décret du 25 avril 2017** Le 25 avril est paru au Journal Officiel le décret d'application précisant l'interdiction de vapoter dans certains lieux à usage collectif. Ce décret entrera en vigueur le 1^{er} octobre prochain.
Depuis la loi santé de 2016, l'utilisation des e-cigarettes est interdite « *dans les établissements scolaires et les établissements destinés à l'accueil, à la formation et à l'hébergement des mineurs, dans les moyens de transport collectif fermés, ainsi que dans les lieux de travail fermés et couverts à usage collectif* »

Mois
sans
tabac

04



CHICHA ET CANNABIS

ZAMAL

- Les **effets** dépendent du **produit** , du **contexte** (environnement) et de **l'individu** (état d'esprit)
- THC **peut être détecté dans les urines dans les jours et les semaines** qui suivent
- Risques accident (x 2) Association alcool + cannabis (x15)
- « Usage » : consommation, détention ou même culture de petites quantités
 - Un an d'emprisonnement et/ou 3 750 euros d'amende
- « Trafic » : la production, l'importation, l'exportation, le transport, la détention, l'offre, la cession, l'acquisition illicites de stupéfiants
 - 10 ans d'emprisonnement et 7 500 000 € d'amende.
 - 20 ans de réclusion criminelle et d'une amende de 7 500 000 €
- Les conséquences d'un usage régulier et/ou à un âge précoce peuvent être :
 - **Difficultés scolaires**
 - **Troubles et affections psychiatriques**
 - **Diminution des capacités intellectuelles**

CHICHA

- **Autant de risque** qu'avec une cigarette de **devenir dépendant**
- **+ 4000 substances chimiques**
- Le partage de la chicha peut conduire à la **transmission de germes de certaines maladies infectieuses**
- 1 session de narguilé (30 min) = au moins **60 cigarettes**
- Les bars à chicha sont soumis à la même loi que tous les établissements publics (discothèques, hôtels, restaurants...)
- **Facteurs de rechute chez les ex-fumeurs**
- Au minimum : « fumer la chicha en plein air »

Mois
sans
tabac

05



Arrêter? Comment faire?

Accompagnement

- **Centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie CSAPA**
- **Consultation externes des hôpitaux**
- **Prescripteurs du premier recours**
- **Pharmacies « lib sans tabac »**
- **Tabac infos service**
- **Autres dispositifs ou méthodes...**

Mois
sans
tabac



06



La prévention du tabagisme

Facteurs personnels

Age
Recherche de sensation
Problèmes psychopathologiques
Poly consommations

Facteurs environnementaux

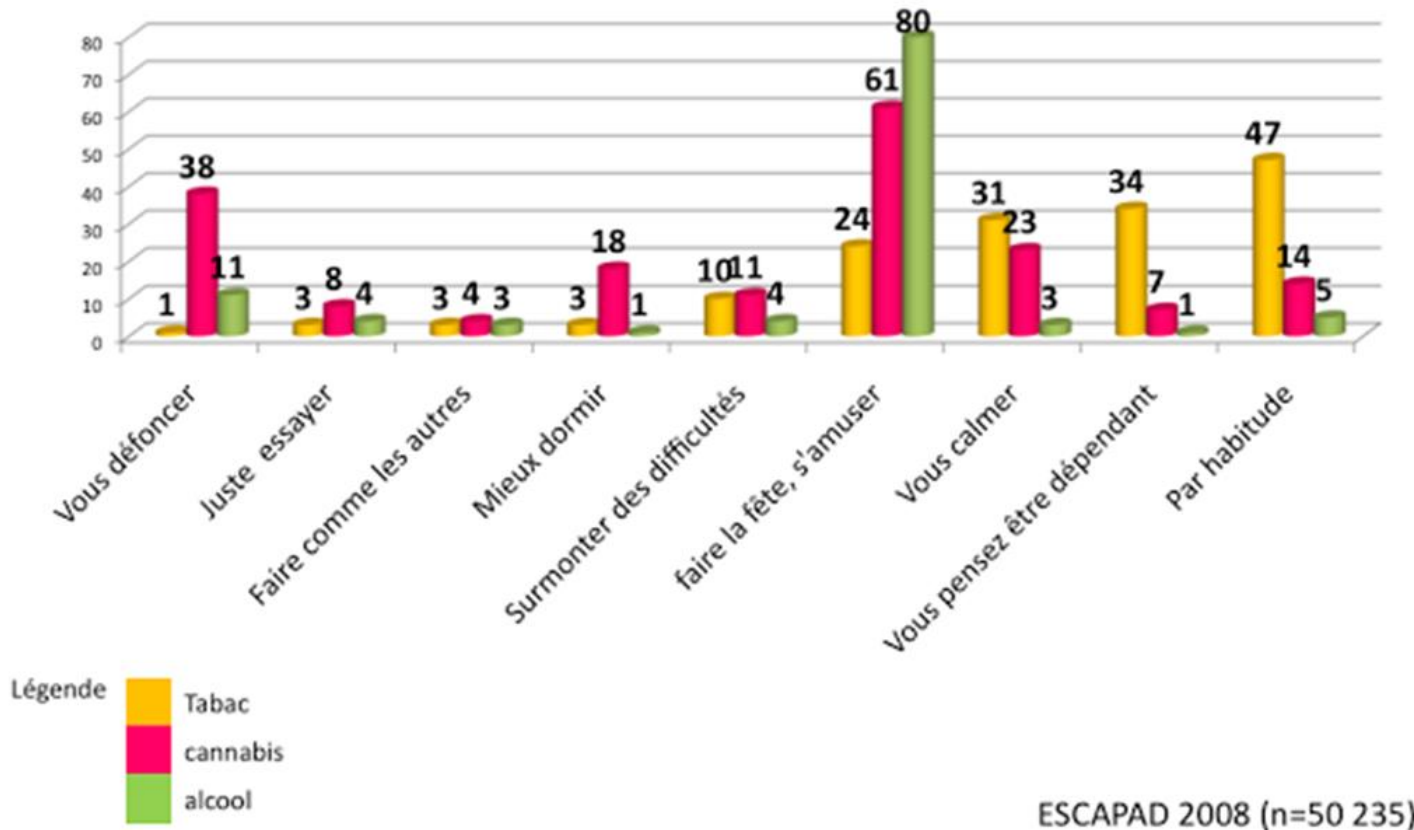
Problèmes scolaires
Influence des pairs, amis médias
Relations familiales
Evénements indésirables dans l'enfance
Grande accessibilité du produit

Etude TEMPO (1999)



*Tyas 1998; O'Loughlin 1998; choquet 2006
Institut National Du Cancer, 2008*

MOTIFS DE CONSOMMATION



ACTION DE PREVENTION: AGIR SUR PLUSIEURS NIVEAUX

- Freiner les initiations
- Freiner les passages de l'usage occasionnel à régulier
- Favoriser et accompagner les changements de consommation, voire les arrêts
- Jouer sur les mécanismes de l'initiation
- Dénormaliser l'image du produit
- Mettre à jour la manipulation industrielle
- Diminuer l'accessibilité du produit
- Favoriser un environnement adultes sans tabac
- Faciliter précocement les choix de vie



Outil	Attraction – Le Manga	Clip vidéo Yvan Attal	Roue des tarifs	Co Testeur
Origine	INPES	Publicité anti-tabac + Nadia Collot	Laboratoire pharmaceutique	Test « médical »
Public	11/18 ans	12/15 ans	Tout public	Jeunes adultes / adultes
Objectif	Faire prendre conscience aux jeunes l'influence des pairs Être en capacité de faire ses propres choix et être en capacité de dire non Acquérir des connaissances	Faire prendre conscience des stratégies de manipulation http://www.youtube.com/watch?v=nSWfyx7pgfk	Mettre en avant le gain remporté en arrêtant de fumer	Vérifier l'intoxication au monoxyde de carbone dans le corps

BONUS : le saviez vous?

TABAC ET SPORT

Faire du sport ne permet pas de « cracher » ses poumons. Il est même déconseillé de fumer juste avant de faire un effort (rôle du CO) et juste après.

TABAC ET GROSSESSE

- Le taux de nicotine est 2 à 4 fois supérieur dans le cordon ombilical
- Rôle du monoxyde de carbone +++
- Augmentation X 2 du risque de fausse couche
- Responsable d'hypotrophie foetale
- Augmentation du risque de prématuré, de mort subite du nourrisson
- A la naissance : risque d'agitation du bébé dû au manque de nicotine
- Arrêt total du tabac recommandé

BONUS : le saviez vous?

TABAC ET POIDS

- Tout fumeur est en « sous poids » (rôle de la lipogénèse) ==> Arrêt du tabac: reprise d'un poids « normal »(environ +2.8 kg pour les hommes vs 3.8 kg pour les femmes).
- Il n'est pas systématique de prendre du poids à l'arrêt
- Si prise de poids:
 - Compensation alimentaire pour combler le manque
 - Alimentation plus sucrée (meilleurs sens (odorat et goût))



Le savoir n'est pas difficile,
seule sa **mise en pratique**
l'est.

Proverbe chinois



DIDIER FILO

IDE, COORDINATEUR D'APPUI
DELEGUE A LA PROTECTION DES DONNEES
SAOME



115C, allée Montagnac 97427 Etang Salé les hauts



0262 22 10 04



dfilo.reseau@saome.fr



www.saome.fr



MERCI DE VOTRE ATTENTION

jeudi 4 octobre 2018

Didier FILO – IDE Coordinateur d'appui – Réseau régional d'addictologie