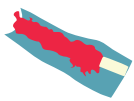


TOUT SAVOIR SUR LE TABAC ET SA CONSOMMATION

LE SAVIEZ-VOUS ?



Le tabac est issu de plantes néo-tropicales nitrophiles pouvant atteindre 2 mètres de haut. La nicotine y est inégalement répartie, elle va de 0,4% dans la racine à 2, 4 voire même 8% dans les feuilles !



Le tabac roulé est plus toxique que le tabac manufacturé : 4 fois plus de produits toxiques dans la fumée pour un même poids de tabac.



Les cigarillos et les cigares ont une composition de fumée différente mais les fumeurs de cigarettes qui passent aux cigares les fument comme des cigarettes.



Le tabac sans fumée (à chiquer, à priser) libère également des produits cancérigènes.



Le tabac est à l'origine de 75.000 décès par an soit des 13% de la mortalité en France métropolitaine.



Les traitements nicotiques de substitution sur ordonnance sont remboursés à 65% par l'Assurance Maladie comme n'importe quel médicament.

LES DIFFÉRENTS TYPES DE TABAC

Les cigarettes

TABAC FUMÉ

Constituées de papier et de tabac elles ont depuis les années 1960 de plus en plus d'ajouts divers et variés. Au total plus de 4000 substances chimiques sont inhalées dont plus de 60 classées cancérigènes par le Comité International de Recherche sur le Cancer.

Le tabac à rouler

TABAC FUMÉ

Est moins cher que la cigarette car moins taxé ; il conquiert chaque année de plus en plus d'adeptes. Il est plus nocif que les cigarettes manufacturées car les rendements de goudrons et de nicotine sont nettement supérieurs. De plus elles doivent être rallumées à plusieurs reprises, ce qui renforce l'exposition au monoxyde de carbone et aux goudrons par la reprise de la combustion.

Le cigare et la pipe

TABAC FUMÉ

Du fait de la composition de la fumée, la nicotine est plus facilement absorbée, c'est pourquoi ceux qui n'ont jamais consommé de tabac sous d'autres formes n'avaient pas la fumée puisque c'est inutile pour ressentir l'effet de la nicotine. En revanche, les fumeurs qui consomment des cigarettes ont du mal à ne pas inhaler la fumée, ce qui entraîne une absorption de produits nocifs plus importante. Ainsi ils sont en général pas moins nocifs que les cigarettes classiques.

Le narguillé ou la chicha

TABAC FUMÉ

Permet de fumer du tabac aromatisé ou pas chauffé grâce à un charbon et dont la fumée est refroidie en passant à travers de l'eau. Malgré ce passage dans l'eau la fumée n'est pas moins nocive. La toxicité est en effet équivalente à celle de la cigarette manufacturée. Cependant la durée d'exposition au tabac est généralement longue, autour de 45 minutes, et le tabac contenu équivaut à 10 cigarettes.

Les bidies

TABAC FUMÉ

Il s'agit des cigarettes indiennes composées d'une feuille d'eucalyptus roulée dont le contenu peut varier en fonction du type de bidies : tabac pur, tabac aromatisé, tabac et herbes aromatiques. La toxicité des bidies est d'autant plus grande qu'il n'y a pas de filtre.

De la chique au snus

LE TABAC
NON FUMÉ

Le tabac à chiquer (feuille de tabac roulée et mastiquée) ou de prise (tabac émiétté et introduit dans le nez) perdure aujourd'hui dans les pays en voie de développement.

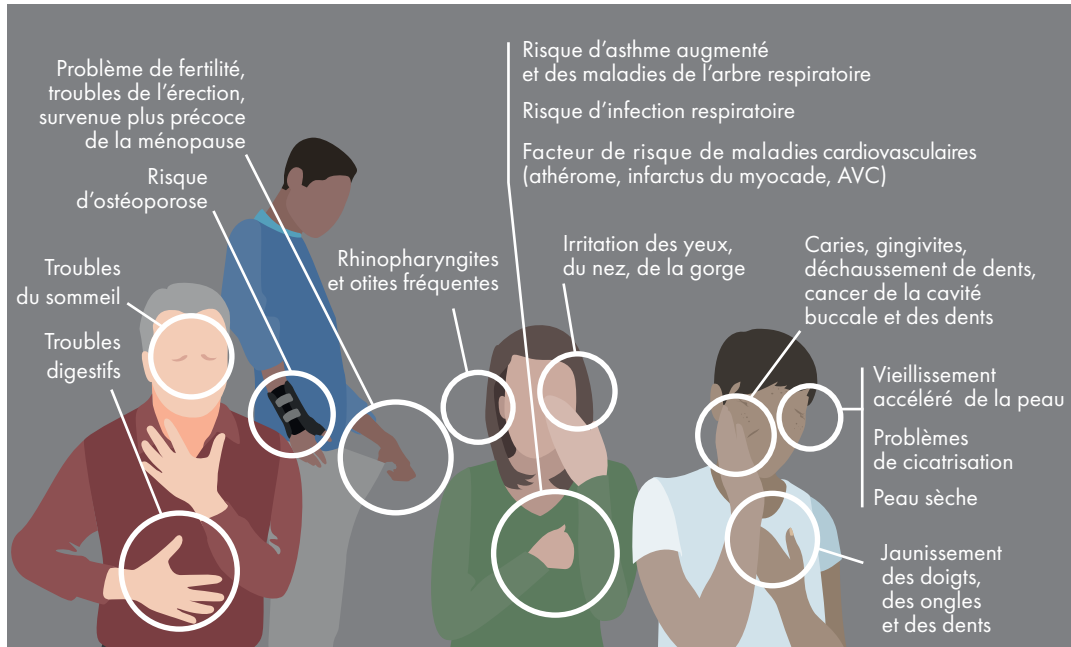


LES PRINCIPAUX RISQUES ET EFFETS

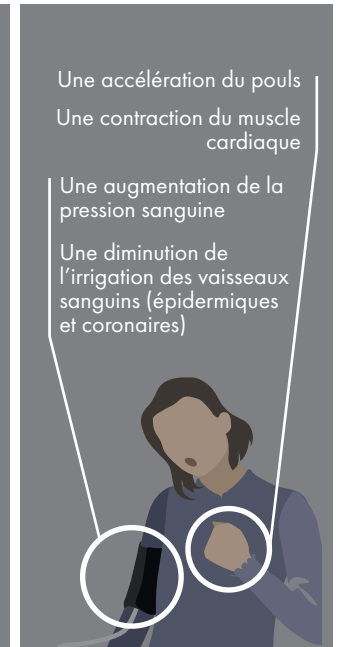
La cigarette contient plus de 4000 composés chimiques dont plus de 50 substances cancérigènes (Benzène, Benzopyrène, hydrocarbures...) et de nombreuses autres substances toxiques. La nicotine, en se fixant sur certains récepteurs de notre cerveau, permet de sécréter des hormones comme la dopamine ou encore la sérotonine qui sont des hormones qui provoquent une sensation de bien-être et de détente. La nicotine agit à la fois comme un « antidépresseur » et comme un stimulant ; c'est une substance très addictive.

Chaque cigarette fumée fait perdre 11 minutes de vie...

SUR LE PLAN CORPOREL



SUR LE PLAN PHYSIOLOGIQUE



LES CRITÈRES DE LA DÉPENDANCE À LA NICOTINE

La nicotine met 7 secondes pour passer des alvéoles au cerveau : c'est un « shoot » deux fois plus rapide qu'une intra-veineuse. Un fumeur prend une dizaine de shoots par cigarette ; c'est cet effet de shoot qui crée et entretient la dépendance.

Il existe 4 types de critères pour évaluer la dépendance à la nicotine (DSMV) :

- A.** Utilisation quotidienne de tabac pendant au moins plusieurs semaines
- B.** Arrêt brutal de l'utilisation ou réduction de la nicotine utilisée, suivie dans les 24 heures d'au moins quatre des signes suivants :
 - Irritabilité, frustration ou colère
 - Anxiété
 - Difficultés de concentration
 - Augmentation de l'appétit
 - Fébrilité
 - Humeur dépressive
 - Insomnie
- C.** Les signes ou symptômes du critères B entraînent une altération significative du fonctionnement social, professionnel ou dans d'autres domaines importants.
- D.** Les symptômes ne sont pas dus à une affection médicale générale, et ne sont pas mieux expliqués par un autre trouble y compris par l'intoxication ou le syndrome de sevrage à une autre substance.



En cas de difficultés, vous pouvez retrouver les ressources d'aides dans la fiche dédiée : « Les ressources d'aides en addictologie »

LES BÉNÉFICES À L'ARRÊT JOUR APRÈS JOUR

