



Moi(s) sans tabac

# LA LUTTE CONTRE LE TABAGISME EN FRANCE

Seton revient sur les dates incontournables de la lutte contre le tabagisme en France

1972

**Fin du "tabac de troupe"**, distribué gratuitement aux soldats de l'armée française pendant certains conflits.

1991

**Loi Evin** : interdit de fumer dans les locaux à usage collectif, la publicité directe et indirecte en faveur du tabac, toute distribution gratuite et la vente aux **moins de 18 ans**.

2004

La France ratifie la **Convention Cadre de Lutte Antitabac** (CCLAT) de l'OMS.

2006

**Décret** sur l'interdiction de fumer dans certains **lieux à usage collectif** (ex: cafés et restaurants).

2009

Interdiction de la vente de produits de tabac aux **moins de 16 ans**.

2015

Adoption du **paquet neutre** sans signe distinctif de marque.

2130

C'est l'estimation de l'année où les ventes de tabac atteindraient 0 si l'évolution reste la même en France.



1976

**Loi Veil** : limite la publicité et les partenariats des industriels du tabac, interdit de fumer dans les hôpitaux et lieux accueillant des mineurs et impose la mention "Abus dangereux" sur les paquets.



2003

Jacques Chirac met en place le **"Plan Cancer"** : renforcement des mesures et augmentation du prix du paquet.



2005

Interdiction de fumer dans tous les **avions et trains**.



2007

Interdiction de fumer dans les **gares**.



2011

Le prix du paquet de cigarettes augmente de 6%.



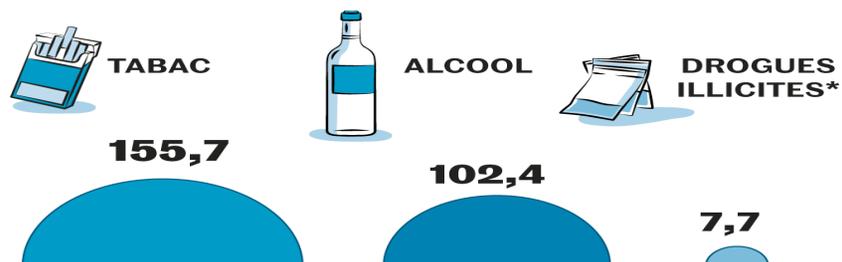
2017

**Interdiction de vapoter** dans les établissements scolaires, lieux de travail et transports.

# Un coût social qui dépasse largement les recettes fiscales

## Coût social des drogues, en 2019, en milliards d'euros

Conséquences de la consommation et du trafic des drogues



### Coûts externes

Pertes d'années de vie, de qualité de vie, de production pour les entreprises



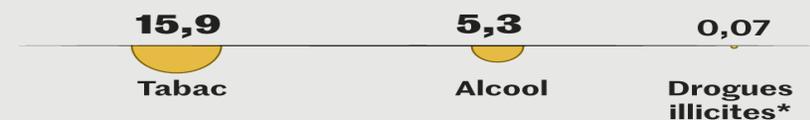
### Coûts pour les finances publiques

Traitements médicaux, actions de prévention et de répression



### Recettes pour les finances publiques

Taxation du tabac et de l'alcool, économies de retraite non payées aux personnes décédées prématurément



\* Héroïne, cocaïne, cannabis, psychotropes, etc.

Infographie : *Le Monde* • Source : OFDT

**ACÉTALDÉHYDE**  
[irritant des voies respiratoires]

**ACIDE CYANHYDRIQUE**  
[était 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**

**BUTANE**

**CADMIUM** ★  
[utilisé dans les batteries]

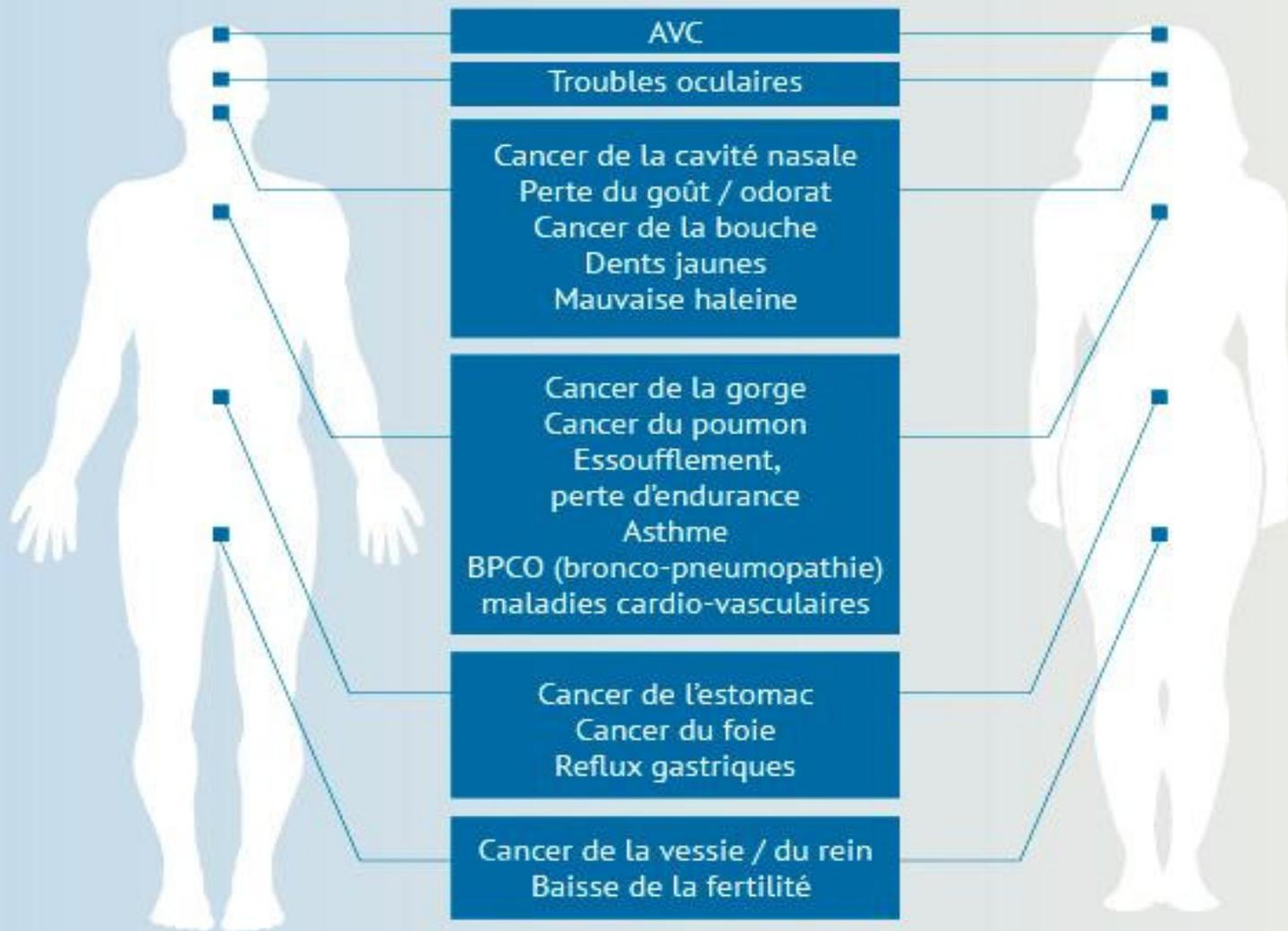
★ **POLONIUM 210**  
[élément radioactif]



# PRINCIPAUX RISQUES LIÉS AU TABAGISME ...

... CHEZ L'HOMME

... CHEZ LA FEMME



Troubles de l'érection

Cancer du sein  
Dangers pour le fœtus

Infographie **LE FIGARO**

# Troubles psychiatriques

-80% des patients schizophrènes fument

-Le fait d'être dépressif triple les risques d'être dépendant au tabac.

-La dépendance

# Vulnérabilités

-Jeunes

# Tabagisme passif

Inhalation involontaire de la fumée du tabac (courant secondaire)

Enfants

Infections respiratoires  
Otites récidivantes  
Crises d'asthme  
Mort subite du no

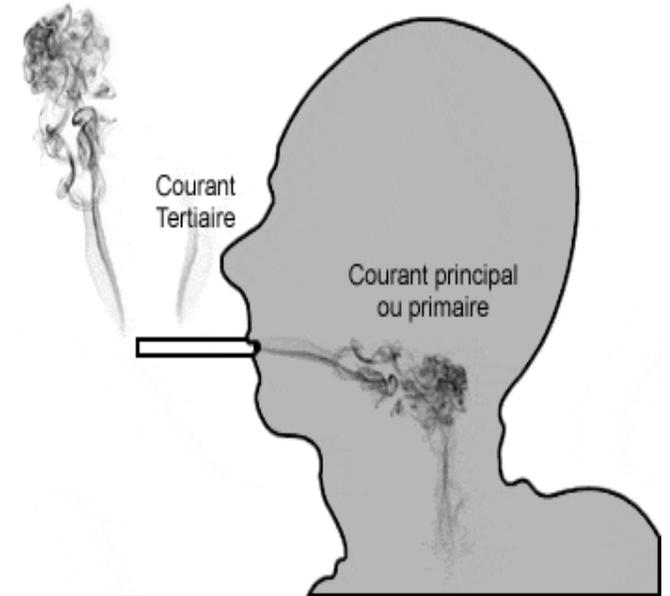
Adultes

Accidents coronariens  
Cancer bronchique

Courant latéral  
ou secondaire

Courant  
Tertiaire

Courant principal  
ou primaire



# Dépendance

- Physique : Nicotine comme puissant produit addictif
- Comportementale : Usages, habitudes, rituels..
- Psychologique : Gestion du plaisir ou du déplaisir, des émotions.

## **Addiction**

Processus dans lequel est réalisé un **comportement** qui peut avoir pour fonction de procurer du plaisir ou de soulager un malaise intérieur, qui se caractérise par **l'échec répété de son contrôle** et sa **persistance en dépit des conséquences**

## Substance

Son pouvoir addictif

Son aura

Sa fonction

## Individu

Facteurs biologiques

Psychiques

Personnalité

Compétences psychosociales



## Contexte

Facteurs familiaux, culturels, sociaux, économiques,  
insertion, disponibilité du produit

# Dépendance physique : Effet « shoot »

- Cigarette comme  
seringue à Nicotine

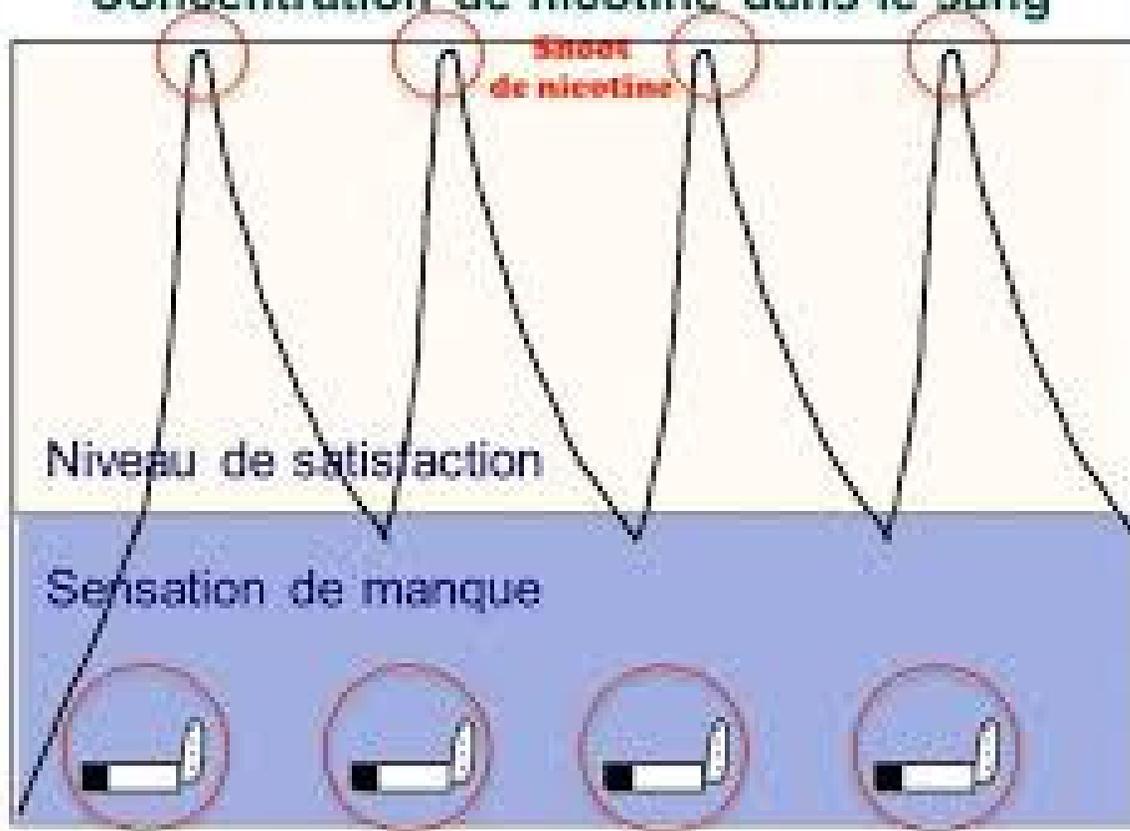
- A chaque bouffée la  
nicotine met 7 secondes  
pour atteindre le cerveau.

- Répétition 10 fois par  
cigarette fumée Entretien  
de la dépendance

.



## Concentration de nicotine dans le sang



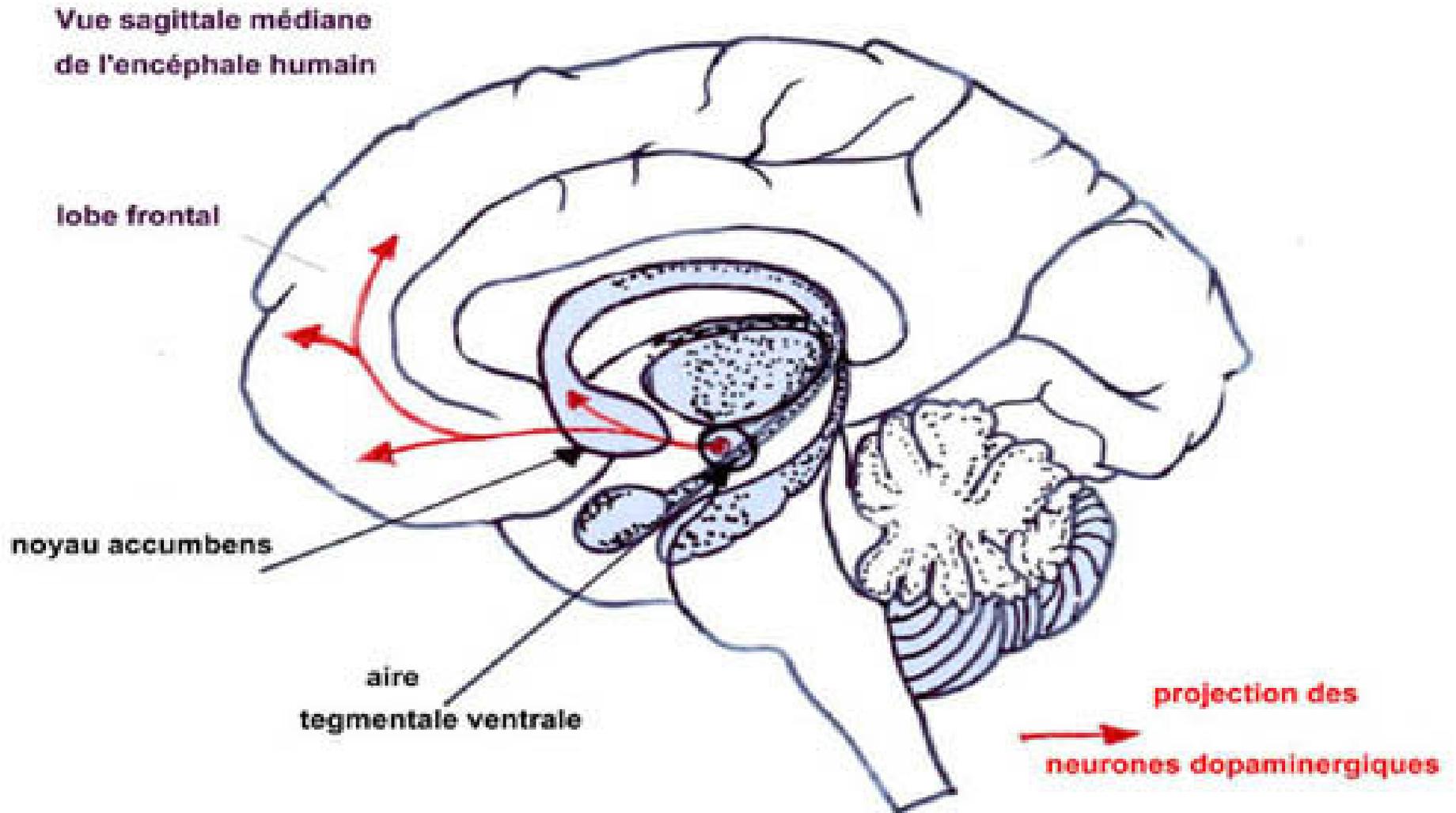
Cigarette

Cigarette

Cigarette

Heures

# Systeme de récompense

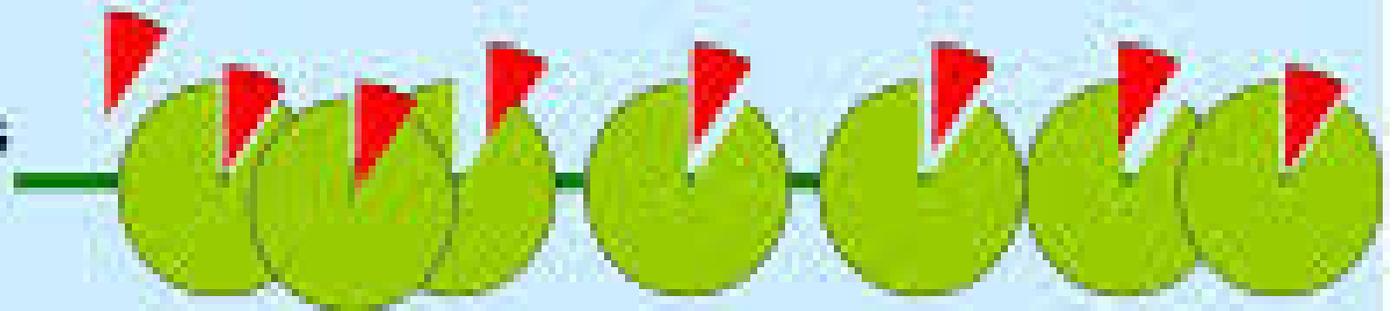


# Les effets de la nicotine sur les récepteurs

Fumeur  
en manque



Nicotine  
avec shoots



Les shoots de nicotine des bouffées de cigarettes:

- Saturent les récepteurs et calment le manque
- Augmentent le nombre de récepteurs et les désensibilise

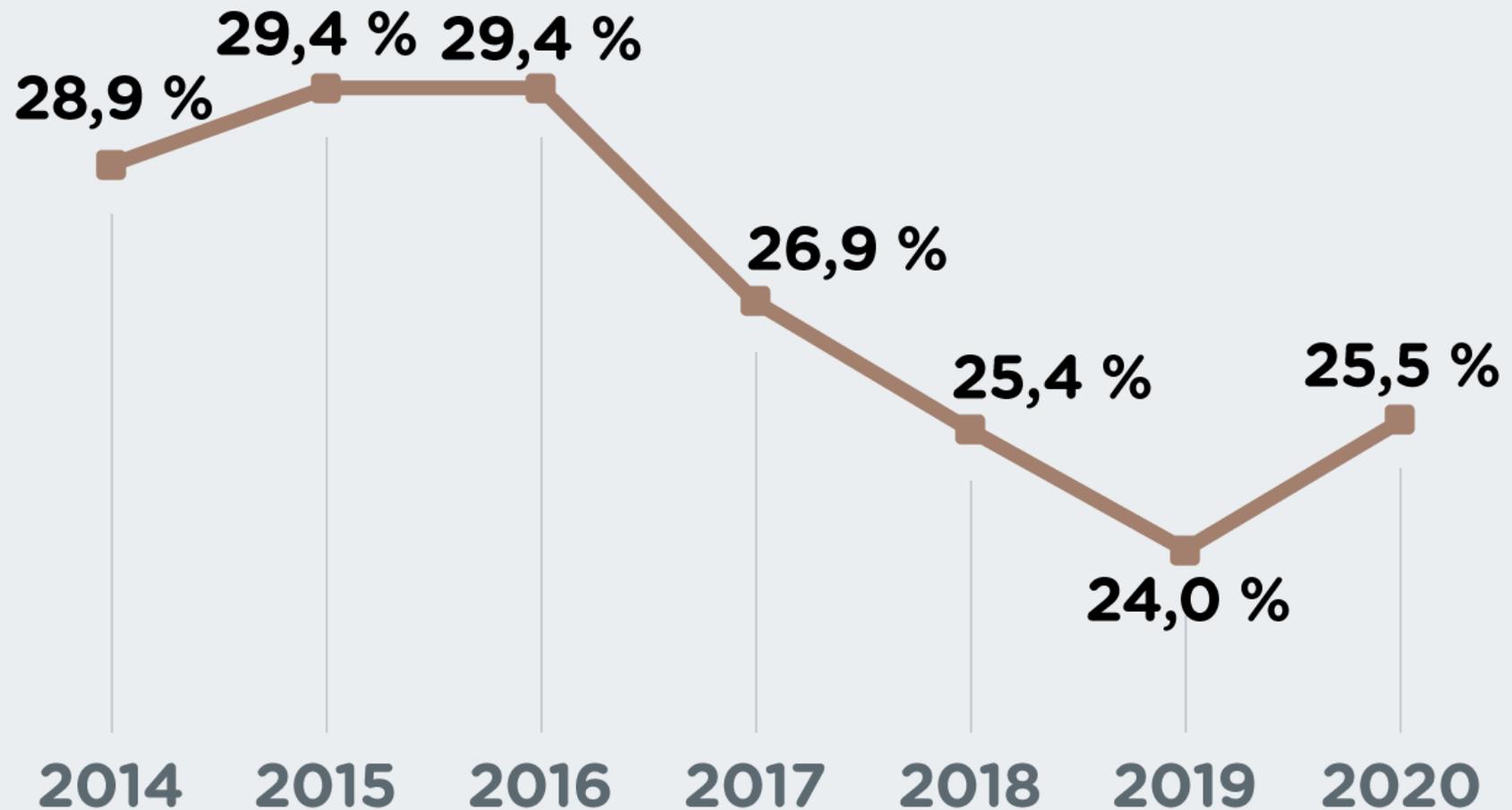
# Quels fumeurs ?

16 millions de fumeurs en France

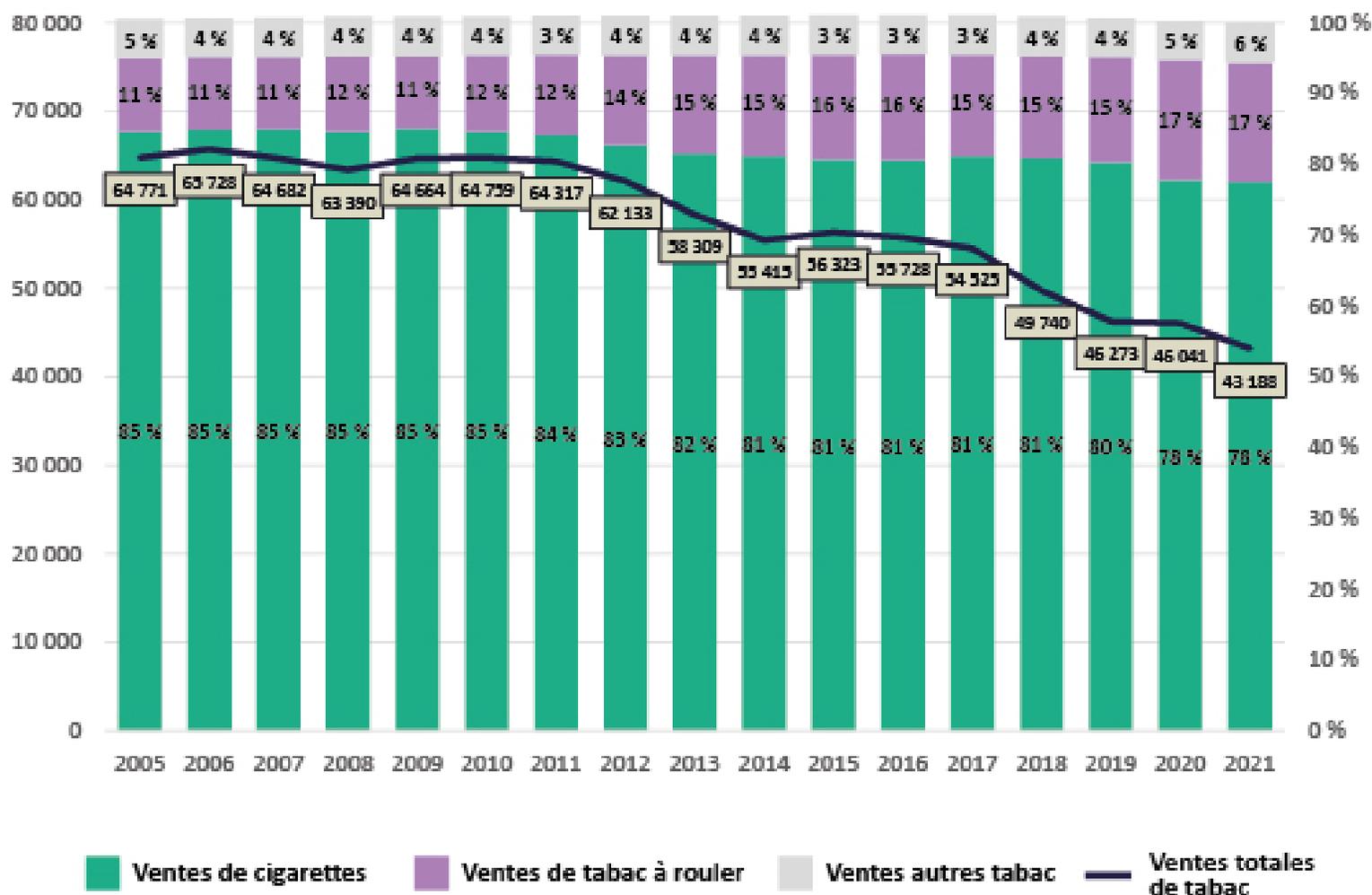
73000 décès par an



# Évolution du tabagisme quotidien



## Ventes totales de tabac (en tonnes) et répartition entre cigarettes, tabac à rouler et autres tabacs (source : DGDDI)



Aborder un fumeur...

Comment faites- vous ?

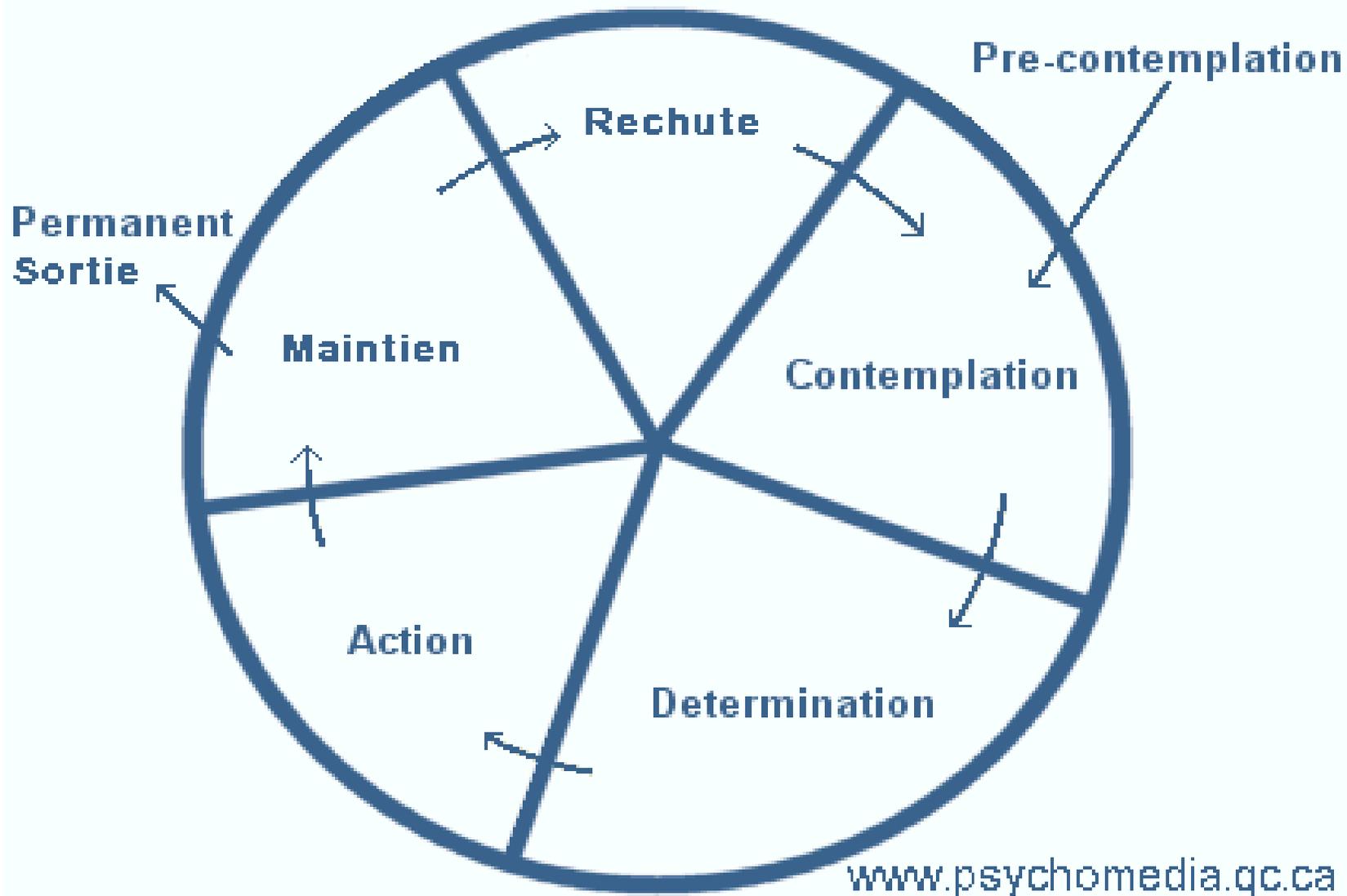
# Abord du fumeur

- Importance de la qualité de la relation (ouvrir le dialogue, proposer, accompagner)
- Attitude collaborative
- Identifier à quel stade motivationnel se trouve l'utilisateur

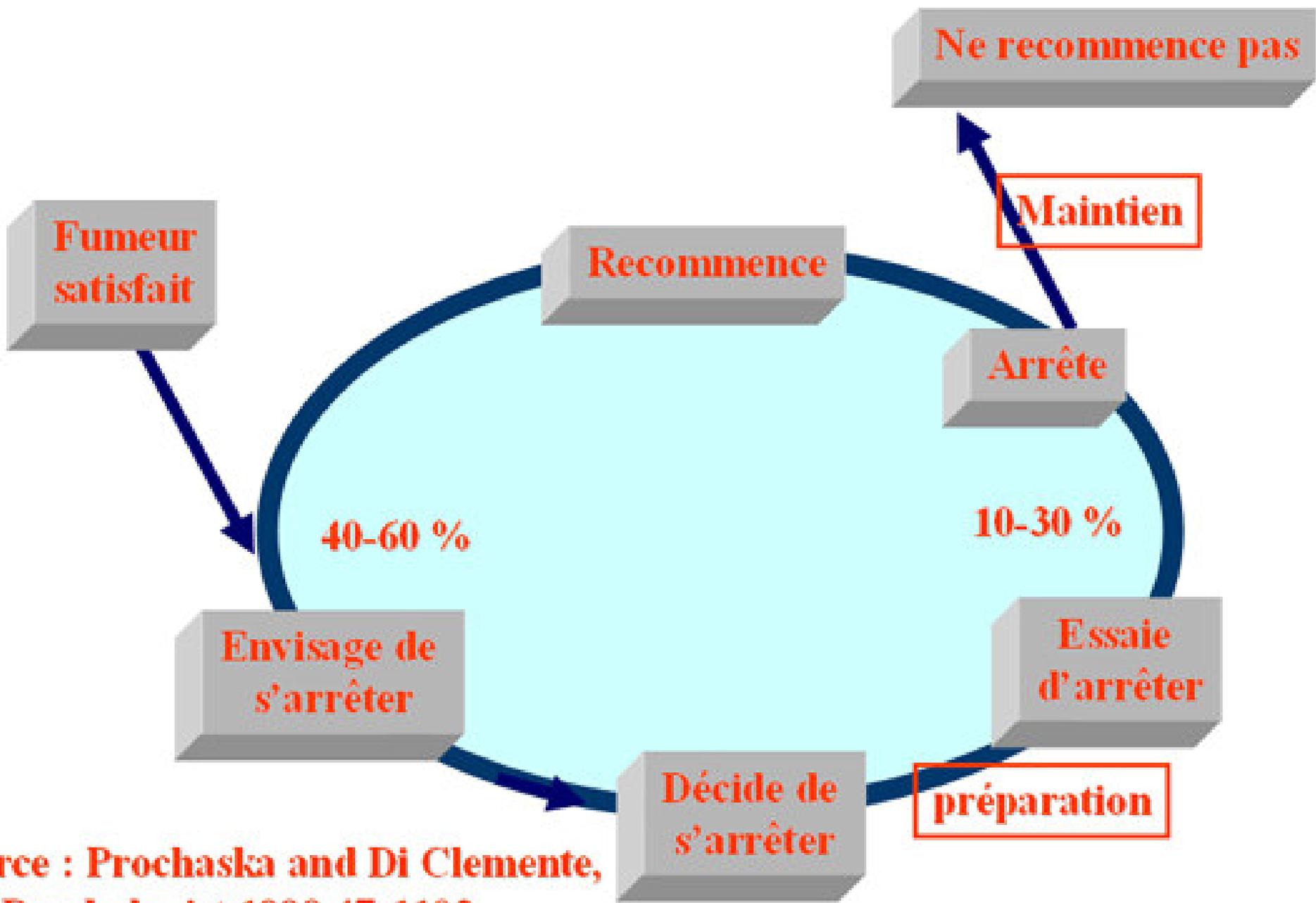


# Cycle de Prochaska et Di clemente

## Étapes du changement



# Les stades de maturation vers l'arrêt du tabac



Source : Prochaska and Di Clemente, Am Psychologist 1999,47:1102

# Abord du fumeur

- Le conseil minimal : 2 à 5% d'arrêt
- Est ce que vous fumez ?
- Souhaitez vous modifier ?
- Donner un document et signaler sa disponibilité.

# Les aides à l'arrêt

- La substitution nicotinique : De quoi s'agit il ?

- Se désensibiliser à la nicotine
- Interrompre le mode d'usage addictif de la nicotine
- Se libérer de la dépendance physique pour aborder les autres fonctions du tabac
- Nicotine « propre ».

## Test de motivation à l'arrêt du tabac (Lagrue et Légéron)

Pensez vous que dans 6 mois :

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Vous fumerez toujours autant                                 | 0 |
| <input type="checkbox"/> Vous aurez diminué un peu votre consommation de cigarettes   | 2 |
| <input type="checkbox"/> Vous aurez beaucoup diminué votre consommation de cigarettes | 4 |
| <input type="checkbox"/> Vous aurez arrêté de fumer                                   | 8 |

Avez-vous actuellement envie d'arrêter de fumer ?

- |                                      |   |
|--------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Pas du tout | 0 |
| <input type="checkbox"/> Un peu      | 1 |
| <input type="checkbox"/> Beaucoup    | 2 |
| <input type="checkbox"/> Enormément  | 3 |

Pensez vous que dans 4 semaines :

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Vous fumerez toujours autant                                 | 0 |
| <input type="checkbox"/> Vous aurez diminué un peu votre consommation de cigarettes   | 2 |
| <input type="checkbox"/> Vous aurez beaucoup diminué votre consommation de cigarettes | 4 |
| <input type="checkbox"/> Vous aurez arrêté de fumer                                   | 6 |

Vous arrive t-il de ne pas être content (e) de fumer ?

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Jamais        |   |
| <input type="checkbox"/> Quelques fois | 1 |
| <input type="checkbox"/> Souvent       | 2 |
| <input type="checkbox"/> Très souvent  | 3 |

Total : .....

Motivation  $\geq 8$ :bonne,  
6à7:Moyenne,<6:faible

# Abord du fumeur

- Interroger
  - les sources de motivation, le sens et l'importance donné par le fumeur à sa démarche
  - Les avantages à l'arrêt/réduction
  - Les freins à l'arrêt/réduction
  - La confiance qu'il s'accorde

# Balance motivationnelle

## Inconvénients

Stress  
Prise de poids  
Anxiété  
Etc...

## Avantages

Coût  
Santé  
Liberté  
Exemplarité  
Etc..



# Les aides à l'arrêt

- Les substituts nicotiques
- Le travail comportemental
- La cigarette électronique
- Les soins associés
- L'accompagnement

# Bénéfices à l'arrêt

- Quelques heures : Diminution du taux de CO
- 24h : Le risque d'IDM diminue, les poumons commencent à éliminer les résidus de fumée
- 48h : Amélioration du goût et de l'odorat
- Mois : diminution toux et fatigue, récupération du souffle
- 1 an : risque AVC comme non fumeur, risque IDM diminue de moitié.

# Les substituts nicotiques



# Test de dépendance à la nicotine de Fagerström

Ce questionnaire en 8 rubriques permet d'évaluer l'importance de la dépendance à la nicotine et aide le praticien dans le choix de la méthode de sevrage.

<b>Combien de cigarettes fumez-vous par jour ?</b>		<b>A quel moment fumez-vous votre première cigarette ?</b>	
Moins de 15	<input type="checkbox"/> 0	Immédiatement au lever	<input type="checkbox"/> 2
De 16 à 25	<input type="checkbox"/> 1	Après le petit déjeuner	<input type="checkbox"/> 1
Plus de 25	<input type="checkbox"/> 2	Plus tard	<input type="checkbox"/> 0
<b>Quel taux de nicotine y a-t-il dans vos cigarettes ?</b>		<b>Quelle cigarette trouvez-vous la meilleure ?</b> (la plus indispensable ?)	
Moins de 0,6 mg	<input type="checkbox"/> 0	La première	<input type="checkbox"/> 1
De 0,6 à 1 mg	<input type="checkbox"/> 1	Une autre	<input type="checkbox"/> 0
Plus de 1 mg	<input type="checkbox"/> 2		
<b>Inhalez-vous la fumée ?</b>		<b>Trouvez-vous difficile de ne pas fumer dans les endroits interdits ?</b>	
Jamais	<input type="checkbox"/> 0	Oui	<input type="checkbox"/> 1
Parfois	<input type="checkbox"/> 1	Non	<input type="checkbox"/> 0
Toujours	<input type="checkbox"/> 0		
<b>Fumez-vous plus le matin que l'après-midi ?</b>		<b>Fumez-vous, même si une maladie vous oblige à rester au lit ?</b>	
Oui	<input type="checkbox"/> 1	Oui	<input type="checkbox"/> 1
Non	<input type="checkbox"/> 0	Non	<input type="checkbox"/> 0

TOTAL.....

## RÉSULTATS

- de 0 à 3 points : vous êtes peu ou pas dépendant.
- de 4 à 6 points : vous êtes dépendant.
- de 7 à 9 points : vous êtes fortement dépendant.
- plus de 10 points : vous êtes très fortement dépendant.

## Test simplifié

**1. Le matin, combien de temps après votre réveil fumez-vous votre première cigarette ?**

Dans les 5 premières minutes	3
Entre 6 et 30 minutes	2
Entre 31 et 60 minutes	1
Après 60 minutes	0

**2. Combien de cigarettes fumez-vous par jour, en moyenne ?**

10 ou moins	0
11 à 20	1
21 à 30	2
31 ou plus	3

<2 : Non dépendant

2à4 : Dépendant

>4 : Très dépendant

1. Avez-vous déjà essayé d'arrêter de fumer mais vous ne pouviez pas ?	<input type="checkbox"/>	OUI	<input type="checkbox"/>	NON
2. Fumez-vous actuellement parce que c'est vraiment difficile d'arrêter ?	<input type="checkbox"/>	OUI	<input type="checkbox"/>	NON
3. Avez-vous déjà pensé que vous fumez parce que vous êtes dépendant(e) du tabac ?	<input type="checkbox"/>	OUI	<input type="checkbox"/>	NON
4. Avez-vous déjà eu des envies impérieuses de fumer ?	<input type="checkbox"/>	OUI	<input type="checkbox"/>	NON
5. Avez-vous déjà senti que vous aviez vraiment eu besoin d'une cigarette ?	<input type="checkbox"/>	OUI	<input type="checkbox"/>	NON
6. Est-ce difficile de ne pas fumer aux endroits où c'est interdit ? (Ex le lycée) Quand vous essayez d'arrêter – ou quand vous n'avez pas fumé depuis un certain temps...	<input type="checkbox"/>	OUI	<input type="checkbox"/>	NON
7. Avez-vous trouvé difficile de vous concentrer sur votre travail parce que vous ne pouviez pas fumer ?	<input type="checkbox"/>	OUI	<input type="checkbox"/>	NON
8. Avez-vous été plus irritable parce que vous ne pouviez pas fumer ?	<input type="checkbox"/>	OUI	<input type="checkbox"/>	NON
9. Avez-vous senti un besoin urgent, une envie impérieuse de fumer ?	<input type="checkbox"/>	OUI	<input type="checkbox"/>	NON
10. Vous êtes-vous senti(e) nerveux(se), incapable de rester tranquille, ou angoissé(e) parce que vous ne pouviez pas fumer ?	<input type="checkbox"/>	OUI	<input type="checkbox"/>	NON
11. Vous êtes-vous senti(e) triste ou déprimé(e) parce que vous ne pouviez pas fumer ?	<input type="checkbox"/>	OUI	<input type="checkbox"/>	NON

Nombre de OUI : \_\_\_\_ (chaque OUI = 1 point)

## Test de Honc

# Mesure du taux de CO (monoxyde de carbone)

- Le taux de Co est un bon reflet d'une intoxication tabagique récente
- 
- Corrélation avec la dépendance nicotinique



- Les patchs :
  - 7, 14 et 21mg/24h
  - 10, 15 et 25 /16h
- Les formes orales : comprimés, pastilles ou gommes, inhalateur. Préciser le mode d'employ
- Remboursement 65%. Liste évolutive.Ameli.fr

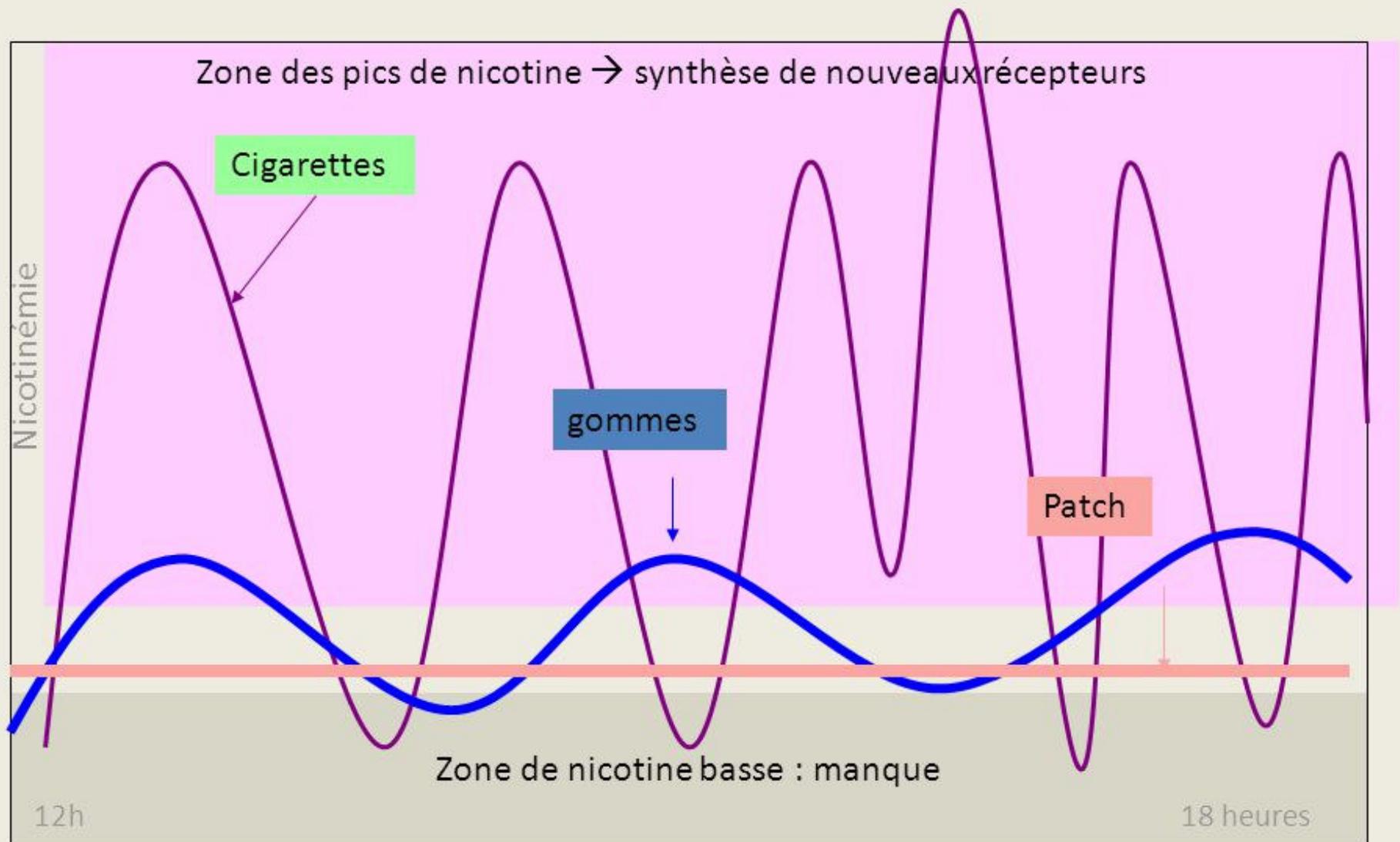
## Les outils de l'arrêt ou réduction

# Les aides à l'arrêt.

- Avantage à utiliser patch+ formes orales
- Attention au sous dosage
- Traitement suffisamment prolongé. Schéma classique 3 mois , au minimum 5 semaines

# La cinétique explique la dépendance

BDNH2005-21SUB-006



# Dépendance psychologique

- Gérer son stress, ses émotions
- Développer des outils personnels
- Relaxation, sophrologie

# Dépendance comportementale

- Travail d'auto observation
- -Circonstances de fume
- -Constater les habitudes
- -Les « déconstruire »
- -Travail sur les cigarettes automatiques

# Aide à l'arrêt

- TCC, thérapie comportementale et cognitive
- Une TCC est une thérapie brève, validée scientifiquement qui porte sur les interactions entre pensées, émotions et comportements
- analyse les situations-problèmes en les décomposant en pensées, émotions, et comportements et en examinant la façon dont ils s'influencent

# Entretien motivationnel

Miller et Rollnick 1983 prise en charge des addictions.

- « une méthode de communication à la fois directive et centrée sur la personne, ayant pour objectif d'aider les changements de comportement en renforçant les motivations intrinsèques par l'exploration et la résolution de l'ambivalence ».

# La vapoteuse

## Les différents types de vaporisateurs personnels



# La cigarette électronique

- N'est pas un produit pharmaceutique.
- Large diffusion et utilisation. Apprentissage
- Santé publique France 2017 : Diminution de l'usage du tabac et augmentation des tentatives d'arrêt
- 2018 : efficacité modeste mais 1 million d'arrêt avec la cigarette électronique.
- La part des ex fumeurs est en augmentation constante et concerne 4 vapoteurs sur 10.

# Cigarette électronique

- Norme AFNOR
- Composition du produit détaillée en France
- Interdit aux mineurs mais...

# Cigarette électronique

- Outil de réduction des risques ?
- Diminution de la consommation de tabac
- Pas de diffusion de monoxyde de carbone
- N'expose pas l'entourage au tabagisme passif.

# Cigarette électronique

- Composants du produit à risque :
- -Propylène glycol (utilisé comme additif alimentaire)
- -Glycérine végétale (graisse, huile, lubrifiants)
- -Autres produits à composition moindre /cigarette.
- -Métaux lourds (pb, Ni, Ars, Cu,Cd) conc inf aux taux autorisés
-

# Aide à l'arrêt

- Acupuncture
- Hypnose
- Auriculothérapie
- Etc..

# Aides à l'arrêt

- Tabac info service 3989, site internet
- Facebook groupe « je ne fume plus »
- Ligne cannabis 0988 980 940 (7/7, 8h à 2h)
- CSAPA et CJC

# Femmes enceintes

- Conseil minimal
- Augmenter les chances de bonne santé plutôt que de détailler les risques
- Dédramatiser, déculpabiliser
- Amener la patiente à parler de sa vision du problème
- Développer une motivation personnelle
- L'accompagnement doit s'étendre au post partum.

# Jeunes

- Politique des prix
- Vente interdite moins de 18 ans
- Consommation familiale

Ne se sentent pas dépendants

Pas de perception du risque

Ne gêne pas le consommateur mais ses parents !

# Jeunes

- Accompagnement dans un objectif plus large
- Prendre confiance en soi
- Prendre soin de soi
  
- Prendre sa part de responsabilité/santé
  
- Développer la son esprit critique, sa capacité de résister à l'emprise du marketing, des réseaux sociaux.

FÉDÉRATION  
**ADDICTION**  
Prevention & Traitements des Addictions | Toulouse

respadd   
Réseau des professionnels de l'addiction

Manuel pour les professionnels  
des  et de premier recours

**Jeunes et tabac :**  
prévenir, réduire les risques  
et accompagner vers l'arrêt





HAUTE AUTORITÉ DE SANTÉ

RECOMMANDATION DE BONNE PRATIQUE

# Arrêt de la consommation de tabac : du dépistage individuel au maintien de l'abstinence en premier recours

Méthode Recommandations pour la pratique clinique

**RECOMMANDATIONS**

Mise à jour : Octobre 2014