

# Mois sans tabac 2021 – Webinaire 1



## Notions de base en tabacologie

Mardi 05 octobre 2021

Lolita VIALET – Addictions France Marne



# Sommaire



## Déroulé du webinaire

- STATISTIQUES
- TABAC: UNE MALADIE CHRONIQUE
- CYCLES DU TABAC
- FAIRE BAISSER LE TABAGISME





# Statistiques



La France au 20e rang mondial : Pourquoi ?  
Les mauvais résultats « tabac » !

Consommation de tabac dans les autres pays :

- Grande Bretagne : 15%
- Islande : 15% (- 49% de 2000 à 2013)
- USA : 11 % en 2015
- Nouvelle Zélande : 15 % en 2015
- France : fumeurs quotidiens : 24 % en 2019 (28,5% en 2014, 25,4 en 2008)

En 2019, 30,4% des personnes âgées de 18 à 75 ans déclaraient fumer du tabac, soit plus de 10 millions de personnes. Parmi eux, 34,6% des hommes et 26,5% des femmes fument actuellement en France.

# Tabac, une maladie chronique



Le tabagisme est une « maladie chronique », définition

2008 : Fiore : « Maladie chronique qui nécessite souvent de nombreuses tentatives d'arrêt »

2009 : Ellerbeck : « Cycles d'arrêts et de rechutes »

Le tabagisme est un comportement renforcé par une dépendance



# Tabac, une maladie chronique



## Définition de l'addiction 1990 - Goodman

L'impossibilité répétée de contrôler un comportement de consommation de substance

La poursuite de ce comportement en dépit de la connaissance de ses conséquences négatives

L'addiction regroupe donc les comportements pathologiques de consommation de substances : l'abus et la dépendance



# Tabac, une maladie chronique



**DEPDEPENDANCE** quand au-moins 3 critères en même temps durant les 12 derniers mois

1. Désir puissant ou compulsif de consommer
2. Difficultés à contrôler la conso
3. Syndrome de sevrage physiologique
4. Tolérance aux effets du produit
5. Abandon progressif des activités au profit de la conso, augmentation du temps passé pour le produit (se procurer, consommer, récupérer)
6. Poursuite de la conso malgré les conséquences manifestement nocives

# Tabac, une maladie chronique



## Différentes dépendance

**Quand on a perdu la liberté de ne pas consommer...**

Selon la nature du produit consommé (médicaments, tabac, alcool, héroïne,...), la dépendance peut être :

✓ Dépendance physique

✓ Dépendance psychique

✓ Dépendance comportementale

# Tabac, une maladie chronique



## A quoi sert le tabac ?

- Plaisir, détente, convivialité, « contenance »
- Anti-stress, détente, soutien moral, lutte contre ennui
- et impatience
- Récompense
- Stimulation intellectuelle, éveil, concentration
- Anti-douleur
- Coupe-faim





# Tabac, une maladie chronique



La nicotine inhalée par la fumée :

La nicotine met 7 secondes pour passer des alvéoles au cerveau : shoot 2 X plus rapide qu'une intra-veineuse

La cigarette est une "seringue à nicotine".

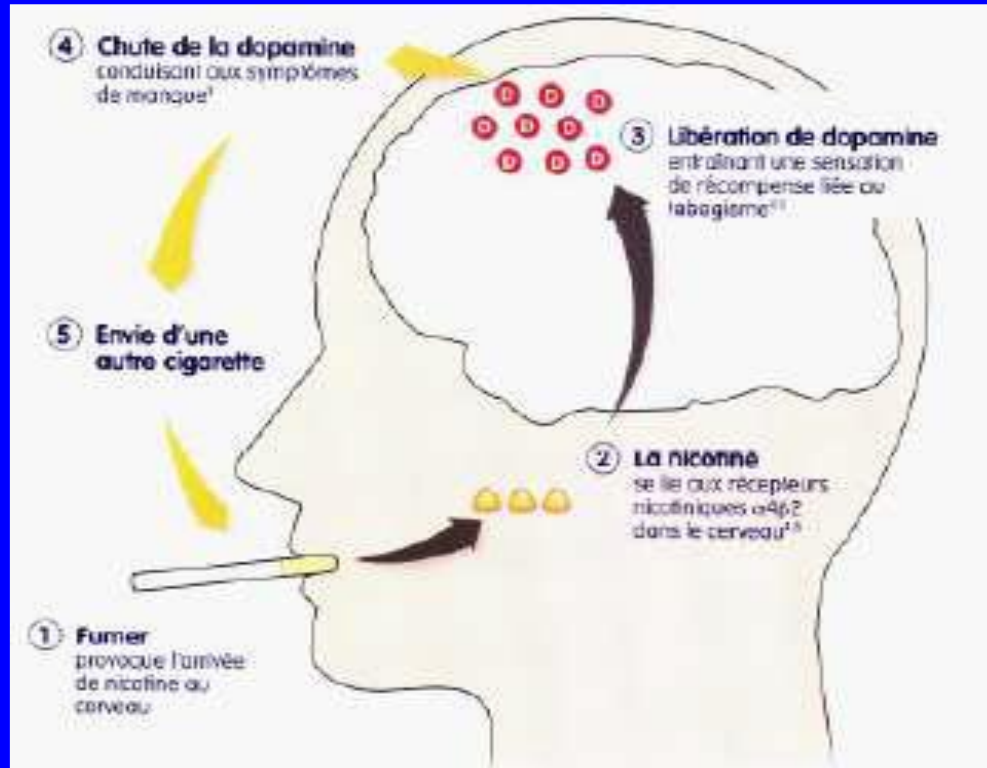
Un fumeur prend une dizaine de shoots par cigarette : cet effet shoot crée et entretient la dépendance.

Une cigarette correspond en moyenne à 10 inhalations, et un sujet qui consomme un paquet par jour reçoit l'équivalent de 200 shoots de nicotine/ jour !

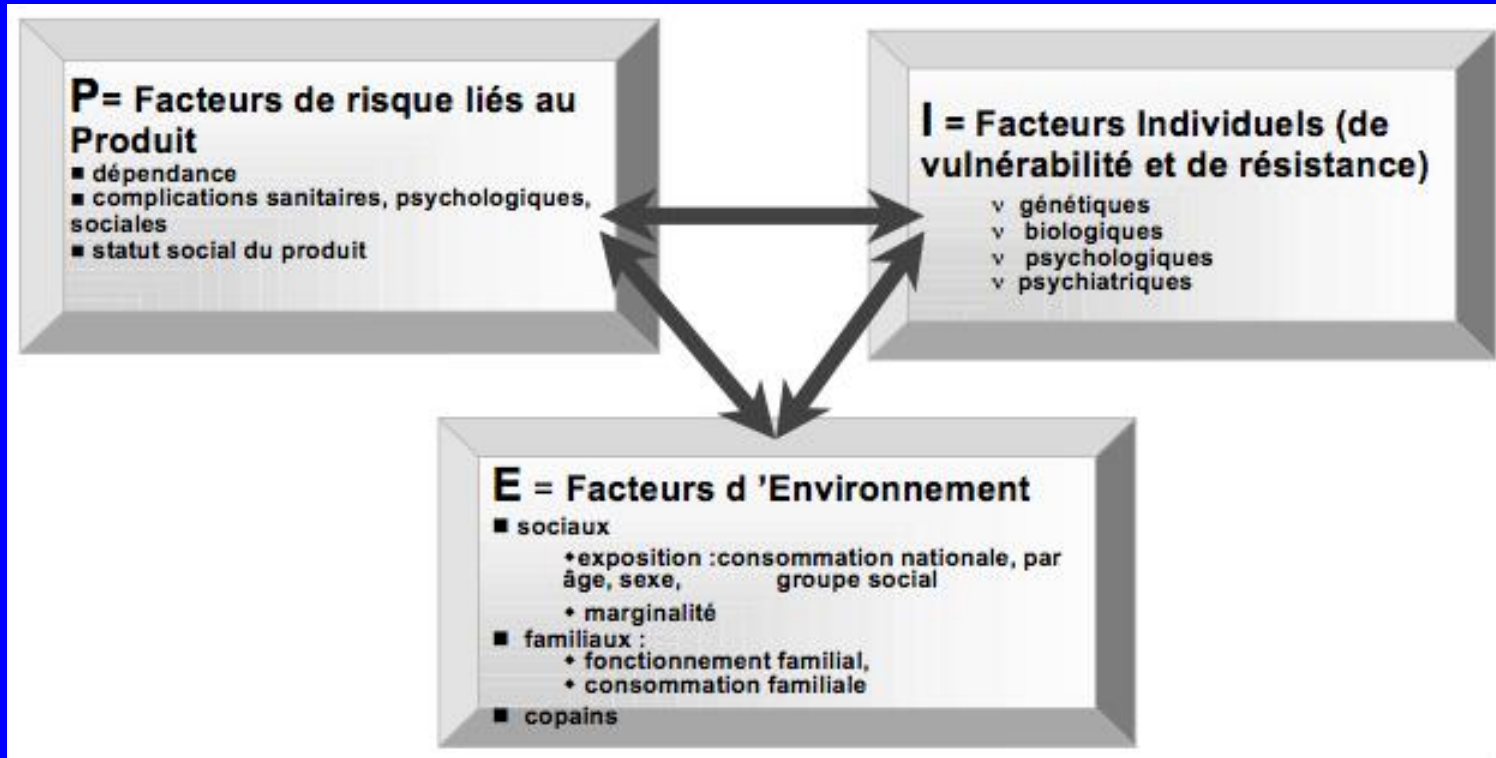
Craving : « Désir impérieux de fumer, parfois compulsif »



# Tabac, une maladie chronique



# Tabac, une maladie chronique



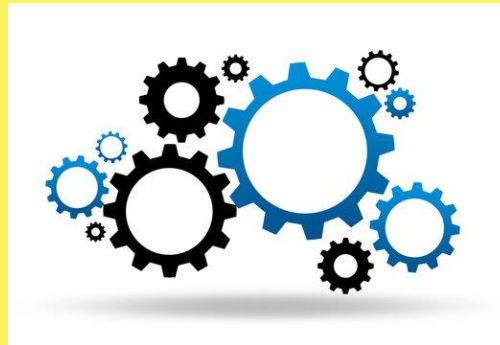
# Le cycle du tabac

## Entrée du tabagisme



### La conquête du feu :

- Exposition in utero au tabagisme maternel parfois
- Enfance : répulsion
- Adolescence : curiosité, affirmer sa maturité, recherche sensations, du risque, faible estime de soi



# Le cycle du tabac

## Entrée du tabagisme



### Rôle social du groupe : identification aux pairs

- Observation, imitation, symbolique, pressions sociale active ou passive, stress, acquisition d'une identité sociale et personnelle...
- Amis, parents, fratrie, situation familiale...(fument-ils ?)
- Sensibilité à la publicité du tabac, acteurs de cinéma, modèles...



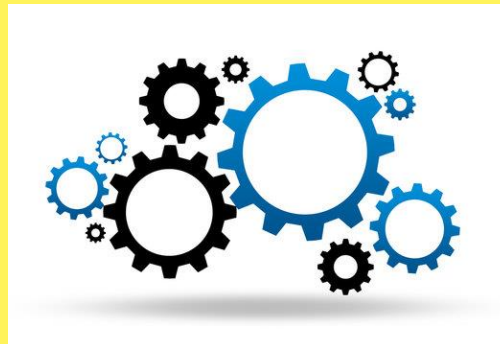
# Le cycle du tabac

## Maintien du tabagisme



### Le maintien du tabagisme :

- Passage entre la 1<sup>o</sup> cigarette et le tabagisme quotidien : rapide de quelques mois à un an
- Dépendance s'installe avant l'usage quotidien, avec quelques cigarettes
- Plus l'initiation est précoce plus la dépendance sera forte.
- 3 jeunes sur 4 qui fument à l'adolescence continueront de fumer quotidiennement à l'âge adulte



# Le cycle du tabac

## Sortie du tabagisme



### La sortie du tabagisme : pourquoi et comment s'arrêter ?

- Starter dans la décision d'arrêt : médias, conseils professionnel de santé
- Mûrissement du désir d'arrêt : Motivations : santé, prix, modèle...
- Modification du comportement, des éléments socioaffectifs et socio-cognitifs : identité ex-fumeur



# Faire baisser le tabagisme



## Faire baisser le tabagisme : c'est possible

Selon les données du Baromètre santé 2017 de Santé publique France, la prévalence du tabagisme quotidien passe de 29,4% en 2016 à 26,9% en 2017, soit une baisse de 2,5 points.

Cela représente un million de fumeurs quotidiens de moins en un an.

En 2018 : 56,7% des fumeurs quotidiens déclaraient avoir envie d'arrêter de fumer





# Faire baisser le tabagisme



## Pourquoi cette baisse ?

- Augmentation régulière des prix
- Paquet neutre
- Remboursement des TSN et du CHAMPIX
- Opération Mois sans tabac
- Cigarette électronique



# Accompagner dans l'arrêt



## Travail de groupe :

- Affichage MOST
- Expliquer l'intérêt du MOST sans tabac
- Parler des risques de la consommation de tabac ainsi que les risques pour l'entourage
- Expliquer le déroulement du sevrage avec le risque de manque qui durera environ 1 mois



# Accompagner dans l'arrêt



## Entretien individuel

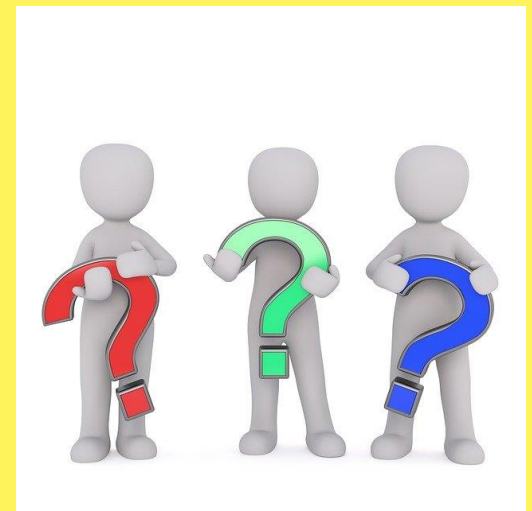
- Maintenir un contact régulier
- Travailler sur les motivations
- Travailler sur les peurs
- Travailler sur les difficultés et proposer des astuces



# Questions



Avez-vous  
Des questions ?





Merci

de

votre

participation