

Le tabac chez les jeunes

Moyen de se sentir adulte, défi posé face aux interdits des parents, moyen d'intégration au sein d'un groupe, les messages habituellement délivrés qui mettent en avant la santé n'empêcheront pas un jeune de fumer. Par contre, l'augmentation du prix du tabac fut l'un des moyens radicaux pour inciter à l'arrêt du tabac. D'autres pistes peuvent être utilisées pour prévenir ou inciter à l'arrêt.

- Le dialogue plutôt que l'interdit oriente la réflexion.
- Non fumeurs, amener l'adolescent à respecter votre espace non fumeur qu'est le domicile.
- L'inciter à économiser le prix du paquet de cigarettes et définir le projet qu'il sera possible de réaliser avec l'argent des cigarettes non fumées.
- Dialoguer sur le tabac avec un professionnel de santé ou un tabacologue notamment en informant sur les effets négatifs du tabac chez un asthmatique. **Tabac Info Service : 0825 309 310**
- Maintenir le dialogue pour l'accompagner dès que la volonté de cesser le tabagisme apparaît.

L'OMS axe sa campagne cette année sur le piège de la publicité. En France, les lois de 1976 et 1990 limitent la publicité aux journaux adultes. L'effort porte plus sur l'incitation et l'aide au sevrage. L'INPES et le comité national contre le tabagisme effectueront campagnes de sensibilisation et actions ponctuelles pour inciter à l'arrêt du tabagisme.

Rappelons qu'en France, environ 5 000 personnes meurent chaque année pour avoir été exposées tabagisme passif et qu'un fumeur régulier sur deux meurt du tabac.

Depuis le 1^{er} février 2007, l'interdiction de fumer dans les

lieux publics s'applique dans les entreprises, les administrations, les établissements scolaires, les établissements de santé. A partir du 1er janvier 2008, elle s'applique aux lieux dits « de convivialité » (cafés, hôtels, restaurants, discothèques, casinos). Les mesures prises reçurent un bon accueil en France avec un respect des mesures édictées de l'ordre de 83 % dans les restaurants et de 61 % dans les bars. L'impact de ces mesures fut :

- une baisse de la fréquentation des bars et restaurants,
- une incitation supplémentaire pour arrêter de fumer pour 9 % des fumeurs,
- Une réduction de la consommation de tabac au domicile pour 12 % et en voiture pour 10 % des fumeurs.

Outre la réduction de consommation de tabac, **l'arrêt du tabac dans les lieux publics apporte-t-il un bienfait en termes de santé ?**

Comment montrer un lien net entre une exposition au tabac et le nombre des crises d'asthme répertoriés dans les hôpitaux. C'est l'objet d'une étude menée dans cinq hôpitaux du Kentucky aux USA: Bien que la fréquence de l'asthme ait régulièrement augmentée dans la région passant de 6,4% à 7,1 %: Le nombre d'admissions aux urgences a radicalement baissé de 22 % en moyenne dès l'application de la loi. La réduction fut de :

- 24 % chez les personnes de plus de 20 ans,
- 18 % en-dessous de 20 ans.

On voit que la réduction de l'exposition au tabac actif ou passif s'est accompagnée d'une réduction du nombre d'admission aux urgences pour crises d'asthme. Il n'est cependant pas possible d'établir un lien statistique entre ces deux faits. Une autre étude a montré que l'arrêt du tabac dans les lieux publics a permis, grâce à la diminution du tabagisme passif :

- d'améliorer nettement la qualité de vie avec une plus grande capacité à mener toutes les activités de la vie

quotidienne,

- une réduction de la consommation de médicaments et
- un moindre recours aux services d'urgences pour crise d'asthme.

Par contre, depuis que les fumeurs sortent pour fumer, la pollution causée par les mégots jetés est en augmentation. **Or, il faut savoir qu'un mégot met un à cinq ans avant de se dégrader.**

Ceci est particulièrement sensible en dehors des villes où le nettoyage ne peut pas être effectué comme à la montagne où stagnent parfois 30 000 mégots au pied du dernier pilonne des remontées mécaniques jusqu'à la fin de la saison!

A ceux qui fument encore, pensez à jeter vos mégots dans un cendrier. Pour terminer, voici un message délivrés aux parents fumeurs: L'initiative « N'enfumez pas mon enfance ! » s'inscrit dans le cadre de la campagne sur cinq ans menée par les membres de l'UICC sur la prévention du cancer, intitulée « les enfants d'aujourd'hui, le monde de demain ». A l'occasion de la journée mondiale du cancer lancée par l'Union Internationale Contre le Cancer en partenariat avec l'OMS, le réseau asthme s'est associé à cette campagne et vous rappelle que **700 millions d'enfants dans le monde subissent un air pollué par la fumée de tabac notamment à la maison.** L'une des conséquences est le développement d'un asthme durant l'enfance ou à l'âge adulte. Pour permettre à votre enfant de vivre dans un environnement sain [suivez les quelques conseils prodigués](#) :

- Il n'y a pas d'exposition à la fumée passive sans danger,
- Parce que vous vous souciez de leur santé, protégez vos enfants de la fumée passive,
- Enseignez aux enfants à se tenir éloignés de la fumée passive,
- Ne fumez pas et ne permettez pas que quelqu'un fume chez vous ou dans votre voiture, même si votre enfant n'est

pas présent,

- Ne fumez pas si vous êtes enceinte ou à proximité de quelqu'un qui l'est,
- Privilégiez les garderies et écoles sans fumée pour vos enfants,
- Évitez d'amener vos enfants et votre famille dans des lieux fumeurs,
- Si vous êtes fumeurs, demandez à votre médecin comment vous pouvez faire pour arrêter.

Devenez un modèle pour votre enfant, ne fumez pas !

Sources: Bilan de l'interdiction de fumer dans les lieux de convivialité. Ministère de la Santé, de la Jeunesse, des Sports et de la Vie associative. Mai 2008

Rayens M et coll. Reduction in asthma-related emergency department visits after implementation of a smoke-free law. J Allergy Clin Immunol 2008 ;122 : 537-41. – Areias A et coll.

Asthma and the new anti -smoking legislation. What has changed? Rev Port Pneumol ; 15(1) :27-42.

www.tabac-info-service.fr, INVS

Modification de la page le 02/10/2010

Le tabac pendant la grossesse augmente-t-il le risque d'asthme pour l'enfant ?

Les effets néfastes du tabac ne sont plus à démontrer. **Les femmes enceintes** qui fument ont plus ou moins de mal à s'arrêter pendant la grossesse. Pourtant, la persistance de l'intoxication tabagique a des conséquences sur l'arbre

respiratoire du nouveau-né. Pour prouver cette hypothèse, l'air respiré par des souris pendant la gestation des souriceaux fut normal ou chargé en fumée de tabac. Puis les souriceaux ont été exposés à des allergènes. Les souris exposées au tabac avaient une réponse aux allergènes. plus radicale, un épaississement des muscles lisses bronchiques, Le fait de continuer à fumer pendant la gestation induit un remodelage des bronches chez le souriceau et une réponse de type asthmatique exagérée en présence de substances allergisantes. Ce qui est démontré chez les souris s'applique probablement à l'espèce humaine. Il est donc conseillé de stopper totalement le tabac.

Source : Blacquière M.J.et coll. Maternal smoking during pregnancy induces airway remodelling in mice offspring. Eur

Respir J 2009; 33:1133-1140

Mise à jour de la page le 02/10/2010

[Le tabac : la vérité sur ses méfaits](#)

Aberrant mais pourtant vrai, le tabac est l'un des rares produits, dont les effets néfastes pourtant prouvés, n'empêche pas la poursuite de sa commercialisation tant il rapporte des taxes à l'état.

Pourtant, les arguments ne manquent pas pour déconseiller voire interdire ce produit.

60 substances sont reconnues comme irritantes ou génératrices de cancer. Citons la nicotine qui crée la dépendance au tabac et surtout mentionnons le benzoapyrène qui modifie le gène p53

or ce gène, primordial pour empêcher la survenue de mutations dans le noyau des cellules, est modifié dans 60 % des cas en cas de cancer du poumon.

Il génère nombre de maladies qui engendrent 60 000 décès par an :

Le cancer, bien sûr, en premier est responsable de 20 000 morts par an. Le nombre de mort par cancer du poumon suit fidèlement celle de la consommation de tabac.

Parmi les fumeurs porteurs d'un cancer du poumon, l'espérance de survie à 5 ans ne dépasse pas 13%. En résumé, 50 % des fumeurs décéderont d'une *longue maladie*. Fumer multiplie par 18 le risque d'être atteint d'un cancer du poumon. Ceux qui échapperont à ce fléau verront huit années de leur vie partir en fumée.

Ceux qui ne fument mais sont au contact de la fumée ne sont pas épargnés. Il faut savoir que la fumée latérale engendrée par la fumée issue de la combustion de l'extrémité de la cigarette, donc non filtrée par le mégot, est plus toxique que la fumée dite centrale qui correspond à la fumée rejetée par le fumeur. La fumée latérale représente 85 % de la fumée due à une cigarette. Cette fumée majore chez le non fumeur le risque de cancer du poumon (+ 26 %), le risque d'infarctus (+23 %).

Le tabac est aussi responsable d'autres décès par :

- insuffisance respiratoire (15 000),
- maladies cardio-vasculaires (20 000),
- cancers des voies respiratoires hautes (3 500) ; 50 à 90 % des cas sont imputables au tabac
- cancers de la vessie (1 500). Le tabac est la cause de 40 % des cancers de vessie

Le tabac altère également les artères ce qui est source

d'infarctus, d'artérite. Le poumon, organe qui reçoit la fumée de tabac subit de nombreuses agressions sources de maladies comme la bronchite chronique obstructive ou l'asthme.

L'exposition d'enfants à la fumée de tabac, authentifié par la mesure de la cotinine, produit de transformation de la nicotine, montrait une altération de leurs capacités pulmonaire et un pourcentage plus important d'asthme. La modification de la législation a permis aussi de mesurer l'impact de l'interdiction de fumer dans les lieux publics. La baisse des taux d'infarctus est passée de 3 à 17 % en un an en Ecosse et une réduction importante des signes respiratoires fut observée en Irlande. La réduction du nombre de fumeurs est elle pour autant effective?

La France compte 15 millions de fumeurs :

- 33 % des 12 à 75 ans fument, ne serait-ce que de temps en temps.
- Entre 18 et 34 ans, près d'une personne sur deux fume.
- 32 % des Français de 17 ans fument contre 41 % en 2000

La baisse du tabagisme *chez les élèves de 16 ans* du secteur public, privé et agricole est confirmée par les données 2007. La diminution est importante pour le tabagisme quotidien, passant de

- 33 % en 1999 à 16 % en 2007 parmi les filles et de
- 30 % à 18 % parmi les garçons,

Même si la part des gros fumeurs (plus de 10 cigarettes par jour) est restée stable sur la période considérée. A l'opposé, la part des fumeurs occasionnels de moins d'une cigarette par jour augmente notablement. Par ailleurs, un élève sur trois a déjà usé d'un narguilé mais 4 % n'ont expérimenté le tabac que de cette façon, alors qu'un peu moins d'un tiers n'a expérimenté que les cigarettes. Parmi les fumeurs quotidiens âgés de 15 ans exactement, 86 %, soit 19 % de la tranche

d'âge, dit avoir acheté du tabac chez un débitant au cours des trente derniers jours, soit illégalement.

La cigarette est plus souvent ressentie comme gênante surtout par les non fumeurs (51 % contre 15 % pour les fumeurs). 86 % des non fumeurs ont soutenu les mesures d'interdiction de fumer dans les lieux publics mais aussi 74 % des fumeurs.

Pour autant, il est nécessaire de poursuivre les campagnes d'informations car

- 60 % des fumeurs situent la dangerosité du tabac au-delà de leur consommation personnelle;
- 24 % pensent que le risque cancérigène du tabac apparaît pour une consommation de 20 cigarettes par jour;
- 14 % seulement signale que le risque apparaît dès la première cigarette.

Interdire le tabac étant impossible, il est nécessaire, pour amener les fumeurs à modifier leurs comportements, de leur montrer le bénéfice à cesser de fumer:

Sur le risque du cancer. Plus tôt a cessé l'intoxication tabagique, moins le pourcentage de décès par cancer du poumon est important.

Sur le plan respiratoire, l'absence des agents irritatifs sur la muqueuse bronchique permet une réparation qui débute dès le début de l'arrêt du tabac.

Bien que la fréquence de l'asthme ait régulièrement augmenté dans la région passant de 6,4% à 7,1 %, le bénéfice de l'arrêt du tabac fut mesuré dans cinq hôpitaux du Kentucky aux USA : Le nombre d'admissions aux urgences a radicalement baissé de 22 % en moyenne dès l'application de la loi. La réduction fut de

- 24 % chez les personnes de plus de 20 ans,
- 18 % en-dessous de 20 ans.

On voit que la réduction de l'exposition au tabac actif ou passif s'est accompagnée d'une réduction du nombre d'admission aux urgences pour crises d'asthme. Il n'est cependant pas possible d'établir un lien statistique entre ces deux faits. Une autre étude a montré que l'arrêt du tabac dans les lieux publics a permis, grâce à la diminution du tabagisme passif,

- d'améliorer nettement la qualité de vie avec une plus grande capacité à mener toutes les activités de la vie quotidienne,
- une réduction de la consommation de médicaments et
- un moindre recours aux services d'urgences [pour crise d'asthme](#).

Cependant influençable, nous le sommes tous et les vendeurs de tabac le savent bien. Aussi pour bien asservir le jeune fumeur, les paquets de cigarettes sont habillés de couleur pastel comme le rose pour les filles mais aussi noires. Les cigarettes sont parfumées et délivrent un goût plaisant pour l'adolescent (chocolat, caramel ou fraise). Pour autant ces cigarettes qui semblent moins toxiques à 50 % des jeunes sont au contraire parmi les plus chargées en monoxyde de carbone, nicotine et goudrons signale le Pr Dautzenberg, président de l'office de prévention du tabagisme. Ces modifications de parfums et de présentation ont un réel succès puisque 14% des 12 – 15 ans ont déjà testé les cigarettes aromatisées fraise, vanille ou chocolat et que la consommation de tabac grimpe de 66 % chez les 14 ans. Il semble nécessaire d'informer les jeunes afin de les détourner de ces cigarettes tremplins pour se tourner à l'âge de 15 ans vers les traditionnelles cigarettes blondes.

Pour les paquets destinés aux adultes, les teintes sont de couleur plus douces faisant croire au fumeur que la teneur en produit toxique est plus faible la nocivité sera d'autant plus faible. Afin de contrer les tentatives de séduction par le bel emballage des paquets de cigarettes, l'OMS souhaite rendre les paquets de tabac moins attrayants en y apposant des images

chocs montrant la dure réalité des dommages causés par le tabac. Cette mesure fut évaluée comme positive surtout auprès des jeunes fumeurs pas encore dépendants. Quelques précisions sur la cotinine : S'il est difficile de fixer un seuil de positivité pour la cotinine, les valeurs suivantes peuvent être proposées :

- < 6 µg/l pour le sujet non fumeur non exposé à la fumée,
- 6 à 50 µg/l pour le sujet non fumeur exposé à la fumée,
- 50 à 150 µg/l pour le petit fumeur,
- 150 à 600 µg/l pour le fumeur,
- 600 à plus de 5 000 µg/l pour le gros fumeur.

la nicotine inhalée (mg/24 heures) est égale :

- à la cotinine sanguine (µg/l) x 0.08,
- à la cotinine urinaire (µg/l) x 0.013 ou
- à la cotinine salivaire (µg/l) x 0.10(5).

Source: Galanti C. Cotinine urinaire :dosage et applications. La Revue de la Médecine Générale n° 251 mars 2008 – Barbara A et coll. Association between Exposure to Environmental Tobacco Smoke and Exacerbations of Asthma in Children. The NEJM ;Volume 328:1665-1669, June 10, 1993 –Bilan de l'interdiction de fumer dans les lieux de convivialité. Ministère de la Santé, de la Jeunesse, des Sports et de la Vie associative. Mai 2008 –Rayens M et coll. Reduction in asthma-related emergency department visits after implementation of a smoke-free law. J Allergy Clin Immunol 2008 ;122 : 537-41. – Areias A et coll. Asthma and the new anti -smoking legislation. What has changed? Rev Port Pneumol ; 15(1) :27-42. – www.tabac-info-service.fr INVS

La cigarette chez les

asthmatiques : ça ne fait pas un tabac !

Nous vous avons déjà vanté les effets nocifs de la cigarette en général et en particulier [chez les asthmatiques](#).

Une nouvelle étude s'attache à le démontrer. Au moyen d'un questionnaire, les effets de l'exposition à différentes particules furent notées chez plus de 3 400 personnes. Il n'y avait pas de variation des paramètres respiratoires en cas d'exposition [aux bougies, aux poêles à bois ou au chauffage par des réchauds au gaz](#).

Par contre, une exposition de plus de 5 heures par jour à de la fumée de tabac multipliait le risque de sifflement par 1,69 et celui de toux chronique par 1,37 et diminuait les volumes expiratoires.

Conclusion évidente concernant les personnes asthmatiques qui verront l'inflammation de leurs bronches renforcées par l'exposition à la fumée de tabac et risqueront de faire plus souvent des exacerbations d'asthme.

Source: Hersoug LG et al. Indoor exposure to environmental cigarette smoke, but not other inhaled particulates associates with respiratory symptoms and diminished lung function in adults. *Respirology* Apr 2010;

Mise à jour de la page le 02/10/2010
