

**SDIS 70**



# Le dossier du moment

**Arrêter la clope avant qu'elle vous arrête...**



Le tabac est riche en alcaloïdes psycho-actifs (60), dont un particulièrement addictif : la nicotine.

Sa consommation entame une toxicomanie très grave par ses conséquences somatiques, le tabagisme.

Les additifs utilisés notamment dans les cigarettes ne se révèlent pas sans danger pour le fumeur. La dépendance tabagique concerne 1,1 milliard de personnes et provoque 5 millions de décès par an dans le monde.

En France, on note 66 000 morts par an : il s'agit de la première cause de décès prématurés (1 cancer sur 4 est lié au tabac).

### Les effets néfastes du tabagisme

Le tabac provoque :

- Altération de l'attention et augmentation de la somnolence au volant,
- Vasoconstriction (diminution du diamètre des vaisseaux),
- Hypertension artérielle,
- Athérogénèse (les artères s'obstruent davantage et plus rapidement),
- Risque coronarien (les arrêts cardiaques sont 2 à 4 fois plus élevés chez les fumeurs de 30 à 50 ans),
- Broncho-constriction (diminution du diamètre des bronches), toux,
- Diminution du champ de vision,
- Tachycardie (accélération du rythme cardiaque),
- Hypersécrétion bronchique (crachats),
- Anorexie (diminution de l'appétit),
- Céphalées (maux de tête), vertiges,
- Hypoxie (diminution du taux d'oxygène),
- L'acné de type masculin se développe chez les femmes fumeuses,
- Altération de la qualité du cheveu
- Déshydratation cutanée et rides prématurées par destruction des fibres élastiques de la peau,
- Diminution de la résistance à l'exercice,
- Risque important de cancérisation :
  - ↳ 30 % des cancers du larynx, du poumon, œsophagique, estomac. Le risque est encore accru si on y associe une consommation d'alcool)
  - ↳ Favorise les cancers du pancréas, vessie, col de l'utérus, seins, langue, bouche...
- Les goudrons noircissent les doigts, la langue, l'émail des dents, donnent une mauvaise haleine (le sevrage y remédie en 2 à 3 jours).
- Contraception et tabac ne font pas bon ménage (risque d'accident vasculaire cérébral entre autre).
- Le tabac augmente les perturbations pendant la grossesse (avortements multipliés par 3, diminution de l'oxygène fœtal et hypotrophie (-150 à -250 g), grossesses extra-utérines, infections récidivantes plus fréquentes chez le nouveau-né).
- Chez la femme fumeuse : le cancer du poumon est de plus en plus fréquent, ainsi que celui de l'utérus (multiplié par 3). Ils deviennent les cancers les plus répandus et sont supérieurs en nombre au cancer du sein.



Le tabac et l'alcool sont souvent associés et constituent un cocktail explosif pour la santé. Dès 5 à 6 cigarettes, apparaît la dépendance psychique. La dépendance physique est plus longue à apparaître (tremblements, hypersudation, troubles digestifs et pulsion irrésistible de reprendre une cigarette).

#### La fumée contient 4000 substances toxiques dont 50 cancérogènes. exemple :

- Acroléine et Aldéhydes (irritant des voies respiratoires),
- Nicotine,
- Pyrène (benzopyrène),
- Cotinine (Métabolite produit dans l'organisme),
- Hydrocarbures, Phénols,
- Diméthylnitrosamine,
- Goudrons (les plus cancérogènes),
- Monoxyde de carbone (bien connu des SP),
- Naphtylamine,
- Chlorure de vinyle (utilisé dans les matières plastiques, il diminue la libido),
- Cétones (= solvant),
- Méthanol, Styène,
- Naphtalène,
- DDT (Insecticide),
- Cadmium,
- Nickel, Plomb, Mercure,
- Acide cyanhydrique (chambre à gaz),
- Toluidine,
- Débenzacridine,
- Acides,
- Butane,
- Polonium 210 (radioactif).

## Le tabagisme peut être aussi passif

Ce dernier provoque :

- 60 000 à 100 000 infections graves de l'enfant, 1 centaine de décès chez l'enfant,
- cancers ORL et pulmonaires, une fragilisation durable de l'appareil respiratoire,
- 2500 décès par an par maladie cardio-vasculaire,
- 6000 décès par an en France toutes pathologies confondues,
- gros facteur de mort subite chez les nouveaux-nés de parents fumeurs (risque multiplié par 2 ou 3).



## Face à ce fléau, les pouvoirs publics ont pris un certain nombre de mesures :

- Hausse des prix et des taxes,
- Campagnes d'éducation et de sensibilisation,
- Interdiction de publicité,
- Interdiction de vente aux mineurs,
- Interdiction de fumer sur les lieux de travail,
- Interdiction de fumer dans les lieux publics.



## L'arrêt du tabac n'est pas vain :

On constate que :

- Les pathologies cérébro-vasculaires voient leurs risques régresser de plus de 50 % en 1 an, celui des maladies respiratoires de 60 % en 5 ans, du cancer du poumon de 50 % en 15 à 20 ans.
- Un à neuf mois après la dernière cigarette, les cils bronchiques repoussent et l'essoufflement disparaît.
- 10 à 15 ans après, l'espérance de vie redevient identique à celle des personnes n'ayant jamais fumé.



## Parce qu'arrêter de fumer n'est pas simple, qu'il faut une bonne dose de motivation et parfois une aide au sevrage,

Vous pourrez bénéficier de :

- Aide médicale : le médecin aide à construire la décision d'arrêter,
- Traitement de substitution nicotinique :
  - ↳ patch (50 €/an maximum) efficace en 3 mois. (Ne doit pas être utilisé plus de 6 mois),
  - ↳ gommes à mâcher.

Ce traitement de substitution permet un arrêt confortable qui remplace la motivation (doublant le taux d'abstinence à 6 mois),

- Les médicaments psycho-actifs,
- Thérapies comportementales et cognitives,

et n'oubliez pas :

- Le tabac a un coût financier non-négligeable,
- Réduire le tabagisme est une autre stratégie,
- Le tabac nuit aussi aux personnes qui gravitent autour de vous.



**Ne faut-il pas choisir ? Courage !**



### Numéros utiles :

#### **Tabac-info-service**

Du lundi au samedi 8h à 20h

Téléphone : 39 89

Site internet : [www.tabac-info-service.fr](http://www.tabac-info-service.fr)



### Bibliographie :

- ↳ Dictionnaire des drogues et des dépendances, de Denis RICHARD, Jean-Louis SENON, Marc VALLEUR, Édition LAROUSSE
- ↳ L'alcoologie en pratique quotidienne, Docteurs Y. GAINARD et P. KIRITJE-TOPOR
- ↳ L'alcool : pour réduire sa consommation (INPES. Ministère de la santé, de la famille et des personnes handicapées)
- ↳ JIM Cahier N°2, N°389 pour le médecin et ses patients
- ↳ La vie sans tabac c'est possible, Laboratoire GSK