



La dépendance au tabac

Auteur : Chloé Gandoin

Tuteur: Dr Pierre-Henri Villard, Toxicologie, Faculté de Pharmacie de
Marseille

1.0
21 juin 2013

[Commencer le module](#)



La dépendance au tabac

Auteur : Chloé Gandoin

Tuteur: Dr Pierre-Henri Villard, Toxicologie, Faculté de Pharmacie de Marseille

1.0
21 juin 2013

[Commencer le module](#)



Introduction

Un paquet de clopes..

Le tabac

La dépendance

Les effets de la cigarette sur la santé

Les conséquences du tabac

Les moyens de prévention

Conseils pratiques

Les moyens thérapeutiques

Autres moyens pour arrêter de fumer

Le sevrage tabagique

Conclusion

Introduction

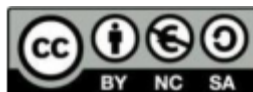


Auteur : [Chloé Gandoin](#)

Tuteur: [Dr Pierre-Henri Villard](#), Toxicologie, Faculté de Pharmacie de Marseille

Médiatisation : [Service Informatique et Multimédia de l'UFR Pharmacie de Tours](#)

Cette ressource est produite dans le cadre d'un concours étudiant organisé par l'[UNSPF](#) , Université Numérique des Sciences Pharmaceutiques Francophone (www.unspf.fr /) et l'[ANEPF](#), Association Nationale des Étudiants en Pharmacie de France (www.anepf.org/) et à fait l'objet d'un financement MINES (Mission Numérique pour l'Enseignement Supérieur).



Paternité - Pas d'Utilisation Commerciale - Partage des Conditions Initiales à l'identique

[Téléchargez la ressource au format pdf](#)





Imprimer

Introduction

Un paquet de clopes..

Le tabac

La dépendance

Les effets de la cigarette sur la santé

Les conséquences du tabac

Les moyens de prévention

Conseils pratiques

Les moyens thérapeutiques

Autres moyens pour arrêter de fumer

Le sevrage tabagique

Conclusion

Un paquet de clopes..



**Un paquet de clopes,
3 h 40 de vie en moins.**



Danger-Sante.org





- Introduction
- Un paquet de clopes..
- Le tabac
 - Composition du tabac
 - Les additifs
- La dépendance
- Les effets de la cigarette sur la santé
- Les conséquences du tabac
- Les moyens de prévention
- Conseils pratiques
- Les moyens thérapeutiques
- Autres moyens pour arrêter de fumer
- Le sevrage tabagique
- Conclusion

Le tabac



Composition du tabac

Les additifs



Imprimer





Imprimer

Introduction

Un paquet de clopes..

Le tabac

La dépendance

Définition

Mécanisme de la dépendance :

Vidéo

Votre niveau de dépendance

Ce que le fumeur aime dans la cigarette

Les effets de la cigarette sur la santé

Les conséquences du tabac

Les moyens de prévention

Conseils pratiques

Les moyens thérapeutiques

Autres moyens pour arrêter de fumer

Le sevrage tabagique

Conclusion

La dépendance



Définition

Mécanisme de la dépendance : Vidéo

Votre niveau de dépendance

Ce que le fumeur aime dans la cigarette





- Introduction
- Un paquet de clopes..
- Le tabac
- La dépendance
- Les effets de la cigarette sur la santé
 - Maladies
 - Cancers
 - Autres
- Les conséquences du tabac
- Les moyens de prévention
- Conseils pratiques
- Les moyens thérapeutiques
- Autres moyens pour arrêter de fumer
- Le sevrage tabagique
- Conclusion

Les effets de la cigarette sur la santé



Maladies

Cancers

Autres





- Introduction
- Un paquet de clopes..
- Le tabac
- La dépendance
- Les effets de la cigarette sur la santé
- Les conséquences du tabac
 - Les conséquences du tabac : Vidéo
- Les moyens de prévention
- Conseils pratiques
- Les moyens thérapeutiques
- Autres moyens pour arrêter de fumer
- Le sevrage tabagique
- Conclusion

Les conséquences du tabac



Les conséquences du tabac : Vidéo



Imprimer





Imprimer

Introduction

Un paquet de clopes..

Le tabac

La dépendance

Les effets de la cigarette sur la santé

Les conséquences du tabac

Les moyens de prévention

Les spots, les lois, les paquets de cigarettes

Le prix

Conseils pratiques

Les moyens thérapeutiques

Autres moyens pour arrêter de fumer

Le sevrage tabagique

Conclusion

Les moyens de prévention



Les spots, les lois, les paquets de cigarettes

Le prix





- Introduction
- Un paquet de clopes..
- Le tabac
- La dépendance
- Les effets de la cigarette sur la santé
- Les conséquences du tabac
- Les moyens de prévention
- Conseils pratiques
 - Conseils pratiques
 - Les moyens thérapeutiques
 - Autres moyens pour arrêter de fumer
 - Le sevrage tabagique
- Conclusion

Conseils pratiques



Conseils pratiques



Imprimer





- Introduction
- Un paquet de clopes..
- Le tabac
- La dépendance
- Les effets de la cigarette sur la santé
- Les conséquences du tabac
- Les moyens de prévention
- Conseils pratiques
- Les moyens thérapeutiques
 - La volonté
 - Les substituts nicotiques
 - Bupropion Zyban*
- Autres moyens pour arrêter de fumer
- Le sevrage tabagique
- Conclusion

Les moyens thérapeutiques



La volonté

Les substituts nicotiques

Bupropion Zyban*



Imprimer





- Introduction
- Un paquet de clopes..
- Le tabac
- La dépendance
- Les effets de la cigarette sur la santé
- Les conséquences du tabac
- Les moyens de prévention
- Conseils pratiques
- Les moyens thérapeutiques
- Autres moyens pour arrêter de fumer
 - Thérapies, cigarettes électroniques..
- Le sevrage tabagique
- Conclusion

Autres moyens pour arrêter de fumer

Thérapies, cigarettes électroniques..



Imprimer





Imprimer

Introduction

Un paquet de clopes..

Le tabac

La dépendance

Les effets de la cigarette sur la santé

Les conséquences du tabac

Les moyens de prévention

Conseils pratiques

Les moyens thérapeutiques

Autres moyens pour arrêter de fumer

Le sevrage tabagique

Symptômes du sevrage

Bénéfices de l'arrêt sur la santé

Conclusion

Le sevrage tabagique



Symptômes du sevrage

Bénéfices de l'arrêt sur la santé





Imprimer

Introduction

Un paquet de clopes..

Le tabac

La dépendance

Les effets de la cigarette sur la santé

Les conséquences du tabac

Les moyens de prévention

Conseils pratiques

Les moyens thérapeutiques

Autres moyens pour arrêter de fumer

Le sevrage tabagique

Conclusion

Conclusion



La dépendance au tabac



Auteur : Chloé Gandoin

Tuteur: Pr Hervé Villard, Toxicologie, Faculté de
Pharmacie de Marseille

Table des matières



Introduction	4
I - Un paquet de clopes..	5
II - Le tabac	6
1. Composition du tabac	6
2. Les additifs	6
III - La dépendance	8
1. Définition	8
2. Mécanisme de la dépendance : Vidéo	8
3. Votre niveau de dépendance	8
4. Ce que le fumeur aime dans la cigarette	9
IV - Les effets de la cigarette sur la santé	11
1. Maladies	11
2. Cancers	12
3. Autres	12
V - Les conséquences du tabac	13
1. Les conséquences du tabac : Vidéo	13
VI - Les moyens de prévention	14
1. Les spots, les lois, les paquets de cigarettes	14
2. Le prix	15
VII - Conseils pratiques	16
1. Conseils pratiques	16
VIII - Les moyens thérapeutiques	18
1. La volonté	18
2. Les substituts nicotiques	18

3. Bupropion Zyban*	19
IX - Autres moyens pour arrêter de fumer	20
1. Thérapies, cigarettes électroniques..	20
X - Le sevrage tabagique	21
1. Symptômes du sevrage	21
2. Bénéfices de l'arrêt sur la santé	22
Conclusion	24

Introduction



Auteur : **Chloé Gandoin**

Tuteur: **Pr Hervé Villard, Toxicologie, Faculté de Pharmacie de Marseille**

Médiatisation : **Service Informatique et Multimédia de l'UFR Pharmacie de Tours**

Cette ressource est produite dans le cadre d'un concours étudiant organisé par l'**UNSPF**, Université Numérique des Sciences Pharmaceutiques Francophone (www.unspf.fr/) et l'**ANEPF**, Association Nationale des Étudiants en Pharmacie de France (www.anepf.org/) et à fait l'objet d'un financement MINES (Mission Numérique pour l'Enseignement Supérieur).



Paternité - Pas d'Utilisation Commerciale - Partage des Conditions Initiales à l'identique

Un paquet de clopes..

**Un paquet de clopes,
3 h 40 de vie en moins.**



Danger-Sante.org

Le tabac

Composition du tabac

6

Les additifs

6

1. Composition du tabac



ACETONE (dissolvant)	ACIDE CYANHYDRIQUE (chambres à gaz)
NAPHTYLAMINE*	TOLUIDINE*
METHANOL (carburant fusées)	AMMONIAC (détergent)
PYRENE*	URETHANE*
DIMETHYLNITROSAMINE	TOLUENE (solvant)
NAPHTALENE (antimite)	ARSENIC (poison violent)
NICOTINE (insecticides)	DIBENZACRIDINE*
CADMIUM (batteries)	PHENOL
MONOXYDE DE CARBONE (gaz d'échappement)	BUTANE (gaz)
BENZOPYRENE*	POLONIUM 210*
CHLORURE DE VINYLE* (plastique)	DDT (insecticide)

* Substances cancérogènes

2. Les additifs

La dangerosité du tabac ne réside pas uniquement dans la nicotine mais dans les 4000 composés chimiques présents dans la fumée.

Les additifs permettent à la fumée d'être adoucie et moins irritante donc plus facile et plus agréable à inhaler.

Les amines (ammoniaque) font parties des additifs qui augmentent la disponibilité de la nicotine pour le fumeur



La glycyrrhizine dilate les bronches , donc facilite l'inhalation

L'acide levulinique modifie la sensibilité des récepteurs à la nicotine

Les additifs permettent "d'obtenir le goût, la texture,l'aspect,et l'arôme du tabac "selon les fabricants du tabac

Ainsi les additifs augmentent la dépendance!

Ils sont considérés comme du Marketing chimique car permettent à la cigarette de mieux se vendre

La dépendance



Définition	8
Mécanisme de la dépendance : Vidéo	8
Votre niveau de dépendance	8
Ce que le fumeur aime dans la cigarette	9

1. Définition

Il y a **3 sortes de dépendance** :

La **dépendance physique** correspond à la sensation de manque.

Elle disparaît au bout de quelques **semaines** suivant l'arrêt du tabagisme

La **dépendance psychique** correspond à la recherche des effets de la nicotine

Elle disparaît au bout de quelques **mois** suivant l'arrêt du tabagisme

La **dépendance comportementale** correspond aux réflexes provoqués par l'envie de fumer .
Cette envie est associée à des personnes, à des lieux, ou à des circonstances.

2. Mécanisme de la dépendance : Vidéo

3. Votre niveau de dépendance

Faites le test de Fagerström :

• Combien de cigarettes fumez vous par jour ?	
10 ou moins	0 point
11 à 20	1 point
21 à 30	2 points
31 ou plus	3 points
• Fumez vous à un rythme plus soutenu le matin que l'après midi ?	
Oui	1 point
Non	0 point
• Fumez vous lorsque vous êtes si malade que vous devez rester au lit toute la journée ?	
Oui	1 point
Non	0 point
• Combien de temps après votre réveil fumez vous votre première cigarette ?	
Dans les premières 5 minutes	3 points
Entre 6 et 30 min	2 points
Entre 31 et 60 min	1 point
Après 60 min	0 point
• Trouvez vous difficile de s'abstenir de fumer dans les endroits où c'est interdit ?	
Oui	1 point
Non	0 point
• A quelle cigarette de la journée vous serait-il plus difficile de renoncer ?	
La 1ere le matin	1 point
N'importe quel autre	0 point
<p>Votre niveau de dépendance: Faites le total de vos points et reportez vous au score ci dessous :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Score 0-2 : fumeur non dépendant à la nicotine • Score 3 à 4 : fumeur faiblement dépendant à la nicotine • Score 5 à 6 : fumeur moyennement dépendant à la nicotine • Score 7 à 10 : fumeur fortement ou très fortement dépendant à la nicotine 	

4. Ce que le fumeur aime dans la cigarette

- La cigarette permet de refléter une Image psychologique, elle semble être un symbole de rébellion
- Elle permet l'intégration dans un groupe, permet d'être dans le vent, semble être une porte d'entrée dans le monde des adultes

Pourtant le tabac donne mauvais haleine, ternit la peau et jaunit les dents.



- "Fumer permet de se détendre"

=> **FAUX**

Car la nicotine est une molécule excitante : elle augmente la pression artérielle et la fréquence cardiaque donc le stress

- "fumer permet de ne pas prendre de poids"

=> **VRAI**

Car lors d'un effort , les dépenses caloriques et la lipolyse augmentent . On observe aussi un effet coupe faim par action des récepteurs à l'insuline.

- "Fumer permet de mieux se concentrer "

=> **VRAI**

Car la nicotine stimule la libération d'Adrénaline qui a un effet éveillant

Les effets de la cigarette sur la santé

IV

Maladies	11
Cancers	12
Autres	12

1. Maladies



Maladies cardiovasculaires :

- Infarctus du myocarde
- AVC
- Artérites de membres inférieurs
- Anévrisme
- Hypertension artérielle
- Trouble de l'érection

Maladies respiratoires :

- Bronchite chronique
- Insuffisance respiratoire
- Emphysème
- Aggrave l'asthme : augmente intensité, durée et fréquence des crises

2. Cancers



- Cancer des voies respiratoires : langue, pharynx, larynx, cordes vocales, bouche , mandibule, bronchique
- Cancer du poumon : dépend du nombre de cigarettes et de l'ancienneté du tabagisme. Mais il existe une variabilité inter individuelle .
- Autres cancers : pancréas, col de l'utérus, vessie

3. Autres



- Diminue la fertilité
- Grossesse : le fœtus naît avec un faible poids de naissance, et les enfants deviennent plus excités
- Tabagisme passif : renforce l'asthme et favorise les otites récidivantes chez les enfants

Les conséquences du tabac



1. Les conséquences du tabac : Vidéo

Les moyens de prévention

VI

Les spots, les lois, les paquets de cigarettes

14

Le prix

15

1. Les spots, les lois, les paquets de cigarettes

Les spots de prévention :

Campagne anti tabac France 2013

- Les lois anti-tabac dans les lieux publics
- Les images et les textes chocs sur les paquets de cigarette



lien : *tabac-info-service*

2. Le prix

- Le prix du paquet de cigarettes : 1,5 euros en 1991 ==> 6,60 euros en 2013



Conseils pratiques

VII

1. Conseils pratiques

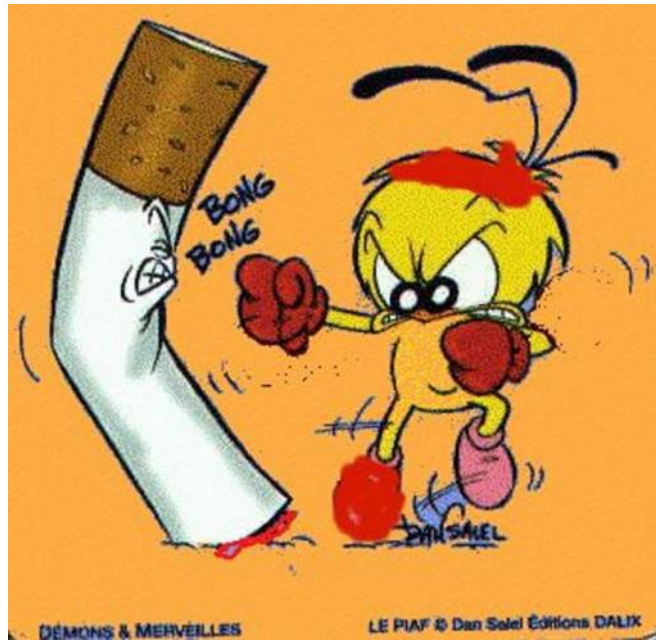
- Rechercher un soutien (famille, amis , collègue)



- Se débarrasser des cendriers, nettoyer l'intérieur de la voiture, se préparer mentalement à affronter les situation à risque de prise de cigarettes
 - Répertorier les facteurs déclenchant l'envie de cigarette
 - Différencier les cigarettes plaisir, des cigarettes réflexe et des cigarettes besoins
 - Modifier certaines habitudes alimentaires, propices à la consommation de tabac :
- Prendre le temps d'un petit déjeuner
 - Manger équilibré
 - Diminuer la consommation de café
 - Réduire la consommation d'alcool



- Conseils pour surmonter une pulsion :
 - Changer très rapidement d'occupation afin de détourner la pulsion
 - Boire un grand verre d'eau
 - Faire une grande inspiration et grande expiration
 - Se brosser les dents
 - Se dire que cela ne vas pas durer, il suffit de tenir quelques minutes
 - Augmenter son activité physique



Les moyens thérapeutiques

VIII

La volonté	18
Les substituts nicotiques	18
Bupropion Zyban*	19

1. La volonté

- La volonté.

2. Les substituts nicotiques



- Les substituts nicotiques (TSN) en patch ou sous forme orale
 - Pour les fumeurs dépendant à la nicotine
 - Et surtout les fumeurs coronariens, diabétiques, hypertendus, artéritiques et les femmes enceintes.
 - Aide à l'arrêt total immédiat ou progressif
 - À utiliser en alternance avec la cigarette ou à utiliser

à chaque envie de fumer

- Pour les patchs, ne pas fumer !
- Ils fournissent au corps une quantité suffisante de nicotine pour palier le besoin
- Diminuent les symptômes de sevrage
- Ils peuvent éviter la compensation boulimique

3. Bupropion Zyban*

- Bupropion Zyban*
 - Sur prescription médicale
 - A utiliser dans le cadre d'un arrêt total
 - -Classe des antidépresseurs
 - Diminue l'envie de fumer



- La sécurité sociale rembourse les TSN et la varénicline pour un montant maximal de 50 euros par an et par bénéficiaire

Autres moyens pour arrêter de fumer

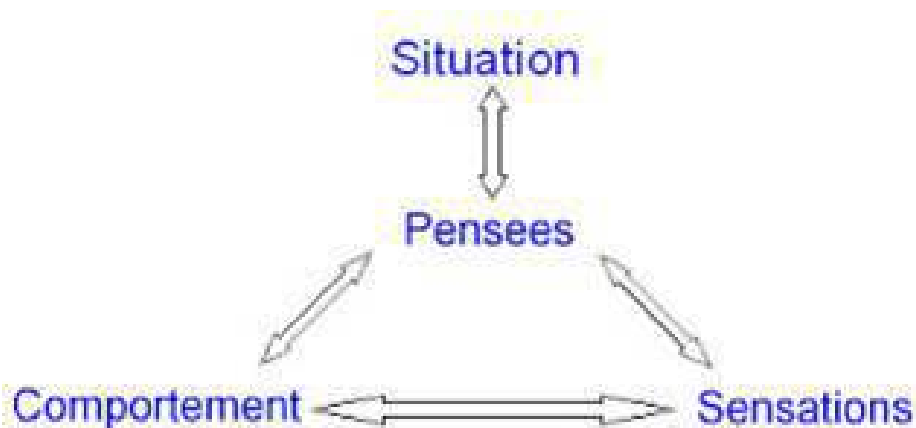
IX

Thérapies, cigarettes électroniques..

20

1. Thérapies, cigarettes électroniques..

- Thérapies cognitives et comportementales



- L'acupuncture associée à une volonté très forte d'arrêter s'avère efficace
- Désensibilisation, mésothérapie, hypnose, auriculothérapie, et laser n'ont pas fait la preuve de leur efficacité et ne sont donc pas recommandés dans l'arrêt du tabac
- Cigarettes électroniques et Cigarettes sans tabac

Mais problème de toxicité à long terme

- Consulter son médecin et demander conseil à son pharmacien



Le sevrage tabagique

X

Symptômes du sevrage

21

Bénéfices de l'arrêt sur la santé

22

1. Symptômes du sevrage



- Irritabilité surtout
- Difficulté à se concentrer
- Nervosité
- Maux de tête
- Augmentation de l'appétit
- Prise de poids
- Insomnie
- diminution du rythme cardiaque
- Dépression

2. Bénéfices de l'arrêt sur la santé

Temps écoulé	Bénéfices
	<ul style="list-style-type: none"> • La pression artérielle redevient normale • Le pouls reprend un rythme normal
8 heures	<ul style="list-style-type: none"> • L'oxygénation du sang redevient normale • Les risques d'infarctus du myocarde commencent à réduire
24 heures	<ul style="list-style-type: none"> • Le corps a éliminé le monoxyde de carbone • Les poumons commencent déjà à éliminer le goudron accumulé et le mucus présent. • L'haleine s'améliore • Les risques d'infections respiratoires diminuent (bronchites, pneumonies, etc.)
48 heures	<ul style="list-style-type: none"> • La nicotine n'est plus détectable lors d'une prise de sang. • Le goût et l'odorat commencent à revenir.
1 semaine	<ul style="list-style-type: none"> • On sent une nette différence dans la perception du goût et de l'odorat, qui continuent de s'améliorer
Entre 3 et 9 mois	<ul style="list-style-type: none"> • Le souffle s'améliore, on tousse moins • Les poumons augmentent de 5 à 10% leur capacité pulmonaire
1 année	<ul style="list-style-type: none"> • Le risque de maladies cardiaques (infarctus) est déjà réduit de moitié
5 ans	<ul style="list-style-type: none"> • Le risque d'attaque cérébrale est réduit de 50 % • le risque d'avoir un cancer de la bouche, de l'œsophage ou de la vessie est aussi réduit de moitié.
10 ans	<ul style="list-style-type: none"> • Le risque de cancer du poumon est réduit de moitié. • On retrouve le niveau de risque d'un non-fumeur concernant les attaques cérébrales
15 ans	<ul style="list-style-type: none"> • On rejoint les non-fumeurs au niveau des risques de maladies du cœur (infarctus). • Les risques de mortalité rejoignent pratiquement ceux des personnes qui n'ont jamais fumé

- Le stress diminue
- Le teint est plus clair, les rides sont moins marquées, les dents sont plus blanches, l'haleine est plus agréable.
- L'arrêt du tabac permet de gagner confiance en soi
- L'arrêt du tabac permet de préserver sa famille et ses enfants
- L'arrêt du tabac permet au logement de ne plus sentir le tabac froid et les voilages ne jaunissent plus
- Économies : 1800 euros/an

Conclusion





Glossaire

[Glossaire](#)

[Abréviations](#)

[Références](#)

[Index des mots-clés](#)

[Crédits](#)

Lipolyse

La lipolyse est la réaction de dégradation des lipides afin de fournir de l'énergie

Nicotine

Alcaloïde organique très toxique, qu'on extrait du tabac.





Imprimer

Introduction

Un paquet de clopes..

Le tabac

Composition du tabac

Les additifs

La dépendance

Les effets de la cigarette sur la santé

Les conséquences du tabac

Les moyens de prévention

Conseils pratiques

Les moyens thérapeutiques

Autres moyens pour arrêter de fumer

Le sevrage tabagique

Conclusion

Composition du tabac





Imprimer

Introduction

Un paquet de clopes..

Le tabac

Composition du tabac

Les additifs

La dépendance

Les effets de la cigarette sur la santé

Les conséquences du tabac

Les moyens de prévention

Conseils pratiques

Les moyens thérapeutiques

Autres moyens pour arrêter de fumer

Le sevrage tabagique

Conclusion

Les additifs



La **dangerosité** du tabac ne réside pas uniquement dans la **nicotine** mais dans les **4000 composés chimiques** présents dans la fumée.

Les additifs permettent à la fumée d'être **adoucie** et **moins irritante** donc plus facile et **plus agréable à inhaler**.

Les **amines** (ammoniaque) font parties des additifs qui **augmentent la disponibilité** de la nicotine pour le fumeur



La **glycyrrizine** dilate les bronches , donc **facilite l'inhalation**

L'**acide levulinique** modifie la **sensibilité des récepteurs à la nicotine**

Les additifs permettent "d'obtenir le **goût**, la **texture**,l'**aspect**,et l'**arôme** du tabac "selon les fabricants du tabac

Ainsi les **additifs augmentent la dépendance!**

Ils sont considérés comme du **Marketing chimique** car permettent à la cigarette de **mieux se vendre**





Imprimer

Introduction

Un paquet de clopes..

Le tabac

La dépendance

Définition

Mécanisme de la dépendance :

Vidéo

Votre niveau de dépendance

Ce que le fumeur aime dans la cigarette

Les effets de la cigarette sur la santé

Les conséquences du tabac

Les moyens de prévention

Conseils pratiques

Les moyens thérapeutiques

Autres moyens pour arrêter de fumer

Le sevrage tabagique

Conclusion

Définition



Il y a 3 sortes de dépendance :

La **dépendance physique** correspond à la sensation de manque.

Elle disparaît au bout de quelques **semaines** suivant l'arrêt du tabagisme

La **dépendance psychique** correspond à la recherche des effets de la nicotine

Elle disparaît au bout de quelques **mois** suivant l'arrêt du tabagisme

La **dépendance comportementale** correspond aux réflexes provoqués par l'envie de fumer . Cette envie est associée à des personnes, à des lieux, ou à des circonstances.





Imprimer

- Introduction
- Un paquet de clopes..
- Le tabac
- La dépendance
 - Définition
 - Mécanisme de la dépendance : Vidéo
 - Votre niveau de dépendance
 - Ce que le fumeur aime dans la cigarette
- Les effets de la cigarette sur la santé
- Les conséquences du tabac
- Les moyens de prévention
- Conseils pratiques
- Les moyens thérapeutiques
- Autres moyens pour arrêter de fumer
- Le sevrage tabagique
- Conclusion

Mécanisme de la dépendance : Vidéo

mécanisme de la dépendance





Imprimer

[Introduction](#)[Un paquet de clopes..](#)[Le tabac](#)[La dépendance](#)[Définition](#)[Mécanisme de la dépendance :](#)[Vidéo](#)[Votre niveau de dépendance](#)[Ce que le fumeur aime dans la cigarette](#)[Les effets de la cigarette sur la santé](#)[Les conséquences du tabac](#)[Les moyens de prévention](#)[Conseils pratiques](#)[Les moyens thérapeutiques](#)[Autres moyens pour arrêter de fumer](#)[Le sevrage tabagique](#)[Conclusion](#)

Votre niveau de dépendance



Faites le test de Fagerström :

● Combien de cigarettes fumez vous par jour ?

10 ou moins	0 point
-------------	---------

11 à 20	1 point
---------	---------

21 à 30	2 points
---------	----------

31 ou plus	3 points
------------	----------

● Fumez vous à un rythme plus soutenu le matin que l'après midi ?

Oui	1 point
-----	---------

Non	0 point
-----	---------

● Fumez vous lorsque vous êtes si malade que vous devez rester au lit toute la journée ?

Oui	1 point
-----	---------

Non	0 point
-----	---------

● Combien de temps après votre réveil fumez vous votre première cigarette ?

Dans les premières 5 minutes	3 points
------------------------------	----------

Entre 6 et 30 min	2 points
-------------------	----------

Entre 31 et 60 min	1 point
--------------------	---------

Après 60 min	0 point
--------------	---------

● Trouvez vous difficile de s'abstenir de fumer dans les endroits où c'est interdit ?

Oui	1 point
-----	---------

Non	0 point
-----	---------

● A quelle cigarette de la journée vous serait-il plus difficile de renoncer ?

La 1ere le matin	1 point
------------------	---------

N'importe quel autre	0 point
----------------------	---------

Votre niveau de dépendance:





Introduction

Un paquet de clopes..

Le tabac

La dépendance

Définition

Mécanisme de la dépendance :

Vidéo

Votre niveau de dépendance

Ce que le fumeur aime dans la cigarette

Les effets de la cigarette sur la santé

Les conséquences du tabac

Les moyens de prévention

Conseils pratiques

Les moyens thérapeutiques

Autres moyens pour arrêter de fumer

Le sevrage tabagique

Conclusion

Ce que le fumeur aime dans la cigarette

- La cigarette permet de refléter une Image psychologique, elle semble être un symbole de rébellion
- Elle permet l'intégration dans un groupe, permet d'être dans le vent, semble être une porte d'entrée dans le monde des adultes

Pourtant le tabac donne mauvais haleine, ternit la peau et jaunit les dents.



- "Fumer permet de se détendre"

=> FAUX

Car la nicotine est une molécule excitante : elle augmente la pression artérielle et la fréquence cardiaque donc le stress

- "fumer permet de ne pas prendre de poids"

=> VRAI

Car lors d'un effort , les dépenses caloriques et la lipolyse augmentent . On observe aussi un effet coupe faim par action des récepteurs à l'insuline.

- "Fumer permet de mieux se concentrer "

=> VRAI

Car la nicotine stimule la libération d'Adrénaline qui a un effet éveillant





Imprimer

[Introduction](#)[Un paquet de clopes..](#)[Le tabac](#)[La dépendance](#)[Les effets de la cigarette sur la santé](#)[Maladies](#)[Cancers](#)[Autres](#)[Les conséquences du tabac](#)[Les moyens de prévention](#)[Conseils pratiques](#)[Les moyens thérapeutiques](#)[Autres moyens pour arrêter de fumer](#)[Le sevrage tabagique](#)[Conclusion](#)

Maladies



Attention, la cigarette rend dépendant

Maladies cardiovasculaires :

- Infarctus du myocarde
- AVC
- Artérites de membres inférieurs
- Anévrisme
- Hypertension artérielle
- Trouble de l'érection

Maladies respiratoires :

- Bronchite chronique
- Insuffisance respiratoire
- Emphysème
- Aggrave l'asthme : augmente intensité, durée et fréquence des crises





Imprimer

[Introduction](#)[Un paquet de clopes..](#)[Le tabac](#)[La dépendance](#)[Les effets de la cigarette sur la santé](#)[Maladies](#)[Cancers](#)[Autres](#)[Les conséquences du tabac](#)[Les moyens de prévention](#)[Conseils pratiques](#)[Les moyens thérapeutiques](#)[Autres moyens pour arrêter de fumer](#)[Le sevrage tabagique](#)[Conclusion](#)

Cancers



- **Cancer des voies respiratoires** : langue, pharynx, larynx, cordes vocales, bouche , mandibule, bronchique
- **Cancer du poumon** : dépend du nombre de cigarettes et de l'ancienneté du tabagisme. Mais il existe une variabilité inter individuelle .
- **Autres cancers** : pancréas, col de l'utérus, vessie





Imprimer

[Introduction](#)[Un paquet de clopes..](#)[Le tabac](#)[La dépendance](#)[Les effets de la cigarette sur la santé](#)[Maladies](#)[Cancers](#)[Autres](#)[Les conséquences du tabac](#)[Les moyens de prévention](#)[Conseils pratiques](#)[Les moyens thérapeutiques](#)[Autres moyens pour arrêter de fumer](#)[Le sevrage tabagique](#)[Conclusion](#)

Autres



- [Diminue la fertilité](#)
- [Grossesse](#) : le fœtus naît avec un faible poids de naissance, et les enfants deviennent plus excités
- [Tabagisme passif](#) : renforce l'asthme et favorise les otites récidivantes chez les enfants





- Introduction
- Un paquet de clopes..
- Le tabac
- La dépendance
- Les effets de la cigarette sur la santé
- Les conséquences du tabac
 - Les conséquences du tabac : Vidéo
- Les moyens de prévention
- Conseils pratiques
- Les moyens thérapeutiques
- Autres moyens pour arrêter de fumer
- Le sevrage tabagique
- Conclusion

Les conséquences du tabac : Vidéo



Imprimer

Morts





Imprimer

- Introduction
- Un paquet de clopes..
- Le tabac
- La dépendance
- Les effets de la cigarette sur la santé
- Les conséquences du tabac
- Les moyens de prévention
 - Les spots, les lois, les paquets de cigarettes
 - Le prix
- Conseils pratiques
- Les moyens thérapeutiques
- Autres moyens pour arrêter de fumer
- Le sevrage tabagique
- Conclusion

Les spots, les lois, les paquets de cigarettes

[Les spots de prévention :](#)

Campagne anti tabac France 2013

Poureux

- [Les lois anti-tabac dans les lieux publics](#)
- [Les images et les textes chocs sur les paquets de cigarette](#)





Imprimer

Introduction

Un paquet de clopes..

Le tabac

La dépendance

Les effets de la cigarette sur la santé

Les conséquences du tabac

Les moyens de prévention

Les spots, les lois, les paquets de cigarettes

Le prix

Conseils pratiques

Les moyens thérapeutiques

Autres moyens pour arrêter de fumer

Le sevrage tabagique

Conclusion

Le prix



- Le prix du paquet de cigarettes : 1,5 euros en 1991
====> 6,60 euros en 2013





Introduction

Un paquet de clopes..

Le tabac

La dépendance

Les effets de la cigarette sur la santé

Les conséquences du tabac

Les moyens de prévention

Conseils pratiques

Conseils pratiques

Les moyens thérapeutiques

Autres moyens pour arrêter de fumer

Le sevrage tabagique

Conclusion

Conseils pratiques



- Rechercher un **soutien** (famille, amis , collègue)



- Se **débarrasser des cendriers, nettoyer** l'intérieur de la voiture, **se préparer mentalement** à affronter les situation à risque de prise de cigarettes
- **Répertorier les facteurs déclenchant** l'envie de cigarette
- **Différencier les cigarettes plaisir, des cigarettes réflexe et des cigarettes besoins**
- **Modifier certaines habitudes alimentaires**, propices à la consommation de tabac :

- Prendre le temps d'un petit déjeuner
- Manger équilibré
- Diminuer la consommation de café
- Réduire la consommation d'alcool



- Conseils pour surmonter une pulsion :

- **Changer** très rapidement d'**occupation** afin de détourner la pulsion
- **Boire** un grand verre d'**eau**
- Faire une **grande inspiration** et **grande expiration**
- **Se brosser les dents**





- Introduction
- Un paquet de clopes..
- Le tabac
- La dépendance
- Les effets de la cigarette sur la santé
- Les conséquences du tabac
- Les moyens de prévention
- Conseils pratiques
- Les moyens thérapeutiques
 - La volonté
 - Les substituts nicotiques
 - Bupropion Zyban*
- Autres moyens pour arrêter de fumer
- Le sevrage tabagique
- Conclusion

La volonté



- La volonté.



Imprimer





- Introduction
- Un paquet de clopes..
- Le tabac
- La dépendance
- Les effets de la cigarette sur la santé
- Les conséquences du tabac
- Les moyens de prévention
- Conseils pratiques
- Les moyens thérapeutiques
 - La volonté
 - Les substituts nicotiques
 - Bupropion Zyban*
- Autres moyens pour arrêter de fumer
- Le sevrage tabagique
- Conclusion

Les substituts nicotiques



- Les **substituts nicotiques** (TSN) en patch ou sous forme orale
- Pour les fumeurs **dépendant à la nicotine**
- Et surtout les fumeurs coronariens, diabétiques, hypertendus, artéritiques et les femmes enceintes.
- **Aide** à l'arrêt total immédiat ou progressif
- À utiliser en alternance avec la cigarette ou à utiliser à chaque envie de fumer
- **Pour les patches, ne pas fumer !**
- Ils fournissent au corps une quantité suffisante de nicotine pour **palier le besoin**
- Diminuent les symptômes de sevrage
- Ils peuvent **éviter la compensation boulimique**





Imprimer

Introduction

Un paquet de clopes..

Le tabac

La dépendance

Les effets de la cigarette sur la santé

Les conséquences du tabac

Les moyens de prévention

Conseils pratiques

Les moyens thérapeutiques

La volonté

Les substituts nicotiques

Bupropion Zyban*

Autres moyens pour arrêter de fumer

Le sevrage tabagique

Conclusion

Bupropion Zyban*



● Bupropion Zyban*

- Sur prescription médicale
- A utiliser dans le cadre d'un [arrêt total](#)
- -Classe des antidépresseurs
- [Diminue l'envie de fumer](#)



- La [sécurité sociale rembourse](#) les TSN et la varénicline pour un montant maximal de 50 euros par an et par bénéficiaire



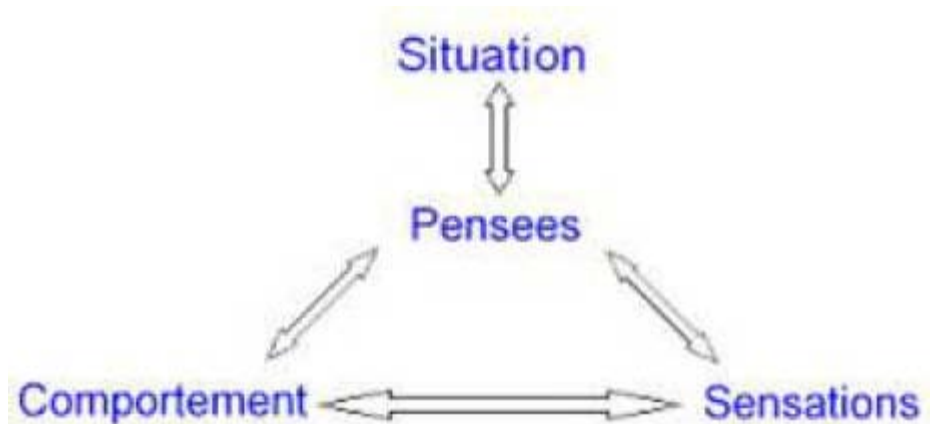


Imprimer

[Introduction](#)[Un paquet de clopes..](#)[Le tabac](#)[La dépendance](#)[Les effets de la cigarette sur la santé](#)[Les conséquences du tabac](#)[Les moyens de prévention](#)[Conseils pratiques](#)[Les moyens thérapeutiques](#)[Autres moyens pour arrêter de fumer](#)[Thérapies, cigarettes électroniques..](#)[Le sevrage tabagique](#)[Conclusion](#)

Thérapies, cigarettes électroniques..

- [Thérapies cognitives et comportementales](#)



- [L'acupuncture associée](#) à une volonté très forte d'arrêter s'avère efficace
- Désensibilisation, mésothérapie, hypnose, auriculothérapie, et laser n'ont pas fait la preuve de leur efficacité et ne sont donc pas recommandés dans l'arrêt du tabac
- [Cigarettes électroniques](#) et [Cigarettes sans tabac](#)

Mais problème de toxicité à long terme

- Consulter son [médecin](#) et demander conseil à son [pharmacien](#)





Introduction

Un paquet de clopes..

Le tabac

La dépendance

Les effets de la cigarette sur la santé

Les conséquences du tabac

Les moyens de prévention

Conseils pratiques

Les moyens thérapeutiques

Autres moyens pour arrêter de fumer

Le sevrage tabagique

Symptômes du sevrage

Bénéfices de l'arrêt sur la santé

Conclusion

Symptômes du sevrage



- Irritabilité surtout
- Difficulté à se concentrer
- Nervosité
- Maux de tête
- Augmentation de l'appétit
- Prise de poids
- Insomnie
- diminution du rythme cardiaque
- Dépression





Imprimer

Introduction

Un paquet de clopes..

Le tabac

La dépendance

Les effets de la cigarette sur la santé

Les conséquences du tabac

Les moyens de prévention

Conseils pratiques

Les moyens thérapeutiques

Autres moyens pour arrêter de fumer

Le sevrage tabagique

Symptômes du sevrage

Bénéfices de l'arrêt sur la santé

Conclusion

Bénéfices de l'arrêt sur la santé

Temps écoulé	Bénéfices
	<ul style="list-style-type: none"> La pression artérielle redevient normale Le pouls reprend un rythme normal
8 heures	<ul style="list-style-type: none"> L'oxygénation du sang redevient normale Les risques d'infarctus du myocarde commencent à réduire
24 heures	<ul style="list-style-type: none"> Le corps a éliminé le monoxyde de carbone Les poumons commencent déjà à éliminer le goudron accumulé. L'haleine s'améliore Les risques d'infections respiratoires diminuent (bronchites, etc.)
48 heures	<ul style="list-style-type: none"> La nicotine n'est plus détectable lors d'une prise de sang. Le goût et l'odorat commencent à revenir.
1 semaine	<ul style="list-style-type: none"> On sent une nette différence dans la perception du goût et continuent de s'améliorer
Entre 3 et 9 mois	<ul style="list-style-type: none"> Le souffle s'améliore, on tousse moins Les poumons augmentent de 5 à 10% leur capacité pulmonaire
1 année	<ul style="list-style-type: none"> Le risque de maladies cardiaques (infarctus) est déjà réduit
5 ans	<ul style="list-style-type: none"> Le risque d'attaque cérébrale est réduit de 50 % le risque d'avoir un cancer de la bouche, de l'œsophage ou aussi réduit de moitié.
10 ans	<ul style="list-style-type: none"> Le risque de cancer du poumon est réduit de moitié. On retrouve le niveau de risque d'un non-fumeur concernant les maladies cérébrales
15 ans	<ul style="list-style-type: none"> On rejoint les non-fumeurs au niveau des risques de maladies (infarctus). Les risques de mortalité rejoignent pratiquement ceux des personnes qui n'ont jamais fumé

- Le stress diminue
- Le teint est plus clair, les rides sont moins marquées, les dents sont plus blanches, l'haleine est plus agréable.
- L'arrêt du tabac permet de gagner confiance en soi
- L'arrêt du tabac permet de préserver sa famille et ses enfants
- L'arrêt du tabac permet au logement de ne plus sentir le tabac froid et les voilages ne jaunissent plus



The background of the entire image is a close-up, slightly angled view of the American flag. The stars and stripes are clearly visible, with the flag appearing to wave. The colors are vibrant, with a deep blue, bright red, and clean white. The lighting is bright, suggesting a clear day.

Yes.....

WE CAN!



Abréviations

[Glossaire](#)

[Abréviations](#)

[Références](#)

[Index des mots-clés](#)

[Crédits](#)

UNSPF : Université Numérique des Sciences Pharmaceutiques Francophone





- Glossaire
- Abréviations
- Références
- Index des mots-clés
- Crédits

Références

<http://www.arret-tabac-sevrage.com>

Source image

<http://www.cespharm.fr/>

Source texte

<http://www.clg-mace-suresnes.ac-versailles.fr>

Source image

<http://www.danger-sante.org>

Source image

<http://www.erudit.org>

Source test Fagerström

<http://www.france5.fr/>

Source vidéo

<http://www.rts.ch/>

Source texte

<http://www.tabac-humain.com>

Source image

<http://www.tabac-info-service.fr/>

Source vidéo

<http://www.tabac-stop.net>

Source image

<http://www.youtube.com/watch?v=pOtW7mJfHys>

Source vidéo





Accueil



Cours



Outils

[navigation](#) [outils](#) [pied de page](#)

- Glossaire
- Abréviations
- Références
- Index des mots-clés
- Crédits

Index des mots-clés

[A-C](#) [D-Z](#)

A-C

additif

> Le tabac > Les additifs

autres thérapies tabac

> Autres moyens pour arrêter de fumer > Thérapies, cigarettes électroniques..

bénéfice arrêt tabac

> Le sevrage tabagique > Bénéfices de l'arrêt sur la santé

composition tabac

> Le tabac > Composition du tabac

conseils pratique tabac

> Conseils pratiques > Conseils pratiques

D-Z

dépendance

> Un paquet de clopes..

effets cigarette santé

> Les conséquences du tabac > Les conséquences du tabac : Vidéo

prévention tabac

> Conseils pratiques > Conseils pratiques





Crédits

[Glossaire](#)

[Abréviations](#)

[Références](#)

[Index des mots-clés](#)

[Crédits](#)

Chloé Gandoin

Chloé Gandoin, Université de Marseille



ACETONE (dissolvant)

NAPHTYLAMINE*

METHANOL (carburant fusées)

PYRENE*

DIMETHYLNITROSAMINE

NAPHTALENE (antimite)

NICOTINE (insecticides)

CADMIUM (batteries)

MONOXYDE DE CARBONE

(gaz d'échappement)

BENZOPYRENE*

CHLORURE DE VINYLE*

(plastique)

ACIDE CYANHYDRIQUE

(chambres à gaz)

TOLUIDINE*

AMMONIAC (détergent)

URETHANE*

TOLUENE (solvant)

ARSENIC (poison violent)

DIBENZACRIDINE*

PHENOL

BUTANE (gaz)

POLONIUM 210*

DDT (insecticide)

* Substances cancérigènes



Temps écoulé	Bénéfices
	<ul style="list-style-type: none"> • La pression artérielle redevient normale • Le pouls reprend un rythme normal
8 heures	<ul style="list-style-type: none"> • L'oxygénation du sang redevient normale • Les risques d'infarctus du myocarde commencent à réduire
24 heures	<ul style="list-style-type: none"> • Le corps a éliminé le monoxyde de carbone • Les poumons commencent déjà à éliminer le goudron accumulé et le mucus présent. • L'haleine s'améliore • Les risques d'infections respiratoires diminuent (bronchites, pneumonies, etc.)
48 heures	<ul style="list-style-type: none"> • La nicotine n'est plus détectable lors d'une prise de sang. • Le goût et l'odorat commencent à revenir.
1 semaine	<ul style="list-style-type: none"> • On sent une nette différence dans la perception du goût et de l'odorat, qui continuent de s'améliorer
Entre 3 et 9 mois	<ul style="list-style-type: none"> • Le souffle s'améliore, on tousse moins • Les poumons augmentent de 5 à 10% leur capacité pulmonaire

1 année	<ul style="list-style-type: none">• Le risque de maladies cardiaques (infarctus) est déjà réduit de moitié
5 ans	<ul style="list-style-type: none">• Le risque d'attaque cérébrale est réduit de 50 %• le risque d'avoir un cancer de la bouche, de l'œsophage ou de la vessie est aussi réduit de moitié.
10 ans	<ul style="list-style-type: none">• Le risque de cancer du poumon est réduit de moitié.• On retrouve le niveau de risque d'un non-fumeur concernant les attaques cérébrales
15 ans	<ul style="list-style-type: none">• On rejoint les non-fumeurs au niveau des risques de maladies du cœur (infarctus).• Les risques de mortalité rejoignent pratiquement ceux des personnes qui n'ont jamais fumé