

Article n°4 :

La Cigarette

Vous êtes bien dans votre peau ? Cependant le tabac vous tue !



Le Tabac, le fléau. Cent Millions de morts dans le monde entier pendant le XXème siècle ! et d'après des estimations, ce chiffre risque de s'élever à 1 Milliard pour le XXIème siècle si l'on se laisse emporter par la fumée.

Les chiffres indiqués par l'Organisation Mondiale de la Santé refroidissent les esprits plus froids! Quatre millions de morts par an, 11 000 personnes par jour. La cigarette est le seul produit de consommation dont l'utilisation tue directement. Le nombre de décès devrait atteindre 8,4 millions en 2020 et 10 millions en 2030.

Fin 2003 la France compte 13,5 Millions de fumeurs, ils représentent 30,4% de la population âgée de 15 à 75 ans et 36,4% de la population de 15 à 25 ans.

Dans l'hexagone, le tabagisme reste la première cause de mortalité évitable et il est responsable de 66 000 décès chaque année.

En France le tabagisme est à l'origine de plus de 11% des décès et 20% des décès masculins. En moyenne, un fumeur régulier sur deux meurt des causes de son tabagisme et pour la moitié de ces décès l'âge se situe entre 35 et 69 ans. Les complications commencent à apparaître 20 à 30 ans après le début du tabagisme.

Pendant des siècles, les indices statistiques ont signalés une consommation de tabac plus accrue de la part des hommes que des femmes, d'où il résulte que celles qui ont 70 ans aujourd'hui sont moins nombreuses à être touchées. Cependant, les pourcentages d'addiction ont changé, prenant comme référence les indices de 1960 et 2003, nous constatons une diminution du tabagisme chez

l'homme et une augmentation significative dans la consommation des femmes. Aussi, le nombre de décès féminins par cancer du poumon devrait augmenter dans les années à venir. En 2005, il pourrait égaler le nombre de décès par cancer du sein. Tout cela, sans compter avec la réduction de l'espérance de vie d'un fumeur par rapport au non fumeur qui est de 16 ans, tous les âges confondus.

Si le tabagisme féminin continue son cours actuel, la cigarette sera en 2020 la première cause de mortalité évitable, avec 50 000 morts par an.

Dans des autres pays de l'hexagone la progression du tabagisme a les mêmes caractéristiques qu'en France. Dans un autre continent et prenant comme exemple les Etats-Unis, le cancer du poumon est plus meurtrier pour les femmes que le cancer du sein. Malheureusement, et pour le moment tout porte à croire, que les pays européens suivent la même voie.

Aux yeux de la psychanalyse, les arguments pour fumer servent à cacher des manques et ils n'en sont que des substituts, des produits de remplacement qui nous "protègent" dans une régression infantile. – Pouvez vous vous assumer ?

La maladie et le tabagisme :

- Le cancer - un cancer sur trois est dû au tabagisme.

Le tabac est à la tête de toutes les causes du cancer. Le plus généralisé est le cancer du poumon dont 90% des cas sont liés au tabagisme. D'autres cancers sont liés au tabac : celui de la gorge, de la bouche, des lèvres, du pancréas, des reins ou de la vessie. Le risque d'un cancer au poumon est lié principalement à la durée du tabagisme plus qu'au nombre de cigarettes que l'on fume par jour.

Les infections nez, gorge, oreilles, sont plus fréquentes et par rapport aux décès dus à ces infections :

- 87% par cancer du larynx.
- 90% le sont par cancer du poumon.

- Les complications cardiovasculaires - Les décès par complications cardiovasculaires majeurs varient de 25 à 70%

- Hypertension artérielle.
- Infarctus du myocarde.
- Artérite.
- Accidents vasculaires cérébraux.

- Les complications respiratoires - le tabac est responsable de :

- 90% des décès par broncho-pneumopathie chronique obstructive.
- 12% des décès par tuberculose.

Le risque relatif de déceler une insuffisance respiratoire est 60 fois plus élevé chez les fumeurs.

- L'asthme - Le tabac n'est pas responsable de l'asthme, mais il augmente l'intensité, la fréquence et la durée des crises.

Le tabagisme et la jeunesse :

C'est à l'adolescence (environ 16 ans), qu'intervient le début de la consommation quotidienne du tabac, soit en moyenne deux ans après la première initiation au tabac.

La proportion de fumeurs dans la population est à son maximum parmi les jeunes entre 18 et 25 ans, près d'une personne sur deux fume.

Des études nous ont permis de constater que la consommation quotidienne de tabac est plus élevée si l'adolescent a présenté des problèmes scolaires, ou s'il est peu diplômé, peu scolarisé ou en grande difficulté sociale, ou encore s'il vit dans un environnement de fumeurs, celui-ci a une influence importante sur la conduite de l'adolescent face au tabac.

Au niveau de la prise de conscience du danger sanitaire, il faut dire que si les fumeurs ensemble sous-estiment les risques liés à la consommation du tabac, les plus jeunes les minimisent encore d'avantage et semblent ne voir les vrais dangers que très loin d'eux.. En France, la proportion des fumeurs jeunes est aujourd'hui une de plus élevée d'Europe, les jeunes garçons et les jeunes filles ont une consommation de tabac comparable.

Augmentation de consommation du tabac chez la femme :

Actuellement en France, 25% des fumeurs sont des femmes. Naturellement, le statut hormonal de la femme lui assure jusqu'à la ménopause une certaine protection contre les maladies cardiovasculaires, mais l'addiction au tabac lui réduit cette protection ; de plus, les femmes qui associent pilule et cigarettes voient les risques d'accident cardiovasculaire augmentés de façon significative.

Enfin le tabac gêne le fonctionnement d'une hormone primaire l'œstrogène, ce qui provoque :

- Une baisse de la fertilité.
- Une ménopause anticipée d'environ deux ans.
- Une augmentation de la fragilité osseuse.
- Des effets sur la peau : peau plus terne, perte de souplesse, rides plus précoces.

Le tabagisme et la grossesse :

Comme il a été dit ci-dessus, le tabagisme affecte la fécondité et peut entraîner des délais dans la conception.

Pendant la grossesse une grande partie des femmes affirment vouloir arrêter de fumer; quelques unes éprouvent des difficultés, compte tenu de leur dépendance au tabac néanmoins un peu moins d'un tiers des femmes en gestation continuent à fumer durant leur grossesse.

• Conséquences du tabagisme sur la grossesse :

- Les femmes fumeuses voient multiplier par trois en moyenne, le risque de faire une fausse couche spontanée.
- Elles ont deux fois plus de risque de faire une grossesse extra-utérine.
- Les risques d'accouchement prématuré sont en augmentation.

• Conséquences sur le fœtus :

Le fœtus est alimenté par la mère, ainsi il reçoit de l'oxygène par le sang. Quand la mère fume son sang se charge en monoxyde de carbone (gaz toxique). Pour sa part la nicotine a un effet vasoconstricteur sur les artères du placenta et sur l'action ombilicale, ce qui rend la circulation du sang moins bonne, de ce fait tout cela contribue à une mauvaise oxygénation du bébé. Des

substances chimiques contenus dans la fumée vont à l'encontre du développement du fœtus. Tous ces éléments expliquent le retard de croissance intra-utérin : bébé plus petit en taille, petit périmètre crânien, plus faible poids.

La Cigarette au scanner :



Nicotine, Monoxyde de Carbone, Fumée, les Substances Responsables des Cancers

• Les conséquences de la Nicotine

Substance psycho active c'est-à-dire qu'elle agit sur le cerveau. Elle entraîne la dépendance physique "à la cigarette" procurant une sensation de plaisir, de détente, de stimulation intellectuelle, elle agit comme anxiolytique, anti-dépresseur et coupe faim.

Cet effet néfaste l'emmène à affecter également le système respiratoire et le système cardiovasculaire.

La nicotine est présente dans la cigarette et tout naturellement dans le tabac à des taux de concentration variables en fonction des parties de la plante. On la retrouve aussi dans la forme de particules en suspension dans la fumée. Depuis l'ouverture des archives secrets des industriels du tabac notamment après les "procès", on sait que ces derniers ont soigneusement ajusté le dosage pour garantir le plaisir, et delà, la consommation .

• Les Particularités du Monoxyde de Carbone

Gaz toxique qui se crée lors de la combustion de la cigarette. Il se fixe sur l'hémoglobine de globules rouges à la place de l'oxygène; ainsi, le taux d'oxygène dans le sang et des organes est amoindri, ce qui entraîne un travail inefficace du système. Pour contrer cet effet, il y'a une augmentation de la fréquence cardiaque et de la pression artérielle, fait qui accroît les risques d'accidents cardiaques et vasculaires.

• Les Effets de la Fumée

4000 substances, dont plus de 40 cancérigènes, sont contenues dans ce mélange de gaz et de particules.

La cigarette est composée de tabac, de nicotine, d'agents de saveur et de textures ; une fois allumée elle représente une véritable usine chimique.

Sa combustion crée la formation des nombreuses substances toxiques dont :

- Des goudrons.
- Des gaz : des monoxyde de carbone, oxyde d'azote, acide cyanhydrique, ammoniac.
- Des métaux lourds : cadmium, mercure, plomb, chrome.

• **Les Substances Responsables des Cancers :**

Liés au tabagisme les goudrons sont les premiers responsables des cancers. Ils regroupent un très grand nombre des substances principalement des hydrocarbures comme le benzène.

Ils sont les responsables des résidus gluants (brun noir) qui recouvrent les poumons, ayant aussi un effet nocif sur les tissus et les muqueuses. Un fumeur d'un paquet par jour inhale 250 ml de goudrons par an l'équivalent de deux pots de yaourt.

Tester votre niveau de dépendance a la nicotine : (Questionnaire de Fagerström)

Dans quel délai après le réveil fumez-vous votre première cigarette?	Moins 5 mn	3
	6 à 30 mn	2
	31 à 60 mn	1
	Après 60 mn	0
Trouvez-vous difficile de ne pas fumer dans les endroits interdits ?	Oui	1
	non	0
Quelle cigarette trouvez-vous la plus indispensable ?	La première	1
	Une autre	0
Combien de cigarettes fumez-vous par jour?	10 ou moins	0
	11 à 20	1
	21 à 30	2
	31 ou plus	3
Fumez-vous de façon plus rapprochée dans la première heure après le réveil que pendant le resta de la journée ?	Oui	1
	Non	0
Fumez-vous même si une maladie vous oblige à rester au lit?	Oui	1
	Non	0
Score total		

**Interprétation : 0 à 2 = Pas de dépendance; 3 à 4= Dépendance faible; 5 à 6=Dépendance moyenne
7 à 8= Dépendance forte; 9 à 10= Dépendance très forte .**

Selon certains spécialistes, "la première question du test est la plus importante à prendre en compte. Plus le délai entre le réveil et la première cigarette est court, plus la dépendance est forte. Ce critère serait même plus important que le nombre de cigarettes fumées"

**Vous réalisez que fumer est mauvais pour vous ?
Que tous vos efforts professionnels s'en vont avec la fumée?
ARRETEZ, ARRETEZ MAINTENANT LE TABAC et SOYEZ LIBRE !**



- **Se soigner tout seul**

C'est possible, mais avec une forte volonté et à certaines conditions :

- 1.- Ne pas arrêter l'alcool et la cigarette en même temps. Il est conseillé d'arrêter d'abord de boire car la période de dépendance à la nicotine est plus longue chez les personnes alcooliques.
- 2.- Ne pas tenter d'arrêter de fumer en période de dépression, car la cigarette constitue un appui qu'il n'est pas opportun de supprimer. D'après le professeur Pr. Gilbert Lagrue, la bonne méthode consiste d'abord à choisir une date pour s'arrêter, puis cesser effectivement toute consommation en supprimant cendriers, briquets et allumettes. Il s'agit aussi de repérer et fuir les endroits où l'on avait l'habitude de fumer (fauteuil, café, train, "coin fumeurs des restaurants"...), ainsi que les «moments à risques» : sortie du cinéma, fin du repas. Par ailleurs, la prise de tabac permet souvent de procurer un certain équilibre intérieur, qu'il faut retrouver autrement : lutte contre l'émotivité, exercice physique, relaxation (bains tièdes, tisanes, moments de détente). Dans tous les cas, le temps qui passe joue en votre faveur et vous permet de réactiver des plaisirs oubliés : goût, odorat, souffle et énergie, aussi le « teint » et les cheveux est améliorés, le sentiment de liberté retrouvé, et aussi la possibilité de nouveaux projets émerge grâce à l'argent économisé. Vous pouvez aussi vous faire aider par votre médecin, par votre pharmacien ou par un « tabacologue».

- **Différents traitements**

1.- L'Hypno Thérapie - le sérieux journal "Le Monde" après une étude pointue, met l'hypnose comme le traitement par excellence pour arrêter de fumer avec 68% de succès, pourcentage de très loin supérieur à celui obtenu par d'autres méthodes (3 décembre 1998 – page 13). **Mon expérience professionnel par rapport aux psychothérapies des addictions et mon exercice lors des consultations privées me permettent de constater cet avantage** et de partager les conclusions du journal Le Monde. **Trois séances sont suffisantes!** La technique hypnotique consiste en des suggestions faisant prendre au sujet conscience de l'intoxication de ses poumons, notamment aux effets de certains composants. Postérieurement le traitement laisse place au renforcement du moi en insistant sur les principes d'indépendance. Une procédure d'autohypnose viendra renforcer le travail dans certains cas, afin de prévenir les tentatives de rechute et de contrôler l'angoisse et la nervosité qui naissent lors de la privation.

2.- Les Thérapies Comportementales Cognitives – Ce sont des thérapies qui aident à la personne à modifier un comportement ou un système de pensées.

Ainsi elles peuvent aider un fumeur à ne pas reprendre la cigarette quand il voit un autre fumeur, rompant certaines habitudes et aidant aussi à gérer le stress. Elles sont très connues par les experts pour leur efficacité dans l'accompagnement de l'arrêt du tabac.

3.- Les Substituts Nicotiques – Ce sont des médicaments à base de nicotine vendus en pharmacie sans ordonnance. Leur efficacité dans la dépendance physique est largement démontrée par des études scientifiques. Lorsque le traitement est suffisamment dosé et prolongé, il permet de diminuer les symptômes de manque de nicotine que le fumeur peut sentir au début de l'arrêt. Le médicament existe sous forme de patchs à différents dosages, de gommes à mâcher, de pastilles à laisser fondre...

Des autres techniques : Les traitements par psychotropes, l'acupuncture, la mésothérapie, l'homéopathie.

Aides complémentaires : la relaxation et certains médicaments à base des plantes relaxantes.

**MOBILISEZ TOUS VOS RESSOURCES MAINTENANT,
S'AIMER C'EST SE FAIRE DU BIEN !**

Ruby Villar-Documet

Demander un : Rendez.vous@rvd-psychologue.com