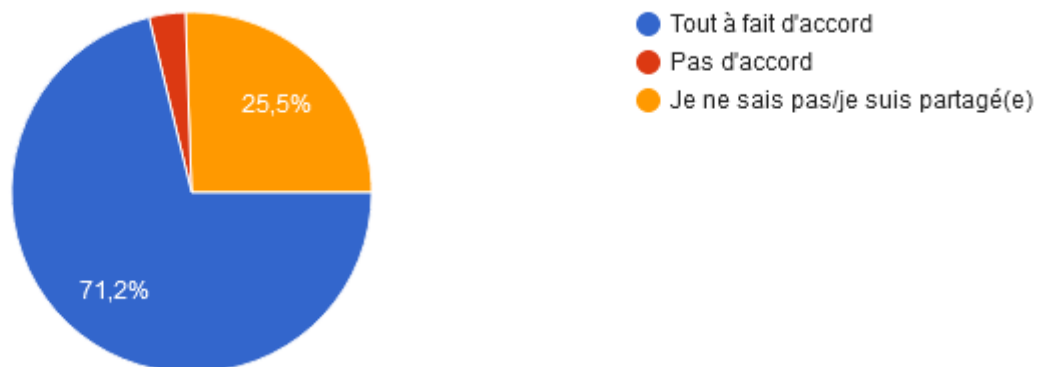


LA CIGARETTE CONTIENT ENVIRON 500 SUBSTANCES TOXIQUES ET NOCIVES A LA SANTÉ



Tout à fait d'accord : 71,2%

Pas d'accord : 3,3%

Ne sait pas:25,5%

D'ACCORD

500 substances toxiques dont
70 cancérigènes
5000 substances chimiques

AUTOPSIE D'UN MEURTRIER

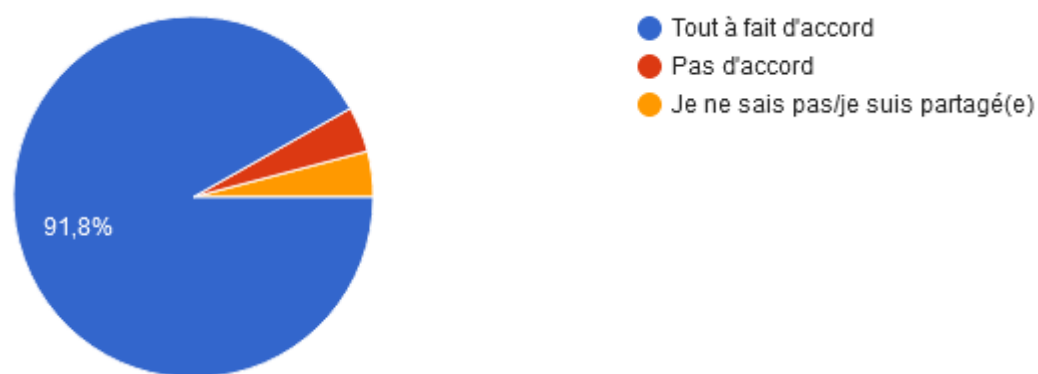


Lors de sa combustion, la cigarette produit une fumée qui contient environ 4000 substances toxiques (dont au moins 30 cancérogènes). Sur les paquets, seuls goudrons et nicotine sont indiqués. Certains composés proviennent de l'environnement (pesticides, produits radioactifs), d'autres composés sont ajoutés, 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 Carnot | 75013 Paris | www.ligue-cancer.net | 0810 111 101



LA NICOTINE PEUT PROVOQUER DES PROBLÈMES DE SANTÉ



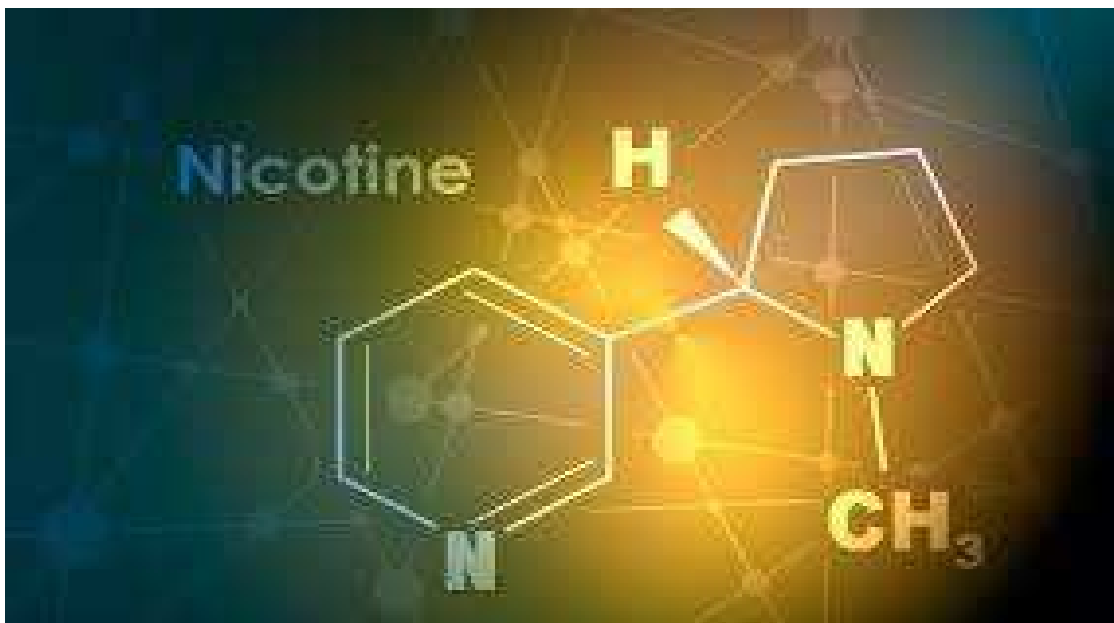
Tout à fait d'accord : 91,8%

Pas d'accord : 4,1%

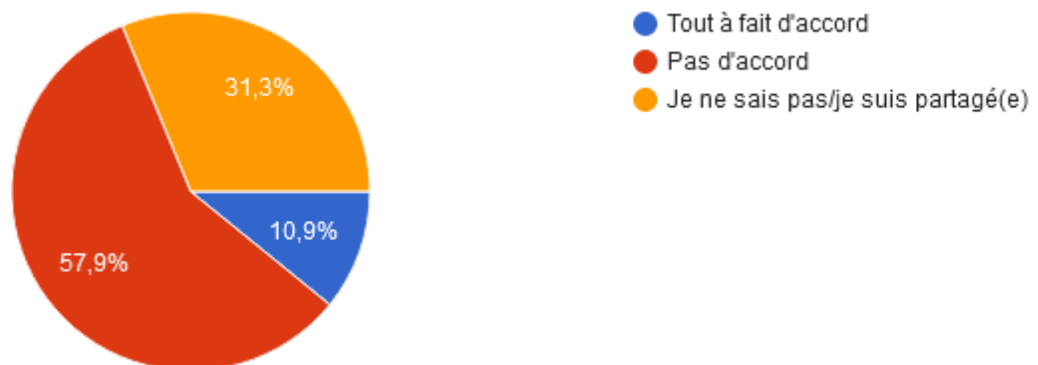
Ne sait pas : 4,1

PAS D'ACCORD MAIS...

- La nicotine **n'est pas** une substance dangereuse d'une manière direct et à usage non consommée
- Mais à l'état brûlé (par une cigarette) elle devient dangereuse et rend dépendant d'où l'augmentation de la consommation de produits toxiques



LES CIGARETTES ROULÉES OU LIGHT SONT MOINS DANGEREUSES QUE LES CIGARETTES INDUSTRIELLES



Tout à fait d'accord : 10,9%

Pas d'accord : 57,9%

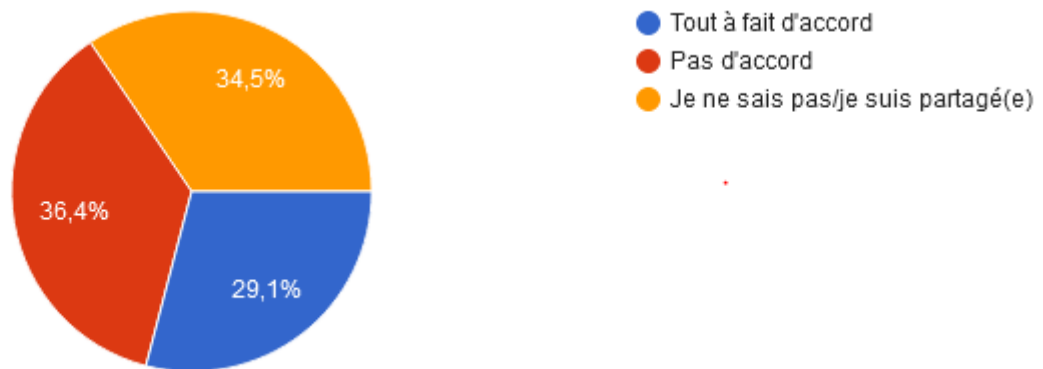
Ne sait pas : 31,3%

PAS D'ACCORD

- Pour les cigarettes light : argument des micro perforations qui limiteraient l'inhalation des substances toxiques mais elles se bouchent au contact des lèvres.
- Pour les cigarettes roulées ou tubées : le tabac n'étant pas aussi tassé que les cigarettes industrielles, la combustion est deux fois plus attisée, le fumeur doit tirer plus et elle devient plus nocive.
 - 1 cigarette roulée vaut : **2** cigarettes industrielles



LA CIGARETTE ÉLECTRONIQUE EST AUSSI DANGEREUSE QUE LA CIGARETTE INDUSTRIELLE



Tout à fait d'accord : 29,1%

Pas d'accord : 36,4%

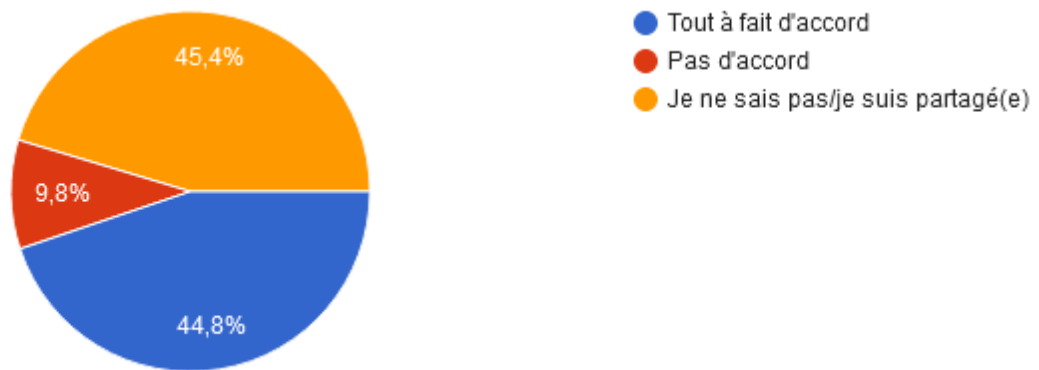
Ne sait pas : 34,5%

PAS D'ACCORD MAIS...

- Aussi appelée CE, e-cigarette ou vapoteuse/vaporette est un dispositif électronique générant un aérosol provoqué par une vapeur destinée à être inhalé.
- Pas assez de recul pour voir les impacts sur la santé mais **95%** moins dangereuse que le tabac.
- Mais d'après les dernières études, les produits type parfums inhalés restent chimiques et donc potentiellement à risque au long cours.
- Attention aux produits non homologués CE : risque d'intoxication voire de décès.
 - Elle ne permet pas de se séparer d'une dépendance gestuelle, ne permet donc pas de se séparer d'une addiction.



FUMER 50 BOUFFÉES DE CHICHA (NARGUILÉ) REVIENNENT A FUMER 5 CIGARETTES



Tout à fait d'accord : 44,8%

Pas d'accord : 9,8%

Ne sait pas : 45,4%

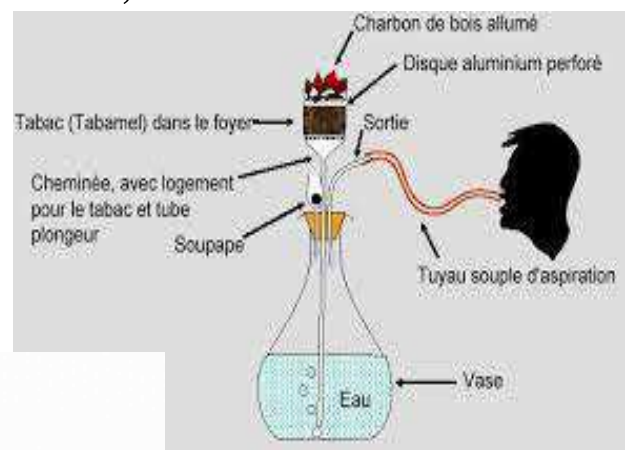
PAS D'ACCORD

- Appelée aussi pipe à eau, venue du moyen orient, devenue à la mode chez nous.
- Fonctionne avec de la mélasse (mélange de tabac et d'arômes de fruits) chauffée par du charbon et de la vapeur sortie d'un vase rempli d'eau chauffée.
- Le fumeur aspire la fumée par la pipe pendant environ 1 heure.

50 bouffées correspondent entre 15 et 52 cigarettes pour le monoxyde de carbone

Entre 27 et 102 pour le goudron

- Autres problèmes de santé, risques de contagion microbienne par voie buccale si pipe échangée : champignons, herpès labial, covid, tuberculose



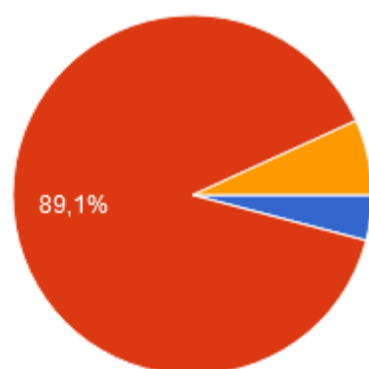
chicha

74	Volume de fumée (litres)	0,6
4,1	Nicotine (mg)	1,8
619	Goudrons (mg)	24,5
192	Monoxyde de carbone (mg)	17,7
10-20	Tabac (g)	1



cigarette

UNE FEMME ENCEINTE NE FUMANT QUE QUELQUES CIGARETTES N'A PAS D'INCIDENCES SUR LA SANTÉ DE L'ENFANT



- Tout à fait d'accord
- Pas d'accord
- Je ne sais pas/je suis partagé(e)

Tout à fait d'accord : 4,1%

Pas d'accord : 89,1%

Ne sait pas : 6,8%

PAS D'ACCORD

-Le placenta laisse tout passer même si la mère ne fume pas beaucoup, cela a un impact sur l'enfant car entraîne une hypoxie (manque d'oxygène) des tissus.

- Risques de fausse-couche ; de malformations ; de prématurité ; de mort subite, d'asthme, de pneumonies...

– Attention : la même chose s'il y a allaitement et si tabac passif d'où l'interdiction de fumer dans un lieu clos en présence d'un enfant.

—



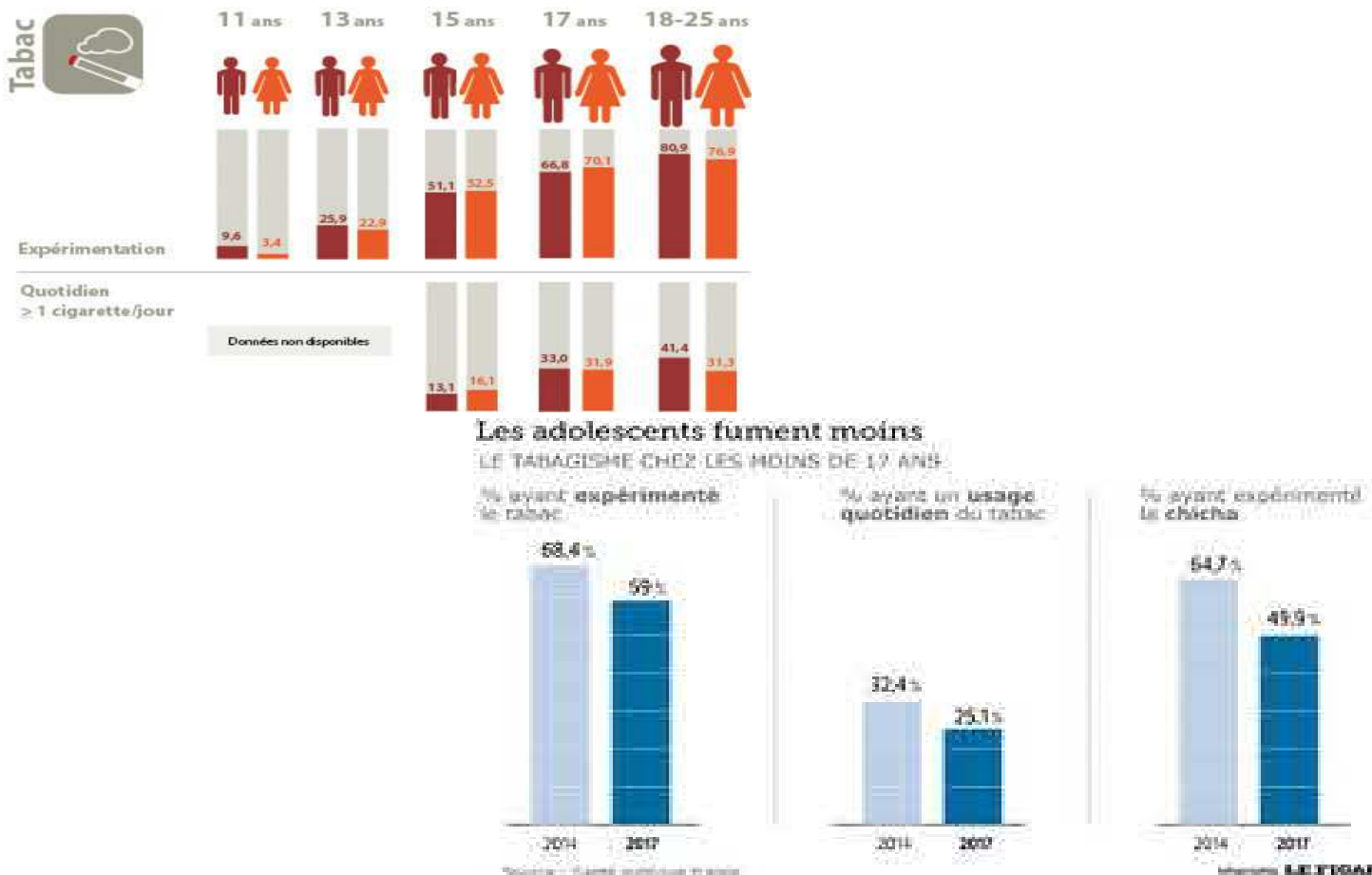
QU'EST-CE QUI POUSSE LES JEUNES A FUMER ?

- Pour lutter contre le stress (examens, vie familiale...)
- Pour montrer son indépendance
- Pour se sentir accepté dans un groupe social
- Pour braver les interdits
- Par mimétisme : comme les parents, les copains

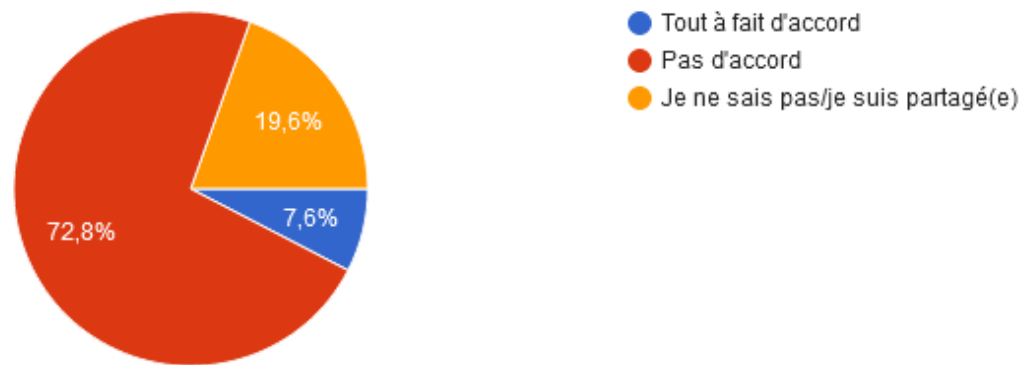
Mais aussi une autre tendance : se lancer le défi de ne pas commencer à fumer

Par enjeu de santé ; à cause du prix du paquet

Ainsi la tendance est à la baisse chez les jeunes mais ce n'est pas encore suffisant



FUMER PEU N'EST PAS NUISIBLE A LA SANTÉ



Tout à fait d'accord : 7,6%

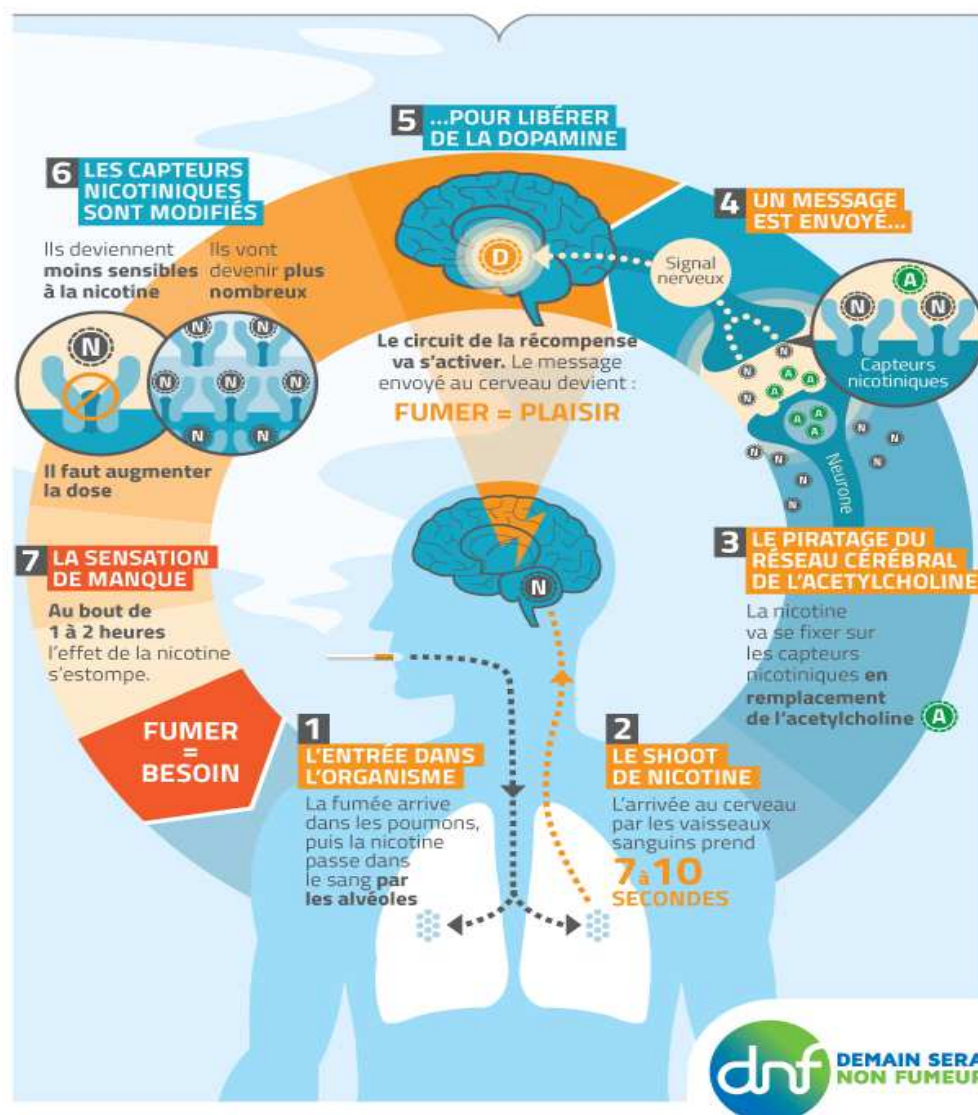
Pas d'accord : 72,8%

Ne sait pas : 19,6%

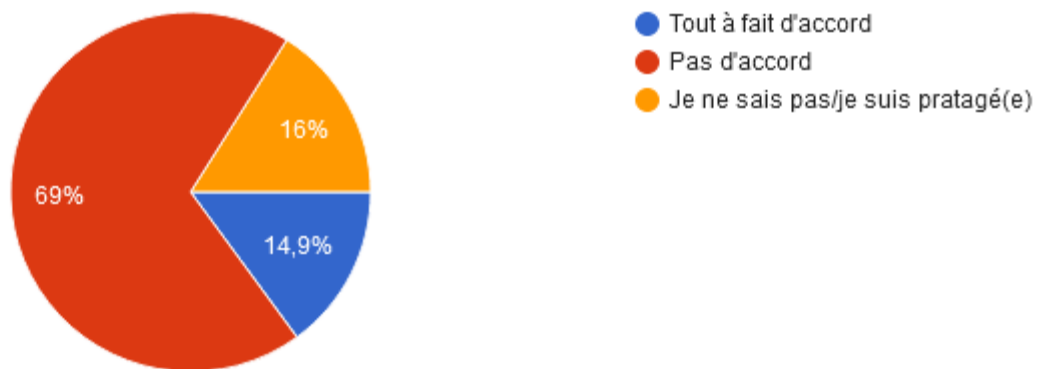
PAS D'ACCORD

- Quel que soit le nombre de cigarette, même une seule dans la journée, la nicotine va augmenter l'effet de dépendance.
- Ceci entraînera au fil du temps une augmentation du nombre cigarettes : le piège se referme

NICOTINE ET ADDICTION



LA PREMIÈRE CIGARETTE NE FAIT PAS DE MAL



Tout à fait d'accord : 14,9%

Pas d'accord : 69%

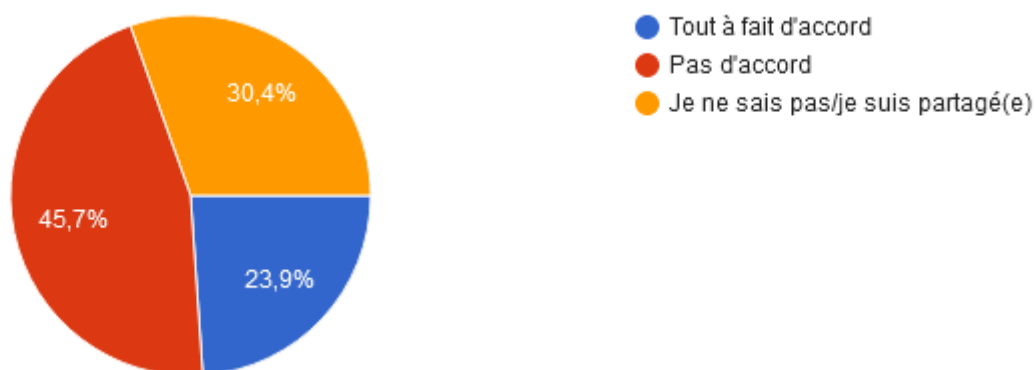
Ne sait pas : 16%

PAS D'ACCORD

- La cigarette est rarement appréciée au début, et pourtant l'effet nicotine se charge de continuer la consommation malgré tout
- La dépendance s'installe et le jeune fumeur passe d'un fumeur occasionnel à un fumeur régulier



FAIRE DU SPORT QUAND ON FUME PEUT RÉDUIRE LES RISQUES CARDIO VASCULAIRES



Tout à fait d'accord : 23,9%

Pas d'accord : 45,7%

Ne sait pas : 30,4%

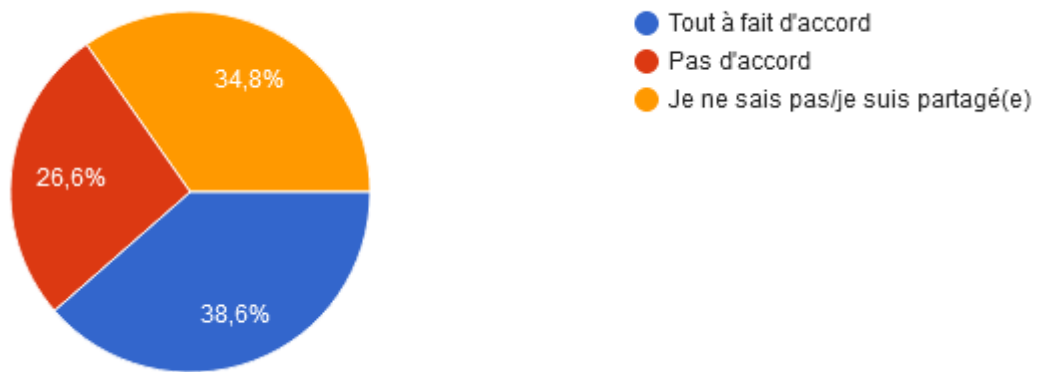
PAS D'ACCORD

- Le sport est reconnu pour ses bienfaits cardio-vasculaires et limite les risques. Il améliore les capacités pulmonaires par une bonne oxygénation, améliore donc le souffle et fait baisser la tension artérielle quand elle est trop haute.
- Chez le fumeur, c'est le monoxyde de carbone qui fait baisser les capacités physiques en se substituant à l'oxygène sur les globules rouges.
- Augmentation de la circulation du CO₂ lors de l'effort, les muscles sont mal oxygénés et augmentent ainsi le risque cardio-vasculaire.
 - Maladies CV : infarctus du myocarde, hypertension artérielle, AVC, artérite des membres inférieurs



Figure 3 - Altération constante et importante de la capacité à l'effort et mauvaises performances sportives en particulier d'endurance.

FUMER QUAND ON EST STRESSÉ DÉTEND



Tout à fait d'accord : 38,6%

Pas d'accord : 26,6%

Ne sait pas : 34,8%

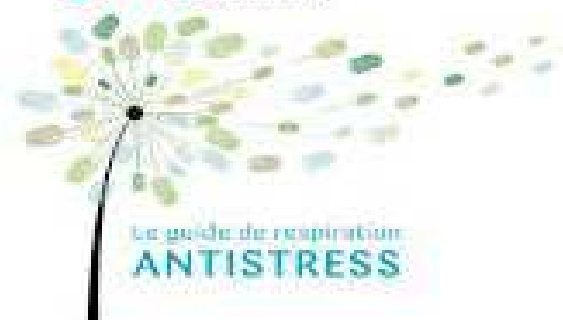
PAS D'ACCORD

- Il y a un effet de détente ressenti grâce au shoot de nicotine qui libère la dopamine. C'est une ressource qui donne une sensation de plaisir et de récompense mais elle est uniquement dû à l'effet manque.
- Cet effet est éphémère, il ne dure qu'une à deux heures et l'effet manque revient très vite poussant le fumeur à la consommation. Les fumeurs la qualifie souvent de « fausse amie ».
- Les neurones dopinergiques inhibés sont responsables de la mise en place de façon durable d'un comportement anxieux : en gros, **fumer augmente le stress**
- Autres ressources contre le stress : cohérence cardiaque, méditation, marche, hypnose...

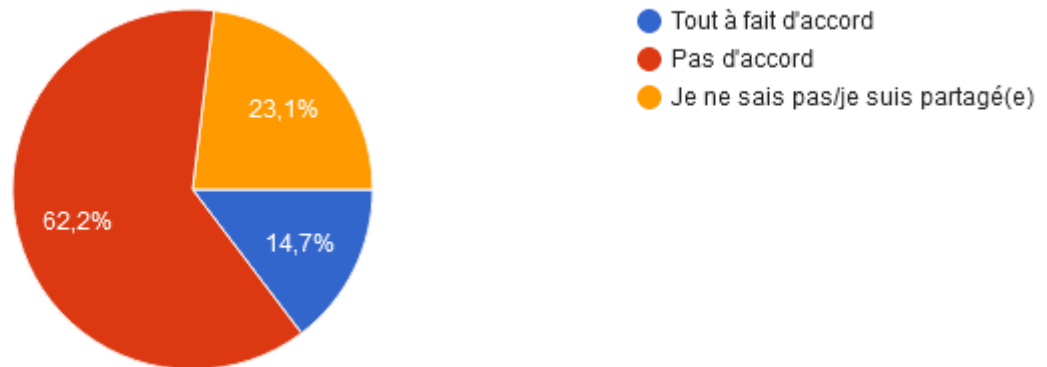
COHÉRENCE CARDIAQUE

3.6.5

3 fois par jour
6 fois par minute
5 minutes



JE PEUX M'ARRÊTER QUAND JE VEUX



Tout à fait d'accord : 14,7%

Pas d'accord : 62,2%

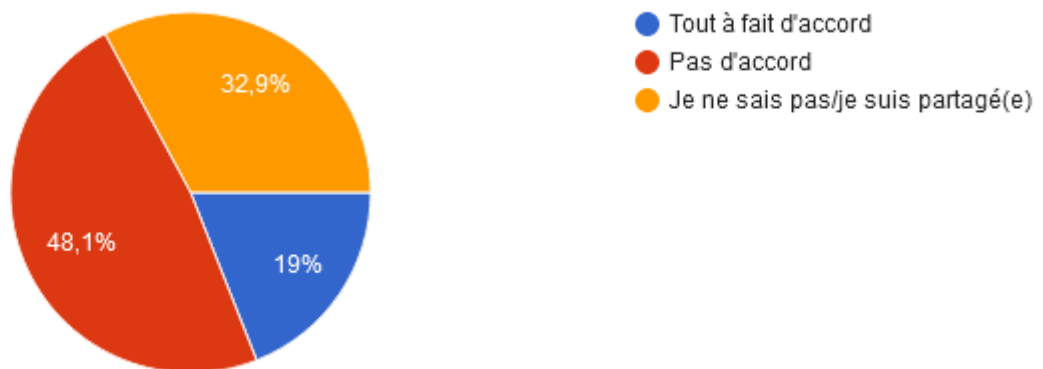
Ne sait pas : 23,1%

D'ACCORD

- On peut s'arrêter quand on veut, il n'y a pas de mauvais moment, c'est une question de choix, de motivations, je peux me poser les questions suivantes :
- Quelles sont vos motivations ? Pour la santé, pour votre famille, pour votre pouvoir d'achat, pour ne plus être dépendant...
- Quelles craintes ? Prise de poids, irritabilité...
- Quels bénéfices ? Avoir plus de souffle au sport, se sentir libre, avoir plus d'argent...



LES SUBSTITUTS NICOTINIQUES (PATCHS, PASTILLES ET GOMMES...) AIDENT TOUS LES FUMEURS A ARRÊTER



Tout à fait d'accord : 19%

Pas d'accord : 48,1%

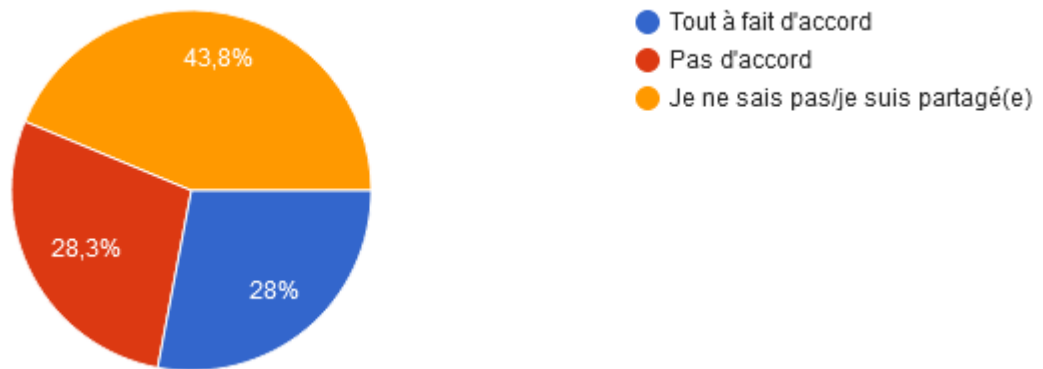
Ne sait pas : 32,9%

D'ACCORD MAIS...

- Cela dépend de votre taux de dépendance physique
- Cela dépend du bon dosage et de son utilisation
- Le(s) mettre TOUS les jours
- Pendant au moins 3 mois
- Ne pas l'(es) enlever si vous fumez
- Utiliser les pastilles ou gommes en complément (augmentent les chances de réussite) à prendre quand une envie se fait sentir.



LA CIGARETTE ÉLECTRONIQUE PERMET D'ARRÊTER PLUS FACILEMENT



Tout à fait d'accord : 28%

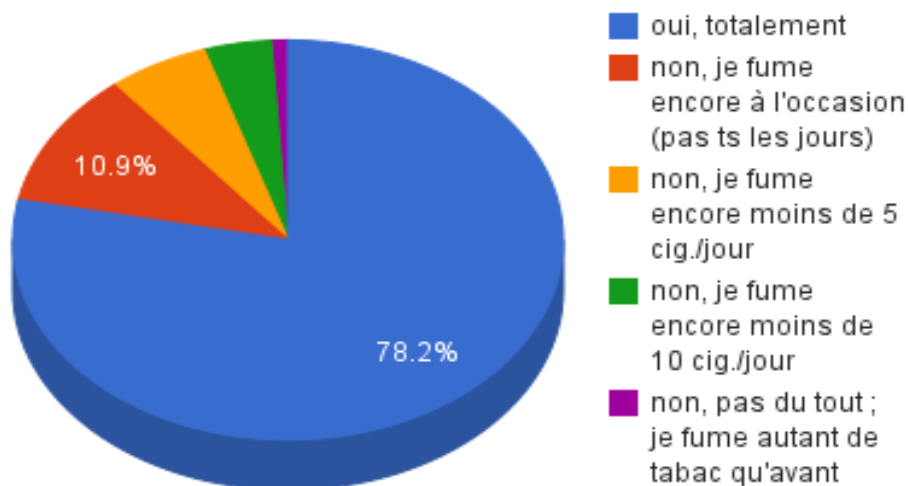
Pas d'accord : 28,3%

Ne sait pas : 43,8%

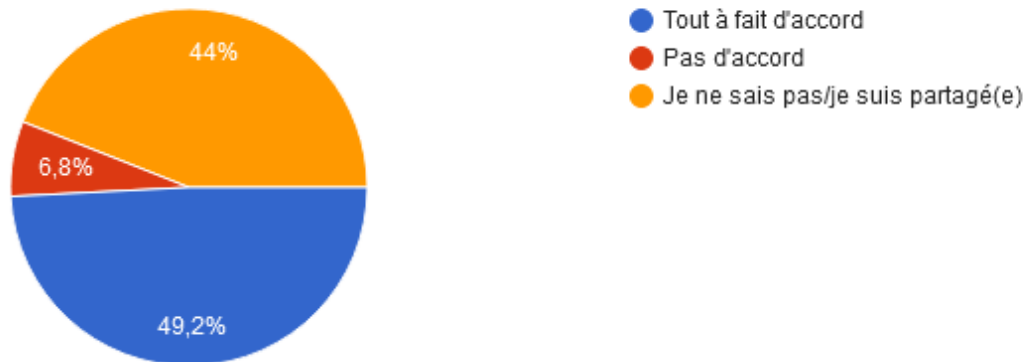
D'ACCORD MAIS...

- Elle diminue la dépendance physique (nicotine) et par compensation gestuelle.
- Mais maintient une addiction à un produit
- Et pas tout le monde aime la CE : irritation de la gorge, pas le même effet que la cigarette, peur des effets sur le long terme, pour ne pas continuer à être dépendant d'un autre produit.

Avez-vous réussi à arrêter la cigarette grâce à la CE ?



LE SEVRAGE REND IRRITABLE ET FAIT PRENDRE DU POIDS



Tout à fait d'accord : 49,2%

Pas d'accord : 6,8%

Ne sait pas : 44%

PAS D'ACCORD

Irritabilité : dû à l'effet manque, celui de la nicotine. C'est souvent pour les personnes moyennement à fortement dépendantes de la nicotine. Substituts nicotiques fortement conseillés.

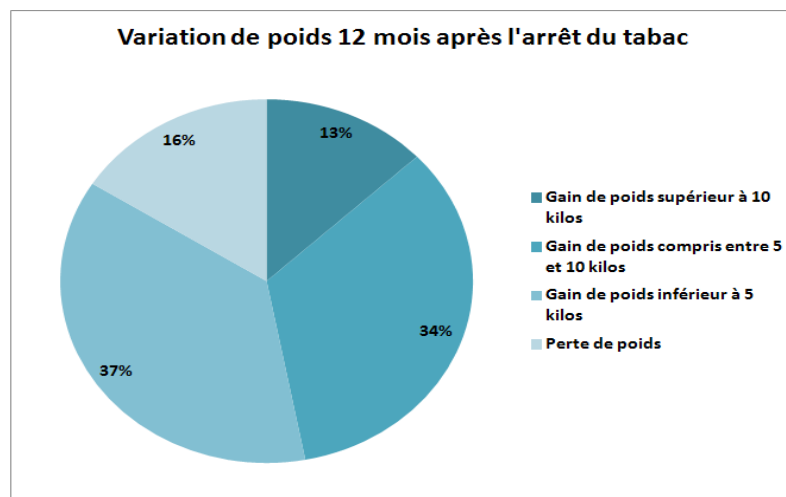
Principe de substitution nicotinique



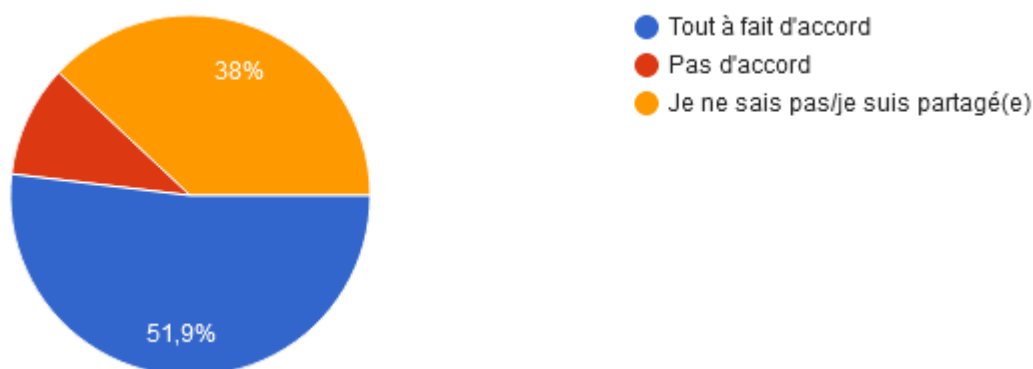
Prise de poids : Pourquoi ?

- nicotine coupe faim
- pour compenser la dépendance gestuelle (des mains ou buccale)
- envie de retrouver une notion de plaisir perdue (à cause de la dopamine)
- grâce au retour d'un meilleur odorat et donc du goût

Si suivi assuré par un équilibre alimentaire et des entretiens motivationnels, peu de risques de prendre du poids.



IL FAUDRA DE LONGS MOIS AVANT DE RETROUVER CERTAINES SENSATIONS (ODORAT, GOÛT, SOUFFLE...)



Tout à fait d'accord : 51,9%

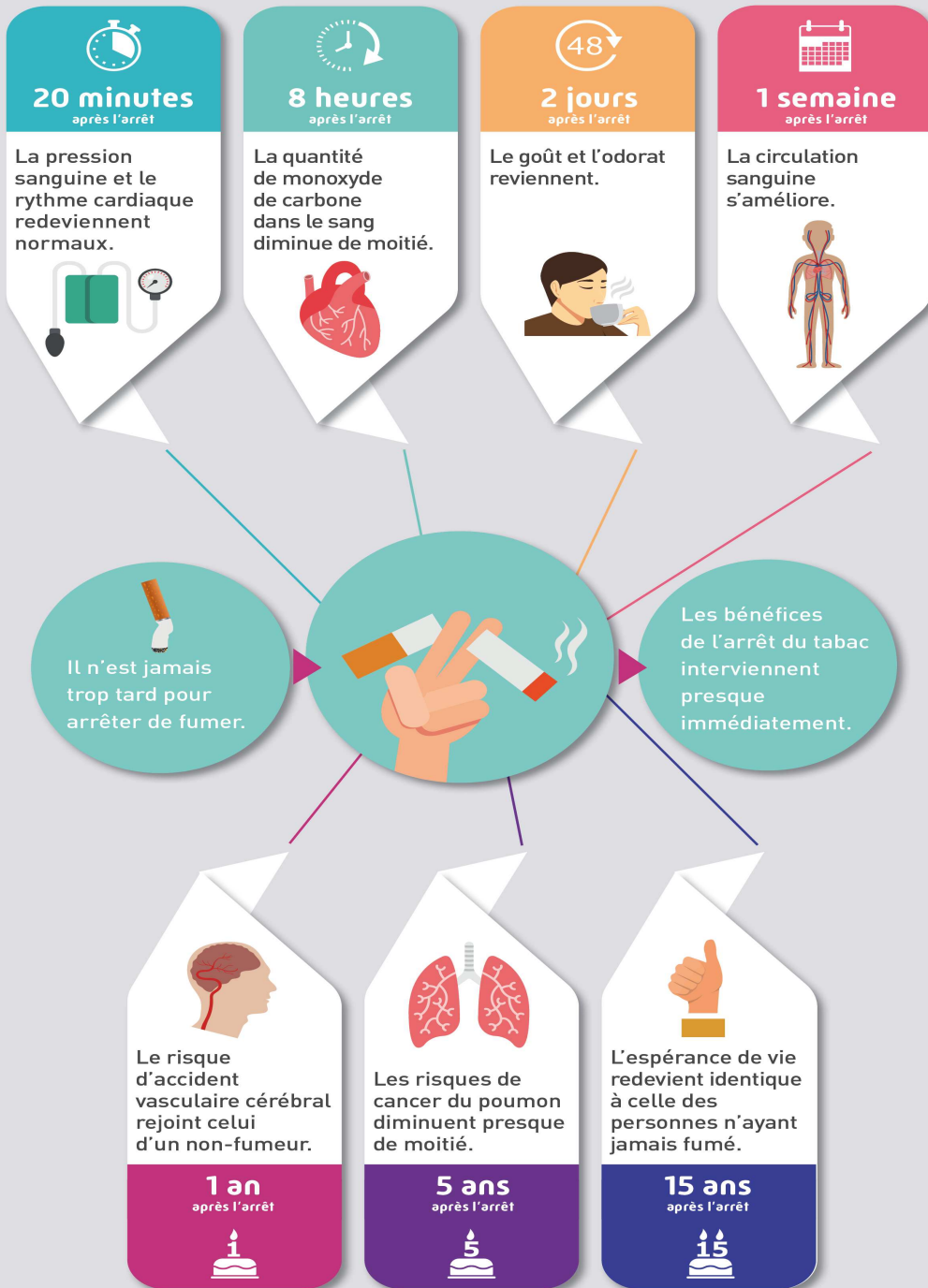
Pas d'accord : 10,1%

Ne sait pas : 38%

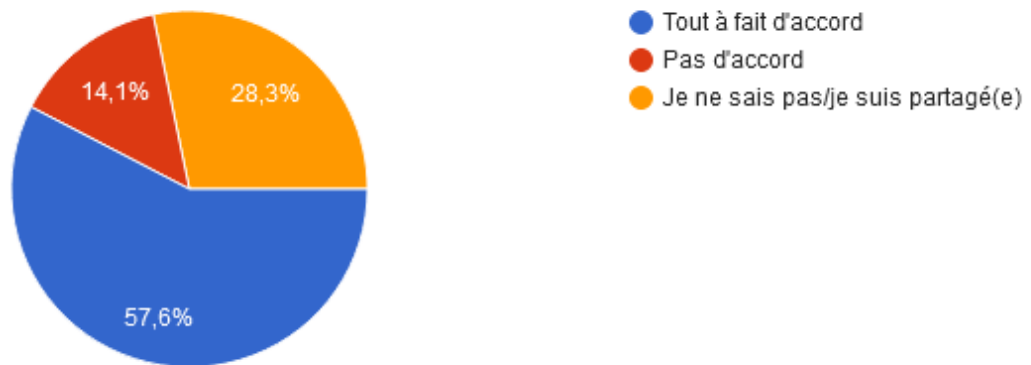
PAS D'ACCORD



LES BÉNÉFICES DE L'ARRÊT DU TABAC DANS LE TEMPS



ON PEUT ARRIVER A ARRÊTER SEUL(E)



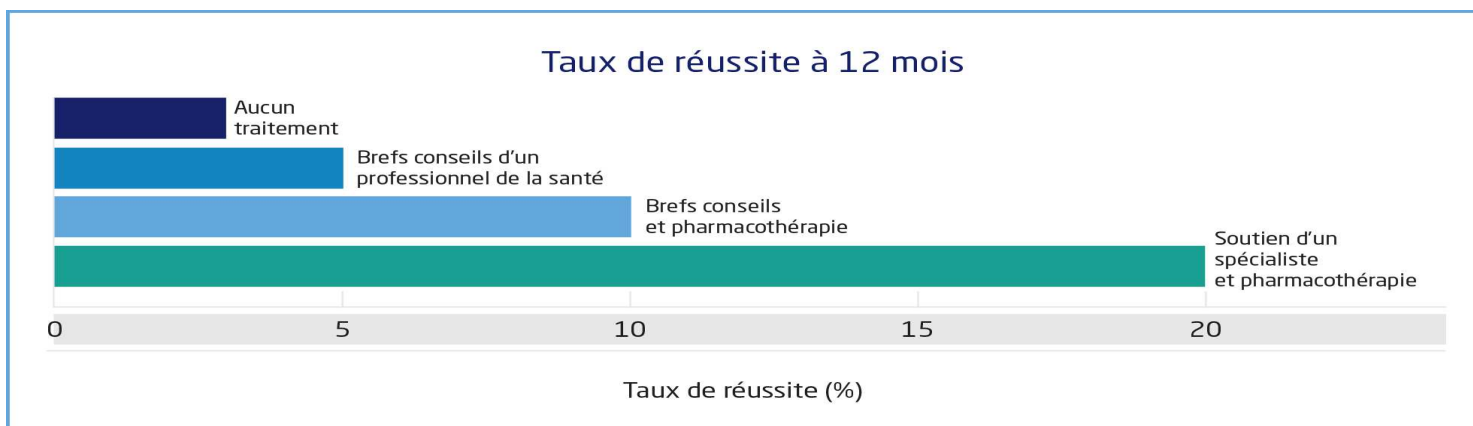
Tout à fait d'accord : 57,6%

Pas d'accord : 14,1%

Ne sait pas : 28,3%

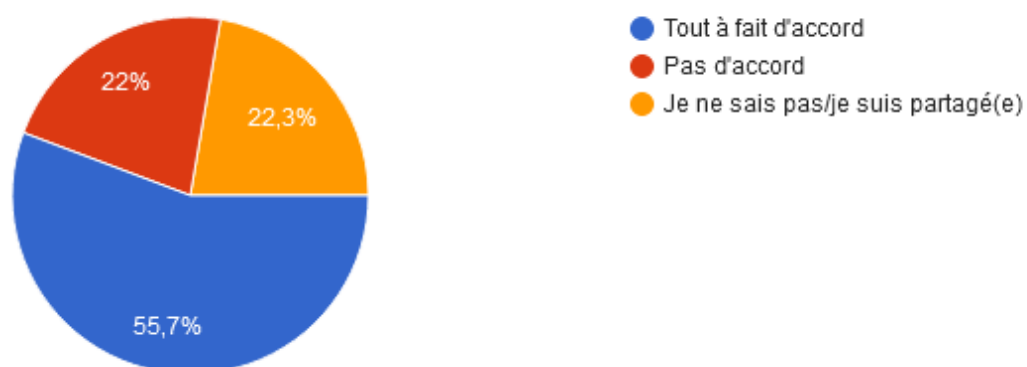
D'ACCORD

- Tout est possible !!
- Mais s'il est accompagné, guidé, encouragé, bien orienté, augmente ses chances de réussite
- Plus il restera sans tabac (et nicotine) plus il a des chances d'y arriver, surtout avec 30 jours d'affilée d'où le MOI(S)
SANS TABAC



D'après Fowler G et coll., 2000.

L'AUGMENTATION DU PRIX DES CIGARETTES N'A PAS FAIT BAISSER LE NOMBRE DE FUMEURS



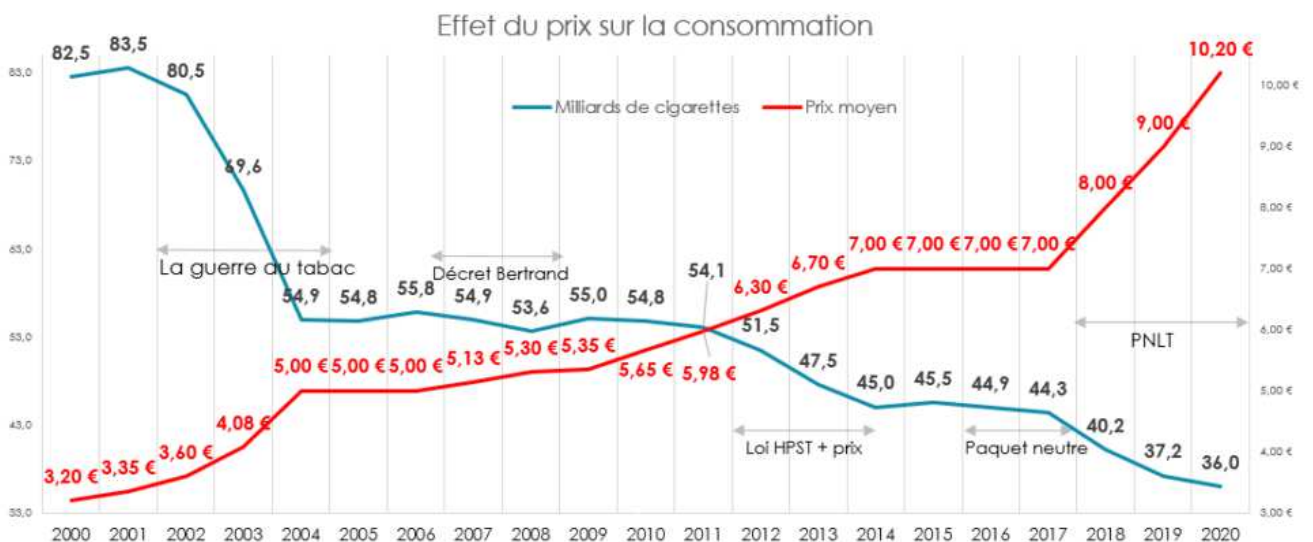
Tout à fait d'accord : 55,7%

Pas d'accord : 22%

Ne sait pas : 22,3%

PAS D'ACCORD

- 2ème motivation après la santé pour arrêter de fumer
- Baisse du pouvoir d'achat, précarité
- Est-ce que l'Etat profite des taxes ?
- Prix de revient des taxes à l'Etat : 16 milliard d'euros chaque année, utilisés pour les remboursements des frais de santé.
- Prix du coût des remboursements des frais de santé : 26 milliards
- Coût total avec les frais de prévention (publicité, professionnels, pollution...) : 120 milliards d'euros
 - Pour arriver à combler totalement le prix de revient aux frais de santé et autres, le paquet devrait coûter : **45 euros**



CONCLUSION

- 11,4 millions de fumeurs en France
- 32% de la population totale ont entre 18 et 75 ans
- 35,3% des hommes sont fumeurs
- 28,3% des femmes sont fumeuses
- Si difficile d'arrêter ou pas motivés, vous pouvez faire quelques gestes simples pour ne pas donner l'exemple aux autres, surtout les jeunes :
- Ne pas proposer la première cigarette même pour s'amuser
- Pas de tabac passif : ne pas fumer dans les lieux clos en présence d'enfants (voiture, maison) et pas devant eux ni à la maison, ni devant les écoles
- Ne pas proposer de cigarette à une personne en cours de sevrage et ne pas fumer devant elle.
- Et si vous avez réussi : BRAVO ! A vous d'encourager les autres

