



VOUS AVEZ BESOIN D'INFOS ?

DROGUES ALCOOL TABAC INFO SERVICE

 **113**

(24h/24, appel anonyme et gratuit)

- * **Fil Santé Jeunes : 0 800 235 236**
- * **www.drogues.gouv.fr**

POUR EN SAVOIR PLUS :

* **Drogues, savoir plus, risquer moins.**

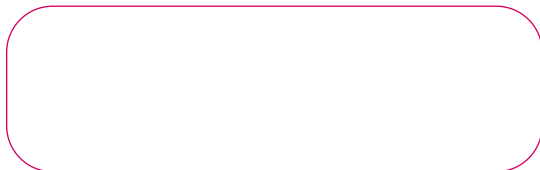
Drogues et dépendances, le livre d'information. MILDT/CFES Paris, éditions du Seuil, collection Points Virgule, 2001 - 146 p.

* **S'arrêter de fumer. Des méthodes pour y parvenir.**

CFES/Assurance Maladie, Paris, 2000 - 30 p.

* **Dans la même collection :**

- Cannabis, savoir plus, risquer moins.
- Ecstasy, savoir plus, risquer moins.
- Cocaine, savoir plus, risquer moins.
- Alcool, savoir plus, risquer moins.



MILDT - Mission Interministérielle de Lutte contre la Drogue et la Toxicomanie
CFES - Comité Français d'Éducation pour la Santé - www.cfes.sante.fr

Ce document a été rédigé en collaboration avec un groupe d'experts.
Il a été validé par la Commission de validation des outils de prévention.



TABAC



SAVOIR
PLUS
RISQUER
MOINS





QU'EST-CE QUE C'EST ?

- ✘ C'est une plante. Après séchage, les feuilles doivent fermenter pour obtenir un goût spécifique. Les techniques de séchage déterminent les tabacs blonds, bruns, etc.
- ✘ Ce produit est transformé par de multiples manipulations industrielles pour obtenir cigarettes et tabac à rouler : teneurs en goudrons, arômes, etc.
- ✘ Le tabac contient de la nicotine et de nombreux additifs (humectants, goûts, saveurs, etc.).
- ✘ La nicotine est une substance psychoactive, qui agit sur le système nerveux central.
- ✘ **La production, la vente et l'usage du tabac sont réglementés, la publicité est interdite.**



QU'EST-CE QUE ÇA FAIT ?

- Chacun réagit selon son état physique et psychique, selon la quantité et le mode de consommation.
- ✘ L'usage du tabac peut augmenter la vigilance et la capacité de réflexion.
 - ✘ La nicotine possède un effet anxiolytique et coupe-faim, mais comporte des risques.



QUELS SONT LES RISQUES ?

À court terme

- ✘ Altère le goût, l'odorat et l'haleine.
- ✘ Augmente la pression artérielle, accélère le rythme du cœur.

- ✘ Altère la peau, les cheveux, le teint et la couleur des dents.
- ✘ Diminue la résistance à l'exercice physique et la capacité respiratoire, en particulier lors d'activités sportives.
- ✘ Limite l'apport d'oxygène au cerveau et aux muscles, ce qui provoque des maux de tête, étourdissements, etc.
- ✘ Peut provoquer des troubles de la digestion tels que brûlures d'estomac.
- ✘ A des effets nocifs sur le déroulement de la grossesse, augmente les risques de fausse couche, de naissance prématurée, de faible poids du nourrisson.
- ✘ Favorise les formations de caillots dans les veines et les artères en cas d'association avec la pilule contraceptive.
- ✘ La nicotine entraîne une très forte dépendance physique et psychique, la combustion du tabac crée du monoxyde de carbone et des goudrons très toxiques pour la santé.
- ✘ Provoque irritabilité et sautes d'humeur en cas de manque chez un fumeur dépendant.



À moyen terme

- ✘ Durcissement des artères, responsable d'accidents cardiaques et cérébraux.
- ✘ Risque d'infarctus du myocarde deux fois plus important chez les fumeurs.
- ✘ Troubles de l'appareil respiratoire (bronchite chronique et aggravation de l'asthme).
- ✘ Risques accrus de déchaussement des dents.



- * Le risque de cancer du poumon augmente avec la quantité de tabac fumé et plus particulièrement avec la durée de la consommation ; par rapport aux non-fumeurs, il est multiplié par quinze pour les fumeurs de vingt cigarettes par jour.



Attention !

- * Les cigarettes dites “légères” entraînent les mêmes risques que les autres, elles ne sont pas moins dangereuses, etc.
- * La pratique d'un sport n'atténue pas les risques de la consommation de tabac, mais constitue une aide pendant la période de sevrage et d'arrêt.
- * Une ambiance enfumée est nocive pour les non-fumeurs.



- * Les consommations d'alcool et de tabac sont souvent associées ; elles augmentent fortement les risques de cancers du larynx, de la bouche, de l'œsophage, etc.



- * La consommation de cannabis est très souvent associée à celle du tabac ; elle peut conduire à une consommation régulière de tabac entraînant une dépendance rapide et forte à la nicotine ou pouvant faire rechuter des fumeurs sevrés, etc.

- * Toute consommation de substances psychoactives est susceptible d'aggraver des problèmes de santé physique et psychique.

- * Un tiers des incendies sont causés par des cigarettes ou des mégots mal éteints.



- * Fumer en conduisant est un facteur de risque supplémentaire en ce qui concerne les accidents de la route.



CE QUE L'ON NE SAIT PAS

- * Les composants multiples des cigarettes et du tabac à rouler ne sont pas tous identifiés et leurs effets ne sont pas connus.
- * Certains additifs introduits par les industriels du tabac accélèreraient et accentueraient la dépendance.
- * Les risques du tabac sont liés à la durée de consommation et aux quantités fumées ; les données actuelles sont encore insuffisantes pour affirmer qu'une faible consommation pourrait comporter moins de risques, comparée à une consommation importante et régulière.



ÉVITER LES RISQUES

Ne pas consommer.

Si vous arrêtez votre consommation, les premiers bénéfices apparaissent dans les heures suivantes :



- * **Après 20 minutes** : votre pression sanguine et les pulsations de votre cœur redeviennent normales.
- * **Après 8 heures** : la quantité de nicotine et de monoxyde de carbone dans votre sang diminue de moitié. L'oxygénation de vos cellules redevient normale.
- * **Après 24 heures** : le risque de crise cardiaque diminue, le monoxyde de carbone issu de la fumée de cigarette est complètement éliminé de votre corps. Vos poumons commencent à éliminer le mucus et les résidus de fumée.
- * **Après 48 heures** : votre corps ne contient plus de nicotine. Votre odorat et votre goût s'améliorent.

- ✳ **Après 72 heures** : respirer vous est plus facile, votre énergie augmente, vos bronches commencent à se décontracter.
- ✳ **La première année** : l'essoufflement décroît et le risque de maladies cardiovasculaires diminue de moitié.

Si vous ne parvenez pas à vous arrêter, observez les conseils suivants :

- ✳ Réduisez le nombre de cigarettes.
- ✳ Faites le point sur les avantages et les inconvénients de poursuivre votre consommation afin de vous aider à faire le choix d'arrêter. Vous pouvez, par exemple, associer la date de votre arrêt avec celle d'un événement important.
- ✳ Des séances de relaxation, des activités physiques et culturelles peuvent vous aider à combattre le stress, l'angoisse, la tension associés à la privation de cigarette.
- ✳ Faites-vous aider par un professionnel de santé (médecin, pharmacien, etc.) ou consultez un centre de sevrage tabagique.
- ✳ Selon votre âge et l'état de votre santé, un substitut nicotinique (patch, pastille ou gomme à mâcher) peut vous aider.

Pour plus d'information

Tabac Info Service ☎ **0 825 309 310**
 7 jours sur 7, de 8h à 22h (0,99 F la minute)
www.tabac-info.net



SAVOIR OÙ ON EN EST

1 Combien de temps après être réveillé fumez-vous votre première cigarette ?

- Dans les 5 minutes 3 Entre 31 et 60 minutes après 1
 Entre 6 et 30 minutes après 2 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 (ex : cinémas, bibliothèques, etc.) ?

- Oui 1 Non 0

3 À quelle cigarette renonceriez-vous le plus difficilement ?

- La première de la journée 1 Une autre 0

4 Combien de cigarettes fumez-vous par jour en moyenne ?

- Moins de 10 0 De 21 à 30 2
 De 11 à 20 1 Plus de 30 3

5 Fumez-vous à intervalles plus rapprochés durant les premières heures suivant votre réveil que durant le reste de la journée ?

- Oui 1 Non 0

6 Fumez-vous lorsque vous êtes malade et alité ?

- Oui 1 Non 0

ADDITIONNEZ LE TOTAL DES POINTS CORRESPONDANT À VOS RÉPONSES.

Si vous avez de 0 à 2 : pas de dépendance.

Si vous avez 3 ou 4 : dépendance faible.

Si vous avez 5 ou 6 : dépendance moyenne.

Si vous avez 7 ou 8 : dépendance forte.

Si vous avez 9 ou 10 : dépendance très forte.

RÉSULTATS :

Si votre score se situe entre 3 et 4 : votre consommation peut rapidement entraîner une dépendance.

Si votre score est supérieur à 5 : selon votre âge, l'état de votre santé et de votre moral, un traitement de substitution nicotinique (patch, pastille ou gomme à mâcher) peut

vous être conseillé pour arrêter votre consommation.

Et quel que soit votre score, vous pouvez vous faire aider par un professionnel de santé de votre choix (médecin, pharmacien, etc.) en qui vous avez confiance, ou vous rendre dans un centre de sevrage.

Test sur la dépendance physique à la nicotine, scientifiquement validé, dit "Test de Fagerström"