

Clope TABAC

CITATIONS

" Cesser de fumer est la chose la plus facile. Je sais parce que je l'ai fait 50 fois ! "

Mark Twain

" A 15ans on fume pour se prouver qu'on est un homme, 15 ans après on essaie d'arrêter pour la même raison. "

Ernest Hemingway

DÉFINITION

Tabac : plante de la famille des solanacées dont les diverses espèces sont originaires d'Amérique, riche en alcaloïde psychoactif particulièrement addictif : la nicotine.

MOTS-CLÉS

Plante, clope, pipe à eau, chicha ou shisha, narguilé, plaisir, tabagisme passif, dépendance, stress, détente...

TABAC

ELÉMENTS DE DÉBAT

Les effets nocifs : Le tabac à rouler est plus nocif que les cigarettes car son rendement en nicotine et en goudron est de 3 à 6 fois plus élevé. Dans le narguilé (chicha), l'eau ne filtre presque aucune substance toxique et une séance de 45 minutes équivaut à 40 cigarettes au moins. Un fumeur de chicha inhale 2 litres de fumée par bouffée contre 0,5 à 1 litre pour un fumeur de cigarette. Concernant le cannabis : sa fumée contient sept fois plus de goudron et de monoxyde de carbone que celle du tabac.

Les raisons de dire non au tabac : Les substances chimiques qui se consomment (4 000 substances dont 40 cancérogènes), l'haleine donnée par la fumée qui imprègne aussi les cheveux et les vêtements, le teint cireux et la peau plus ridée, la perte de l'odorat, l'argent dépensé et gagné par les riches cigarettiers (qui distribuent gratuitement des cigarettes dans les pays en voie de développement afin de se créer des marchés), les hydrocarbures qui imprègnent les poumons (les mêmes que pour une marée noire), préférer être libre (non dépendant)...

Le processus de sevrage : Si on demande à des fumeurs : "Est-ce que vous voulez arrêter de fumer ?", 80 % vous diront "Oui, car ce n'est pas bon pour la santé, ça coûte cher etc." C'est leur **cerveau rationnel** qui parle. Si vous leur demandez ensuite "Avez-vous envie d'arrêter", là je peux vous dire que ce n'est plus 80 % qui répondent oui : c'est leur **cerveau affectif** qui parle... Quand on fait une campagne médiatique pour pousser les gens à arrêter, vous augmentez la rationalité des fumeurs : ils sont donc plus nombreux à s'inscrire aux consultations d'arrêt. Mais au moment de faire le pas de venir à la consultation, leur cerveau affectif reprend le dessus : ils n'en ont pas envie ! L'arrêt du tabac est le fruit d'une longue maturation intérieure. Le fait de mettre des patchs, de faire des essais d'arrêt et de connaître des échecs correspond à des étapes. Ce sont des passages à l'acte successifs qui vont aider à mûrir l'idée de vivre sans tabac.

Robert Molinard (fondateur de la Société Française de Tabacologie).

Que dit la loi ? : Compte tenu des risques avérés pour la santé, la promotion, la vente et la consommation du tabac sont réglementées en France sur plusieurs points :

- le tabac et les mineurs
- le tabac et les lieux publics
- le tabac et la publicité
- le tabac et la vente

TABAC

CONNAISSANCES

TEST DE FAGERSTROM (dépendance chimique)

1/ A quel moment après le réveil fumez-vous votre première cigarette ?

- ☐ Moins de 5 mns (3 points) ☐ 6 à 30 mns (2 points) ☐ 31 à 60 mns (1 point) ☐ Après 60 mns (0 point)

2/ Trouvez-vous difficile de ne pas fumer dans les endroits interdits ?

- ☐ Oui (1 point) ☐ Non (0 point)

3/ Quelle cigarette trouvez-vous la plus indispensable ?

- ☐ La première (1 point) ☐ Une autre (0 point)

4/ 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)

5/ Fumez-vous de façon plus rapprochée dans les premières heures après le réveil que pendant le reste de la journée ?

- ☐ Oui (1 point) ☐ Non (0 point)

6/ Fumez-vous même si une maladie vous oblige à rester au lit (fièvre, grippe, angine) ?

- ☐ Oui (1 point) ☐ Non (0 point)

→ Classement par groupes de dépendance :

- 0 à 2 : pas dépendance
- 3 à 4 : dépendance faible
- 5 à 6 : dépendance moyenne
- 7 à 8 : dépendance forte
- 9 à 10 : dépendance très forte

Pour les personnes dépendantes dont le score est supérieur à 4, un sevrage tabagique peut être proposé.

NB : Les résultats à ce test peuvent être en décalage important avec la sensation de dépendance ou non au tabac perçue par le consommateur. Cette perception est liée à la dépendance psychologique plus ou moins importante.

TABAC

BIBLIOGRAPHIE

- Professionnels

MOLINARD Robert. **La fume, smoking**. SIDES, 2003, 270 p.

Pour qui veut comprendre "la fume", il est primordial d'analyser la part qu'y prennent notre physiologie, la chimie des cigarettes, le rôle du tabac dans la communication, les échanges, la construction de la personnalité, les équilibres économiques, la précarité, en fait tout le dialogue entre l'humain et le "philtre" si puissant qu'est cette plante. Cet ouvrage aborde ces sujets complexes, avec une grande rigueur scientifique et des prises de position originales.

- Jeunes

DUBOIS Gérard. **Le rideau de fumée**. Editions Seuil, 2003, 365 p.

Aux Etats-Unis en 1998, les compagnies de tabac ont été contraintes par la justice d'ouvrir leurs archives. Ce livre est la synthèse de dizaines de milliers de pages arrachées au secret. On découvre que les multinationales livrent une guerre totale pour prendre le contrôle des fumeurs. Filtres toxiques, fausses cigarettes light, corruption des milieux scientifiques, médiatiques et politiques : nulle cible n'est épargnée, même pas les enfants. L'Organisation mondiale de la santé est elle-même intoxiquée. Il ne s'agit pas, ici, de culpabiliser les fumeurs, ni d'étaler encore les méfaits du tabac, mais de révéler le cynisme méthodique, aussi clandestin que délibéré, d'une entreprise de mort.

MOLINARD Robert. **Petit manuel de défume**. SIDES, 2007, 144 p.

Le fumeur a peur d'arrêter de fumer. Omniprésente, sa cigarette lui est vitale. "Défumer" n'est donc pas simplement ne pas fumer, serrer les dents et attendre que ça passe. C'est un long travail de déconstruction et reconstruction de soi. L'arrêt du tabac est la conséquence naturelle d'une cigarette devenue inutile, comme on a abandonné sans déchirement le doudou de son enfance.

LAGRUE Gilbert. **Comment arrêter de fumer ?** Editions Odile Jacob, 2000, 273 p.

Ce livre permet à chacun de comprendre les mécanismes de la dépendance tabagique pour parvenir à se libérer et à ne pas craquer : la dépendance est physique, mais elle est aussi psychologique et comportementale. Trois grands spécialistes conjuguent leurs compétences pour proposer un véritable programme d'action, étape par étape. Ce sont des stratégies validées par plusieurs années de recherche et de pratique du sevrage tabagique à l'hôpital.

TABAC

SITES

<http://www.cnct.org>

Comité National Contre le Tabagisme

<http://www.offt-asso.fr>

Office Français de Prévention du Tabagisme

<http://www.tabac.gouv.fr>

Droit des Non fumeurs

<http://dnf.asso.fr>

Ministère de la santé

<http://www.drogues.gouv.fr>

Ce que dit la loi en matière de tabac

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

FILMOGRAPHIE

Tabac, la conspiration. Nadia COLLOT, 2006

Ce documentaire dénonce pour la première fois les agissements de l'industrie du tabac depuis plus d'un demi-siècle.

Thank you for smoking. Jason REITMAN, 2006

Lobbyiste séduisant et ambitieux, Nick Naylor met son charme au service de la société Big Tobacco pour contrer la politique de prévention contre le tabagisme. Il défend l'indéfendable, mais à du mal à convaincre son ex-femme qu'il peut être un père modèle pour son fils.

Le pari. Didier BOURDON, Bernard CAMPAN, 1997

Comédie burlesque, où deux beaux frères se lancent le défi d'arrêter de fumer pendant deux semaines. Ce film met en évidence les difficultés liées au sevrage et les effets secondaires.

TABAC

OUTILS

Entre mes doigts. ECLAT-GRAA Nord Pas de Calais, 2012

Court métrage et livret d'accompagnement sur les manipulations de l'industrie du tabac.

<http://www.entremesdoits.com/>

Ma calculette coût du tabac. Tabac Info Service, 2012

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

On a tous une bonne raison d'arrêter de fumer. INPES, 2012

Trois spots (« pour elle », « pour lui », « les raisons ») qui évoquent les raisons d'arrêter de fumer.

<http://bit.ly/10xVQOt>

Brochures tabac. INPES, 2004

Différents thèmes sont abordés dans ces brochures de 6 pages : petite histoire, composition de la fumée, dépendance, arrêter de fumer sans prendre de poids, aider les adolescents à ne pas fumer, grossesse et tabac, risques du tabagisme et bénéfices de l'arrêt, solutions pour arrêter de fumer, substituts nicotiniques, tabac en chiffre, tabac et la loi, industrie du tabac.

Clopin/Clopant, Plaidoyer pour les nicotinés. GISME, 2008

A partir du site Internet du GISME, association de prévention des addictions, vous pouvez télécharger des visuels humoristiques concernant la consommation de tabac ainsi que celle d'autres produits psychoactifs.

<http://gisme.free.fr//>