

# COURS DE TABACOLOGIE DE BASE

Focus fumée passive

HEDS 2025 | GENEVE

Evelyne Laszlo, tabacologue  
Directrice du CIPRET GENEVE

INTERDIRE DE FUMER  
EN VOITURE AVEC UN ENFANT ?



Carrefour  
addiction 

 CIPRET<sup>©</sup>  
Genève



# Présentation

La faîtière Carrefour addictionS regroupe 3 associations.

## Les missions du CIPRET

- Offre son expertise à la population genevoise
- Forme des professionnel·les (formation de base, CAS, MAS)
- Intervient auprès des autorités, des commissions spécialisées et des médias
- Offre des groupes d'aide à l'arrêt du tabac
- Offre des conseils individuels et propose un suivi du sevrage
- Soutient les personnes face une exposition passive à la fumée du tabac
- Accompagne, soutient et informe les populations vulnérables

**CIPRET**  
PRÉVENTION TABAC

**FEGPAC**  
PRÉVENTION ALCOOL CANNABIS

**RNVP**  
PRÉVENTION JEUX

**Carrefour**  
addiction **S**



**Test**

Connaissances

SCAN MOI



# Objectifs

## Apprentissage

- Tabagisme, une histoire de combustion et de fumée... (fumée primaire, secondaire et tertiaire)
- Les autres produits assimilés au tabac
- Prévalence – Comorbidité – Mortalité (données 2022 et 2024)
- Principe de précaution & Notions de réduction des risques
- Fumée passive : les risques pour la santé (foetus, enfant et adulte)
- Mécanisme de dépendance à la nicotine, addiction et mesure
- Bénéfice de l'arrêt du tabac
- Le rôle des soignant-es
- Accompagnement en fonction du profil de consommation
- Prescription d'un traitement pharmacologique
- Convention pour réduire l'exposition à la fumée passive : CCLAT
- Réseau



**Contenu  
du cours**

Tabacologie

SCAN MOI





## Tabac et nicotine : dates clés de l'histoire d'une addiction

- 1560** Apprécié par C. de Médicis pour ses vertus médicinales, J. Nicot introduit la plante en France
- 1808** La cigarette est roulée dans du papier
- 1880** Machines à rouler et industrialisations aux USA



- 1939-45** Le tabac blond des Américains remplace le brun
- 1945** Début de la publicité et du marketing en EU







- 2014** JTI (Japan tobacco international) lance **la Ploom**  
(tabac chauffé)
- 2015** Premier brevet pour les **sels de nicotine** (Pax Labs – Juul)
- 2015** PMI (Philip Morris) lance l'IQOS (tabac chauffé)
- 2016** Introduction commerciale de la **nicotine synthétique**  
(**TFN<sup>®</sup> métatine<sup>™</sup> - NexGen<sup>™</sup>**) par Next Generation Labs (USA)
- 2018** BAT (British American tobacco) introduit la Glo  
(tabac chauffé)
- 2019** La vente du **SNUS** en suisse devient **légale**
- 2020** Apparition des cigarettes jetable « puff »
- 2021** Les **nicotines pouches** envahissent peu à peu les kiosques en  
CH





# Aujourd'hui...



**NICOTINE**



## Composition de la fumée du tabac

**7000 substances chimiques** : plus de 70 cancérogènes\*

- **Nicotine** : dépendance
- **Monoxyde de carbone (CO)** : maladies cardiovasculaires
- **Goudrons & benzopyrène** : cancers
- **Gaz - oxyde d'azote** : déséquilibre enzymes protéolytiques et BPCO
- **Nitrosamines** : irritant + cancers
- **Additifs** : 25% du poids de la cig.
- **Ammoniaque** : ajouté pour renforcer la dépendance
- **Toluène** : solvant industriel
- **Cadmium** : utilisé pour la fabrication de batterie

Réf. : <https://www.cdc.gov/tobacco/secondhand-smoke/index.html>



# Composition de la fumée du tabac

## Monoxyde de carbone

3 à 5 % des gaz présents dans la fumée de cigarette.

Inodore, incolore, insipide, il se fixe sur les globules rouges (carboxyhémoglobine) en prenant la place de l'oxygène, ce qui entraîne une moins bonne oxygénation des organes du corps.

Il est responsable des maladies cardio-vasculaires (athérosclérose avec durcissement des artères).



## Goudrons

En moyenne 20mg/cig. variable

Substance gluante et collante, le goudron contient des milliers de substances chimiques, dont plusieurs sont cancérogènes (par exemple, des hydrocarbures aromatiques polycycliques comme le benzopyrène).

Il se dépose dans les bronches et les poumons. C'est la principale source de cancer du poumon bronchite chronique, emphysème et BPCO.



**Les non-fumeurs exposés à la fumée secondaire inhalent aussi du CO et des goudrons avec les mêmes effets**

# Les 3 types de fumée

## **Fumée Principale (inhalée)**

- Aspirée directement par la personne qui fume
- Contient de fortes concentrations de toxines et de particules cancérogènes
- Responsable des principaux effets nocifs du tabagisme

## **Fumée Secondaire (passive)**

- Mélange de la fumée latérale (émise par la cigarette) et de la fumée exhalée
- Expose les non-fumeurs.euses dont les enfants à des substances nocives
- Augmente le risque de maladies respiratoires et cardiovasculaires

## **Fumée Tertiaire (résidus)**

- Dépôts toxiques sur les surfaces (vêtements, meubles, murs).
- Persistants dans l'environnement et susceptibles de se réémettre
- elle présente un risque sur le long terme, notamment pour les enfants et les personnes vulnérables (dans l'air et sous forme ingérée)

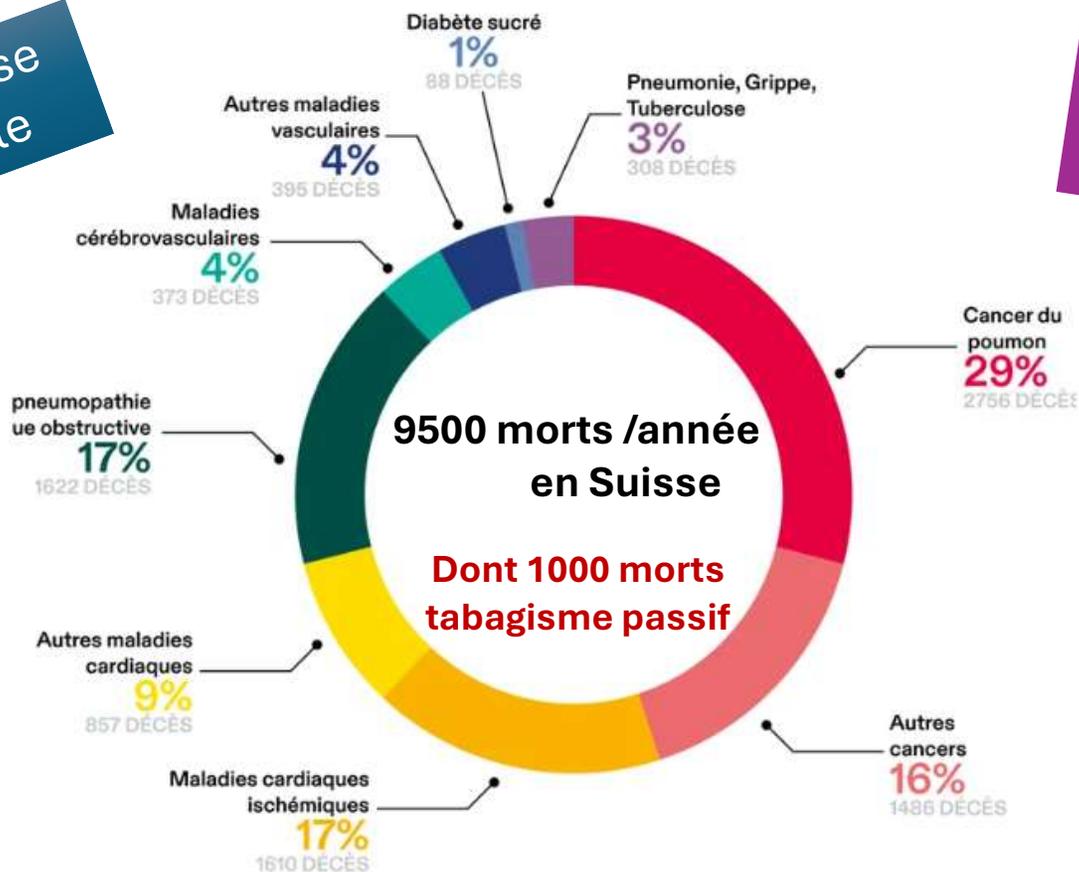
Ref. [Bertrand Dautzenberg, le tabagisme passif, Haut Conseil de la santé publique, adsp n° 36 septembre 2001.](#)



# Proportion de décès liés au tabac

Tabac = 1<sup>ère</sup> cause de mort évitable

Maladies cardiaques 34%



Espérance de Vie : -10 ans

50% fumeurs en meurent dont 25% avant 70 ans !

Obsan, 2022

Sources : [AT-suisse](#)





## Nombres de décès en Suisse 2022

	Nb de décès en Suisse / an
Sida	352
Homicides	53
Accidents de la route	406
Suicides	958
Alcool	1600 (chiffre 2017)
Tabac actif	8500
+ tabac passif	1000 = env. 9500 ~25 décès/jour

Sources : [Office fédérale de la statistique, 2022](#)



## Nouveaux produits assimilés au tabac

### **Entre principe de précaution et réduction des risques**

#### **Principe de précaution**

- Vigilance face aux effets incertains des nouveaux produits dont les risques pour la santé peuvent différer (e-cigarettes  $\neq$  tabac chauffé  $\neq$  snus  $\neq$  sachets de nicotine).
- Régulations strictes cohérentes pour éviter la banalisation de l'usage, surtout chez les jeunes (renormalisation).
- Se méfier de l'ingérence de l'industrie du tabac

#### **Réduction des risques**

- Possibilités d'offrir des alternatives moins nocives que la cigarette traditionnelle.
- Aide potentielle pour le sevrage tabagique.



# Probabilité du risque selon les types de produits nicotinés



Likely least harm

Likely most harm

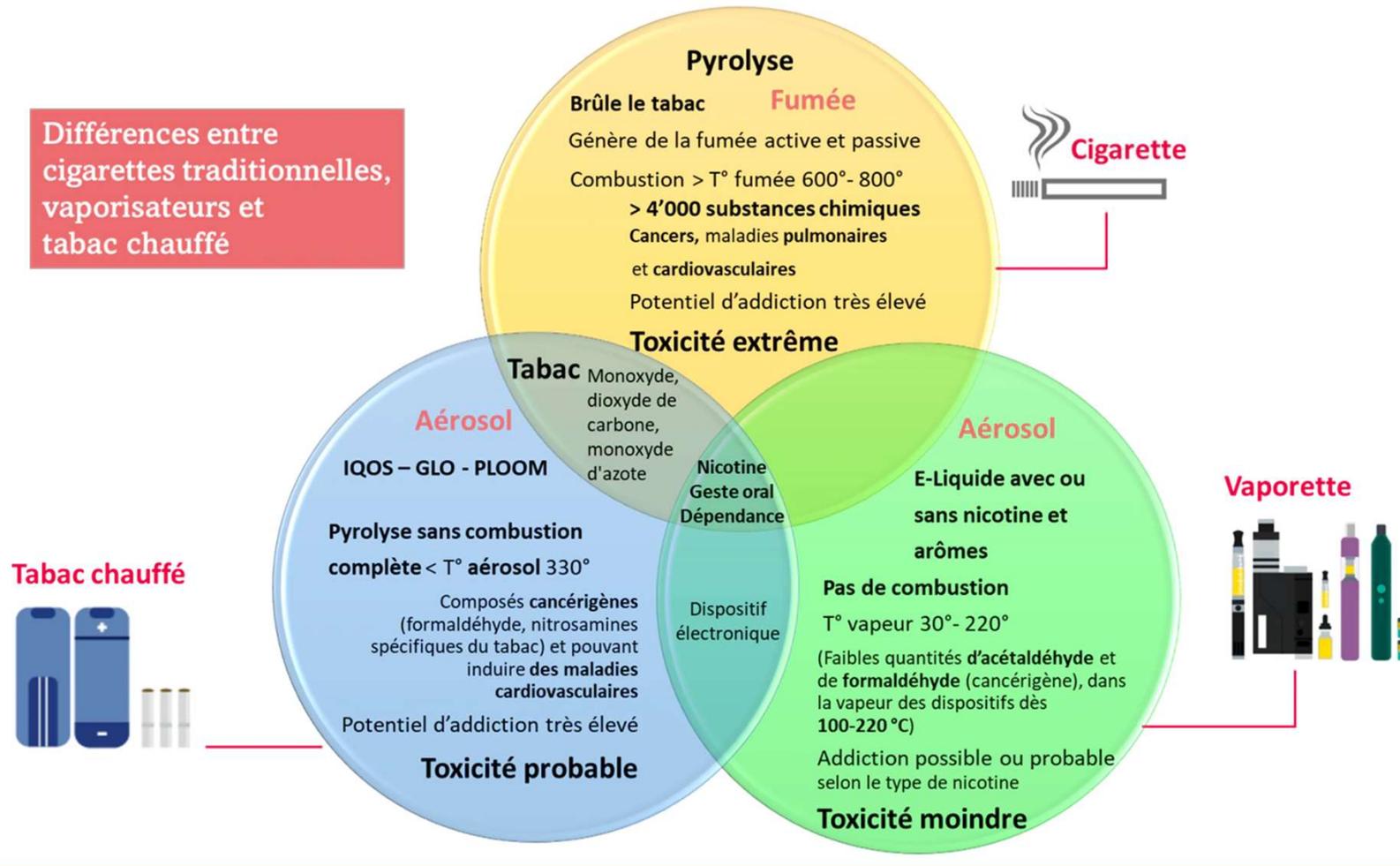
<p><b>Medicinal nicotine</b></p> <p>Nicotine replacement therapy (patch, gum, lozenge, inhaler, nasal spray)</p>	<p><b>Nicotine pouches</b></p> <p>Containing nicotine among other ingredients for oral use</p>	<p><b>E-cigarettes</b></p> <p>Battery-powered devices that heat a nicotine-containing solution</p>	<p><b>Smokeless tobacco</b></p> <p>Oral tobacco use (chewing tobacco, snus, snuff, dissolvable tobacco)</p>	<p><b>Heated tobacco products</b></p> <p>Products that heat tobacco at a lower temperature than conventional cigarettes</p>	<p><b>Combustible tobacco</b></p> <p>Cigarettes, cigars, cigarillos, pipes, hookah pipes</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------

Figure reproduced and adapted with permission from the American College of Cardiology Foundation<sup>26</sup>

Ref : E-cigarettes and harm reduction; An evidence review. RCP, 2024. Royal College of Physicians.



**Différences entre cigarettes traditionnelles, vaporisateurs et tabac chauffé**



Ref.: E.Laszlo 2023-stop-tabac.ch



## Produits du tabac chauffé avec mini-cigarette



iQOS® (PMI)



Ploom® (JTI)



Glo® (BAT)

Ref. :

- [Tabac chauffé et tabagisme passif, site web stop-tabac](#)
- [A. Berthet, Jacot Sadowski. Produits du tabac chauffé : que faut il savoir? Rev. Med. Suisse 2018;14:1935-41](#)



## Produits du tabac chauffé avec mini-cigarette

- Développés par l'industrie du tabac
- Des tests canadiens sur l'IQOS relèvent que dans une chambre expérimentale l'aérosol peut dégager jusqu'à 33 composés organiques volatils dans les émissions principales et **secondaires (fumée passive)**.
- Présence de polluants toxiques comme le Benzène, formaldéhyde, nitrosamines spécifiques du tabac – monoxyde de carbone – acroléines et poussières fines non présents dans la cigarette conventionnelle!



Ref. :

- Auer R, Concha-Lozano N, Jacot-Sadowski I, Cornuz J, Berthet A. [Heat-Not-Burn Tobacco Cigarettes Smoke by Any Other Name.](#) *JAMA Intern Med.* 2017;177(7):1050–1052.
- Lucia Cancelada, et al.. [Produits du tabac chauffés : émissions volatiles et leur impact prévu sur la qualité de l'air intérieur.](#) *Sciences et technologies de l'environnement* 2019 53 (13), 7866-7876.



# Vapotage : dispositif avec du e-liquide



Pas de combustion, pas de goudrons, pas de CO





## Vapotage : dispositif avec du e-liquide

### Toxicologie

- $\emptyset$  CO,  $\emptyset$  CO<sub>2</sub>,  $\emptyset$  hydrocarbures polycycliques
- Aldéhydes et formaldéhyde si surchauffe de la résistance mais goût très aversif
- Traces nitrosamines en-dessous des niveaux toxiques
- **Traces de métaux lourds et de particules fines**

### Avis d'experts

- Réduction des risques pour la santé du fumeur
- A titre comparatif, la cigarette combustible contient jusqu'à 450 fois **plus** de résidus toxiques
- Risque cancérigène estimé < 0.5% du risque de cigarette



Pas de régulation ni contrôle de qualité des produits en Suisse

Réf.: [Lindson N. and al. Electronic cigarettes for smoking cessation. Cochrane Database of Systematic Reviews 2024](#)

## Sachets de nicotine & Snus

### Sachets de nicotine (nicotine pouches)

Petit sachet blanc qui contient des **fibres végétales**, des arômes et des sels de nicotine ou de la nicotine synthétique



### Snus

Petit paquet de poudre fine de **tabac** que l'on place entre la joue et la gencive. Contient de la nicotine issue du tabac.

Ces produits de tabac non fumé contiennent de nombreux **additifs** afin de :

- changer les goûts (sucre, noix, épices, huiles, arômes de fruits, etc.),
- augmenter le PH (améliorer le confort de consommation)
- augmenter l'absorption de la nicotine (>dépendance)



## Sachets de snus : toxicité



### Toxicité :

- contient des substances carcinogènes tels que les nitrosamines et du sodium, facteurs d'aggravation d'une hypertension artérielle (HTA) ou d'une insuffisance cardiaque, risque modéré d'infarctus du myocarde
- Pas de consensus concernant les maladies cardio-vasculaires
- Utilisation à long terme peut être associée à un
- Risque d'accident vasculaire cérébral mortel (AVC)
- Risque de cancers de la bouche importants
- Augmentation des lésions de la cavité buccale qui peuvent être pré-cancéreuses
- Développement du diabète de type 2 chez les gros consommateurs

Ref. : [Foulds, Jonathan & Ramström, Lars & Burke, Michael & Fagerström, Karl. \(2004\). Effect of smokeless tobacco \(snus\) on smoking and public health in Sweden. Tobacco control. 12. 349-59.](#)



## Cigarettes roulées : toxicité

### Risques pour la santé

- Fumer des cigarettes standards  $\neq$  cigarettes roulées
- Les fumeurs de cig. roulées inhalent 25 % de fumée en plus
- Degré de dépendance plus élevée :
  - ✓ Fument plus tôt le matin
  - ✓ Fument plus de cig/jour
- Taux de cancer du poumon et d'autres maladies sont plus élevés
- Exposition à la nicotine et aux substances chimiques plus élevée
- Fument plus intensément
- Plus de bouffées
- Inhalation plus longue



Ref : Joseph, S., Krebs, N. M., and al. (2018). [Differences in nicotine dependence, smoke exposure and consumer characteristics between smokers of machine-injected roll-your-own cigarettes and factory-made cigarettes](#). Drug and alcohol dependence, 187, 109-115.



# Caractéristiques des produits



## Cigarette

Eteinte: 250 additifs et arômes

Brûlée: 7000 substances toxiques

**Toxicité plus grande des cigarettes roulées et des joints**



## Chicha

Risques similaires à la cigarette

L'eau refroidit la fumée, elle ne filtre pas les particules toxiques produites !!

**Contient plus de CO**



## Tabac chauffé

Tabac "chauffé" (combustion partielle avec pyrolyse)

N'est pas une cigarette électronique

L'industrie vend ce produit comme une alternative "à risque réduit"

**Argument marketing non prouvé par les études scientifiques !**



## Tabac à priser

**Très addictif**

Augmente le risque cancer fosses nasales, des sinus et de la cavité bucale

Irritation chroniques des muqueuses nasales - infections



## Snus suédois

Tabac, non brûlé (sans combustion)

Se place dans la bouche, entre lèvres et gencives

Augmente les risques de cancers ORL



## Puff / e-cig jetable

Vapoteuse jetable

Marketing ciblant les jeunes: couleurs, arômes bonbons

Contient beaucoup de nicotine

**Danger pour les jeunes** et désastre écologique



## Sachet nicotinique

Similaire au snus mais sans tabac

Contient de la nicotine synthétique, des fibres végétales et des arômes

L'industrie vend ce produit comme une alternative plus saine à la cigarette

**Peut contenir beaucoup de nicotine**



## Vapoteuse / e-cigarette

Liquide composé principalement de propylène glycol et/ou glycérine végétale, arômes et additifs

Contient de la nicotine, choix du dosage selon consommateur-trice

**En 2ème intention dans l'arrêt du tabac**

## Nouveaux produits assimilés au tabac

**Entre principe de précaution et réduction des risques**

**DÉFI**

Trouver un **équilibre dans le discours et les actions**  
entre

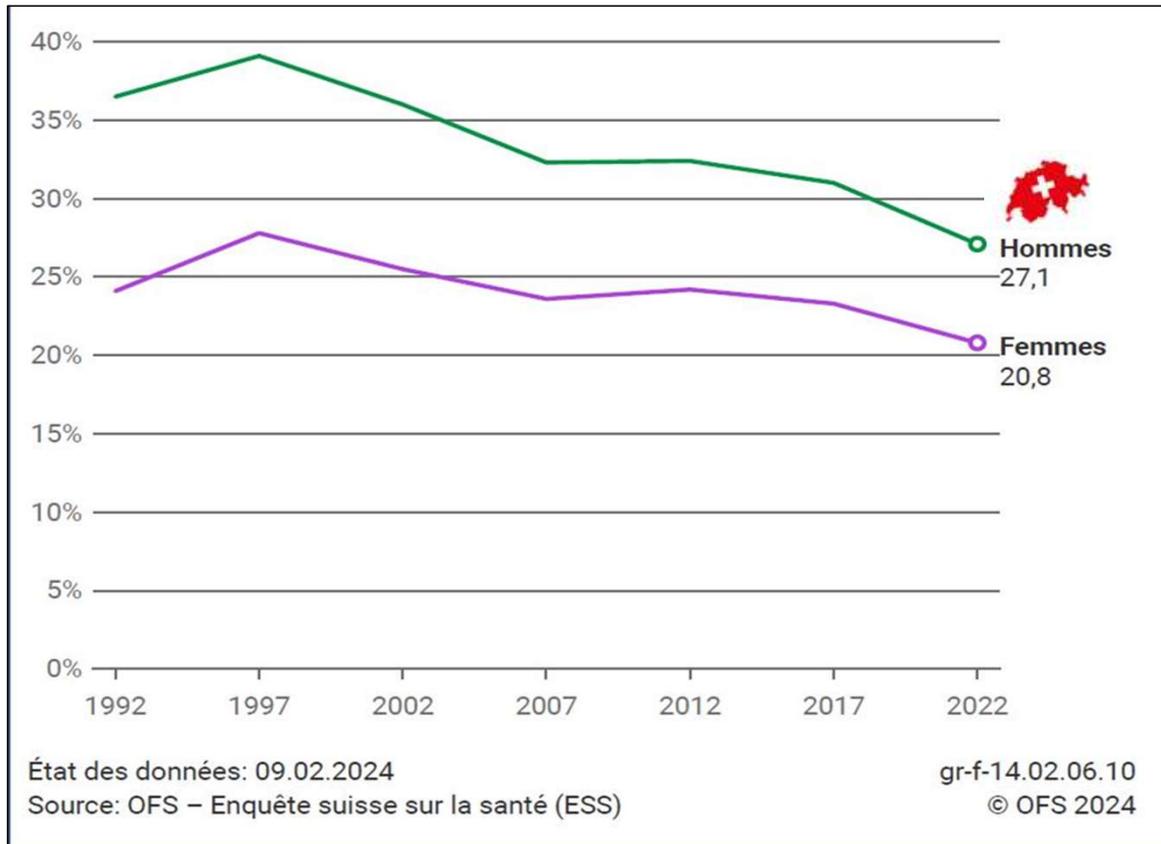
1. Une protection de la santé publique  
et

2. Un accompagnement des fumeurs.euses vers un  
sevrage ou une consommation moins dangereuse.



# Consommation de tabac, de 1992 à 2022

Population suisse de 15 ans et plus vivant en ménage privé



Genève

27.8%

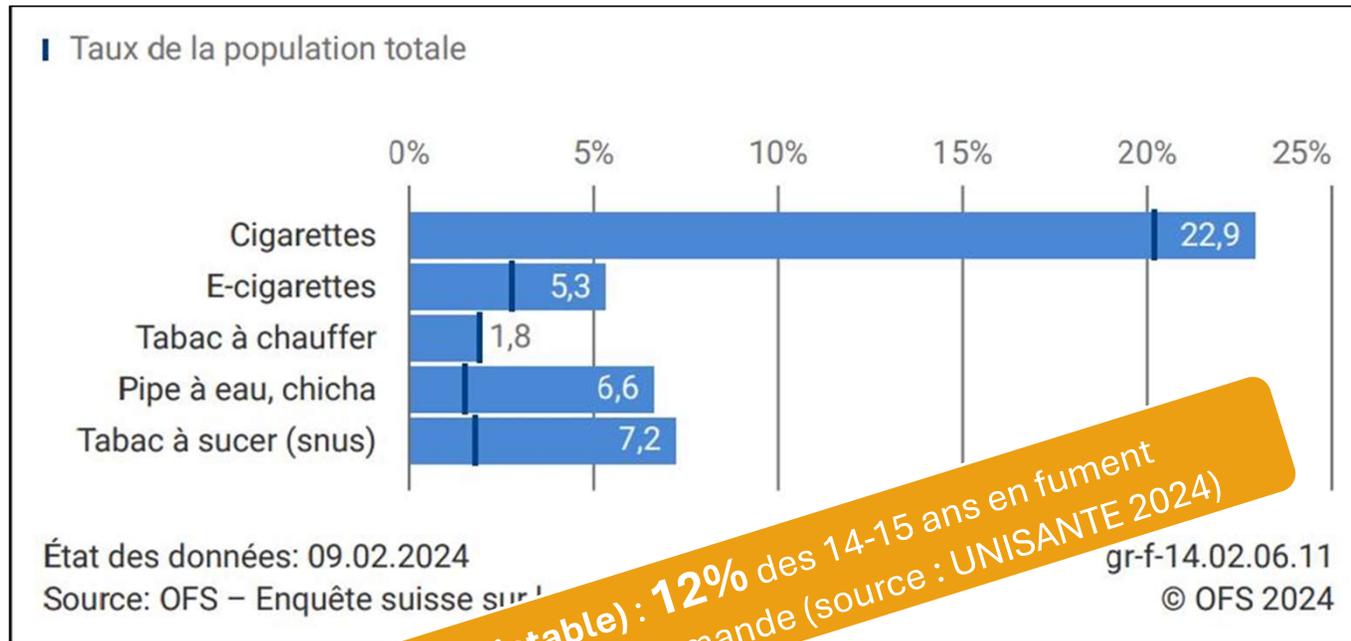
25.3%





# Produits du tabac et e-cigarettes, en 2022

Population suisse entre 15 ans et 24 ans vivant en ménage privé



**PUFF (e-cig jetable) : 12% des 14-15 ans en fument fréquemment en suisse romande (source : UNISANTE 2024)**

Réf.: [Enquête Puffs chez les jeunes romands, Unisanté 2023](#) | ESS 2022



# Inégalités sociales

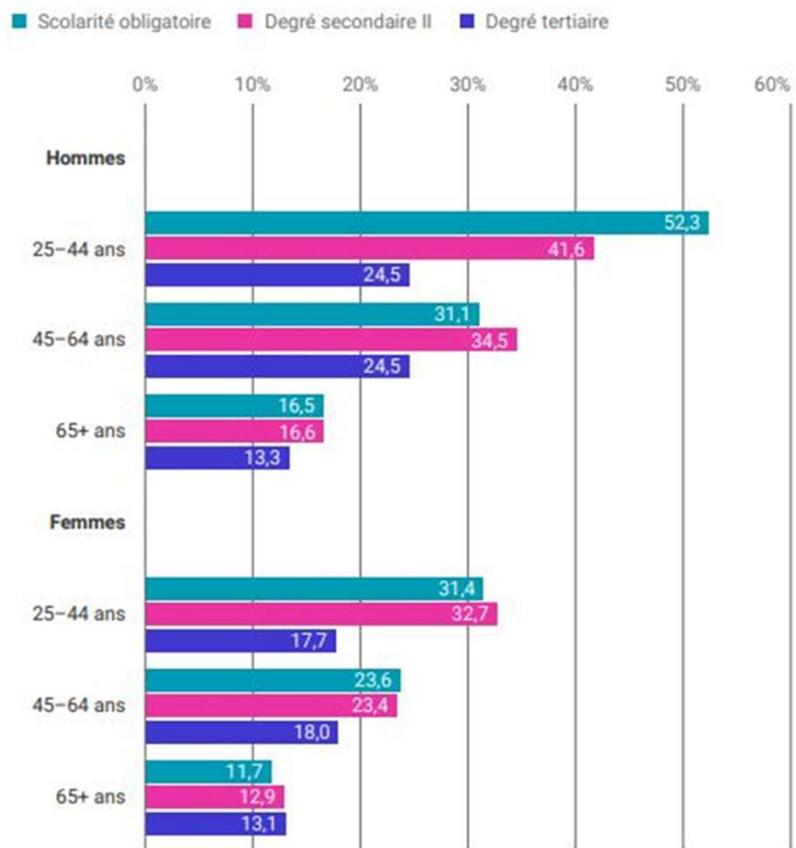


**SOCIAL INEQUALITY**

## Fumeurs selon le niveau de formation, en 2022

Population de 25 ans et plus vivant en ménage privé

G5



État des données: 09.02.2024

Source: OFS – Enquête suisse sur la santé (ESS)

gr-f-14.02.06.08

© OFS 2024



# Le tabagisme exacerbe la pauvreté

Nb de paquets par jour	Par jour	Par semaine	Par mois (30 jours)	Par année (365 jours)	10 ans	20 ans	30 ans	40 ans
1/2	4.25	29.75	127.50	1'551.25	15'512.50	31'025.00	46'537.50	62'050.00
<b>1</b>	<b>8.50</b>	<b>59.50</b>	<b>255.00</b>	<b>3'102.50</b>	<b>31'025.00</b>	<b>62'050.00</b>	<b>93'075.00</b>	<b>124'100.00</b>
1 1/2	12.75	89.25	382.50	4'653.75	46'537.50	93'075.00	139'612.50	186'150.00
2	17.00	119.00	510.00	6'205.00	62'050.00	124'100.00	186'150.00	248'200.00
2 1/2	21.25	148.75	637.50	7'756.25	77'562.50	155'125.00	232'687.50	310'250.00
3	25.50	178.50	765.00	9'307.50	93'075.00	186'150.00	279'225.00	372'300.00





### 1. YEUX

- Cataractes, cécité (dégénérescence maculaire)
- Picotements, larmoiement excessif et clignements fréquents

### 2. CERVEAU ET PSYCHÉ

- AVC (accident vasculaire cérébral)
- Addiction/sevrage
- Modification de la chimie du cerveau
- Anxiété liée aux effets du tabac sur la santé

### 3. CHEVEUX

- Odeur et décoloration

### 4. NEZ

- Cancer des cavités nasales et des sinus paranasaux
- Rhinosinusite chronique
- Diminution de l'odorat

### 5. DENTS

- Maladie parodontale (maladie des gencives, gingivite, parodontite)
- Dents qui se déchaussent, perte de dents
- Caries radiculaires, plaque dentaire - Décoloration et taches

### 6. BOUCHE ET GORGE

- Cancers des lèvres, de la bouche, de la gorge, du larynx et du pharynx
- Maux de gorge - Diminution du sens du goût - Mauvaise haleine
- Symptômes de reflux gastro-œsophagien

### 7. OREILLES

- Perte d'audition
- Infection de l'oreille à répétition

### 8. POUMONS

- Cancers des poumons, des bronches et de la trachée
- Bronchopneumopathie chronique obstructive (BPCO) et emphysème
- Bronchite chronique
- Infections respiratoires (grippe, pneumonie, tuberculose)
- Essoufflement, asthme
- Toux chronique, production excessive de crachats

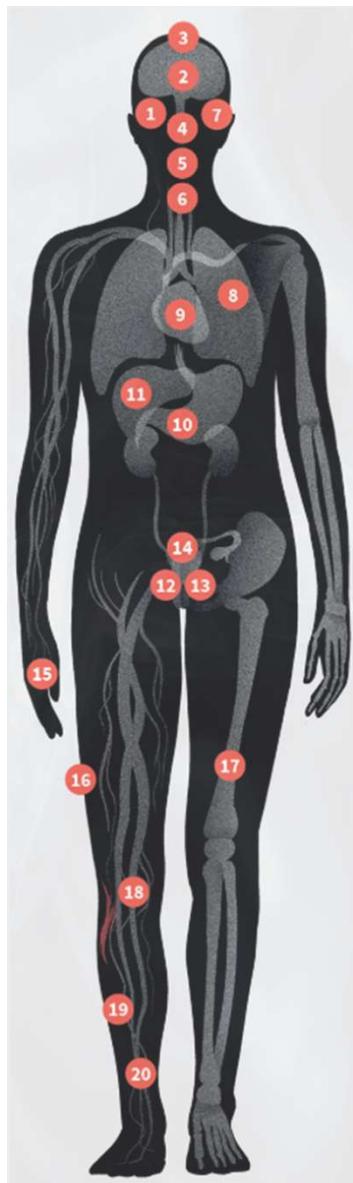
### 9. CŒUR

- Thrombose coronaire (crise cardiaque)
- Athérosclérose (détérioration et obstruction des vaisseaux coronaires)

### 10. POITRINE ET ABDOMEN

- Cancer de l'œsophage
- Cancers gastriques, du côlon et du pancréas
- Anévrisme de l'aorte abdominale
- Ulcère peptique (œsophage, estomac, partie supérieure de l'intestin grêle)
- Risque accru possible de cancer du sein
- Complications de la maladie de Crohn

Sources : [www.tobaccoatlas.org](http://www.tobaccoatlas.org)



### 11. FOIE

- Cancer du foie

### 12. APPAREIL REPRODUCTEUR MASCULIN

- Infertilité (déformation des spermatozoïdes, perte de motilité, nombre réduit)
- Impuissance
- Décès par cancer de la prostate

### 13. APPAREIL REPRODUCTEUR FÉMININ

- Cancers du col de l'utérus et des ovaires
- Insuffisance ovarienne prématurée, ménopause précoce
- Fertilité réduite
- Règles douloureuses

### 14. SYSTÈME URINAIRE

- Cancers de la vessie, des reins et de l'uretère

### 15. MAINS

- Maladie vasculaire périphérique, mauvaise circulation (doigts froids)

### 16. PEAU

- Psoriasis
- Perte de tonicité de la peau - Rides, vieillissement prématuré

### 17. SYSTÈME SQUELETTIQUE

- Ostéoporose - Fracture de la hanche
- Prédisposition aux problèmes de dos
- Cancer de la moelle osseuse
- Polyarthrite rhumatoïde

### 18. PLAIES ET CHIRURGIE

- Cicatrisation retardée
- Mauvaise récupération post-opératoire
- Brûlures et incendies provoqués par les cigarettes

### 19. JAMBES ET PIEDS

- Maladie vasculaire périphérique, pieds froids, douleurs aux jambes et gangrène
- Thrombose veineuse profonde

### 20. SYSTÈME CIRCULATOIRE

- Maladie de Bûrger (inflammation des artères, veines et nerfs des jambes)
- Leucémie myéloïde aiguë

### SYSTÈME IMMUNITAIRE

- Résistance réduite aux infections - Risque accru possible de maladies allergiques

### AUTRES

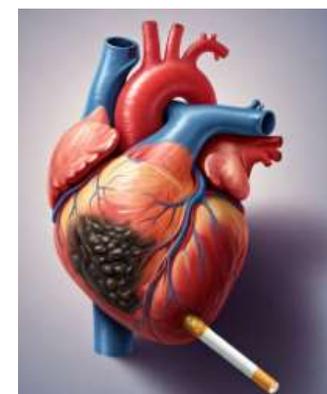
- Diabète
- Mort subite du nourrisson (tabagisme actif et passif)

## Tabagisme actif : risques pour la santé



Cause de décès	Risque relatif	
	H	F
Bronchopneumopathie chronique obstructive	9.6	10.4
Autres maladies respiratoires	1.9	2.1
CA bouche/pharynx	27.4	5.5
Cancer œsophage	7.6	10.2
Cancer pancréas	2.1	2.3
Cancer larynx	10.4	17.7
Cancer poumon	22.3	11.9
Cancer rein	2.9	1.4
Cancer col utérus	---	2.1
Cancer vessie	2.8	2.5

Cause de décès	Risque relatif	
	H	F
Toutes causes	2.3	1.9
Mal coronarienne (35-64 a)	1.9	1.7
Mal coronarienne (>65 a)	1.6	3.0
Autre mal cardiaque	1.8	1.6
Maladie cérébrovasculaire (<35 a)	2.2	1.8
Maladie cérébrovasculaire (35-64 a)	3.6	4.8
Maladie cérébrovasculaire (>65 a)	1.9	1.4
Autres maladies circulatoires	4.0	3.0



Ref: J. Cornuz, I. Jacot, JP. Humair. Conseils aux fumeurs et fumeuses. Vivre sans Tabac. 2018

## Time for a smoke?



Sources : [Gov.uk](http://Gov.uk), contenu consulté le 24.02.2025

## Fumée passive

### Risques pour l'adulte

- Cancer du poumon
  - Épouse d'un fumeur
  - Epoux d'une fumeuse
- Maladie coronarienne
- Toux chronique
- Dyspnée d'effort chronique

-  fertilité chez l'homme et la femme

#### Risque multiplié par

RR=1.2

RR=1.3

RR=1.3

OR=1.7

OR=1.3

*RR= rapport entre le risque chez les personnes exposées et le risque chez les personnes non exposées | OD=estimation du RR*



# Fumée passive

## Risques pour le fœtus et le nouveau-né

### Risque multiplié par

- Fausse couche spontanée RR=2 à 3
- Grossesse extra utérine RR=2
- Poids < 2500g à la naissance OR=1,3
- (en moyenne différence de 33 à 90gr chez les bébés dont la mère non-fumeuse est exposée)
- Prématurité RR=2
- Retard de croissance intra-utérin RR=1,2
- Mort subite du nourrisson RR=2 à 3

\*relation dose-effet – Réf. Jleonardi-Bee (2007). [Environmental tobacco smoke and fetal health: systematic review and meta-analysis](#). Arch Dis Child Fetal Neonatal Ed. 2008 Sep;93(5)



# Fumée passive

## Risques pour l'enfant

### Risque multiplié par

- Infections aiguës des voies respiratoires
  - Un parent fumeur OR= 1,6
  - Mère fumeuse OR= 1,7
- Risque de bronchiolite OR= 2,5
  
- Otite moyenne récidivante OR= 1,5
- Asthme OR= 1,2
- Respiration sifflante OR= 1,2 à 1,7  
(enfants jusqu'à 2 ans, mère fumeuse en post-natal)
- Toux chronique OR= 1,4
- Risque de devenir fumeur RR=2



## Tabagisme ....allaitement ??

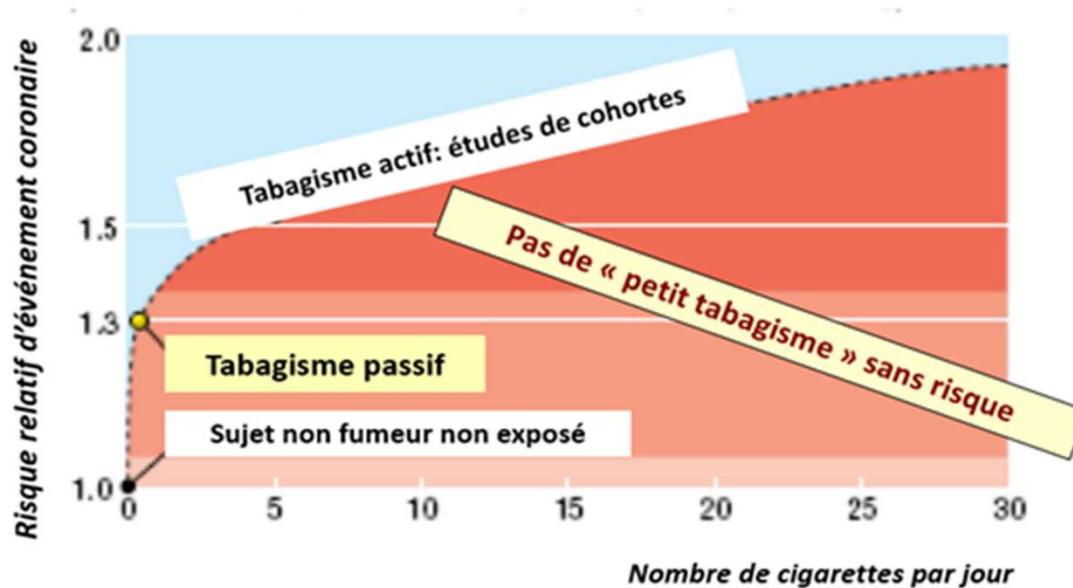
- Allaiter quand même car nb substances utiles au développement physiologique du bébé (anticorps, allergies..) ↘
- Lien d'attachement mère/enfant
- ¼ de production de lait en moins
- Presque tout passe dans le lait dont la nicotine
- Éviter de fumer avant une tétée





# Pas de “petit tabagisme” même passif sans risque

**Des effets cardiovasculaires  
non proportionnels au niveau d'exposition**



D'après Law MR et Wald NJ. *Prog Cardiovasc Dis* 2003; 46:31-8

Réf.: [Law MR, Wald NJ. Environmental tobacco smoke and ischemic heart disease. \*Prog Cardiovasc Dis\*. 2003 Jul-Aug;46\(1\):31-8](#)



**Fumer...**

**Un besoin ?**

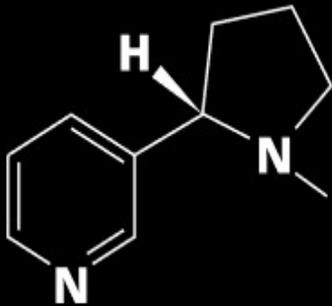
**Une habitude ?**





## Les différentes composantes de la dépendance

**PHYSIQUE**



**PSYCHOLOGIQUE**



**COMPORTEMENTALE**



Nicotine



## Les différentes composantes de la dépendance

**Nicotine: tous les critères de la dépendance**

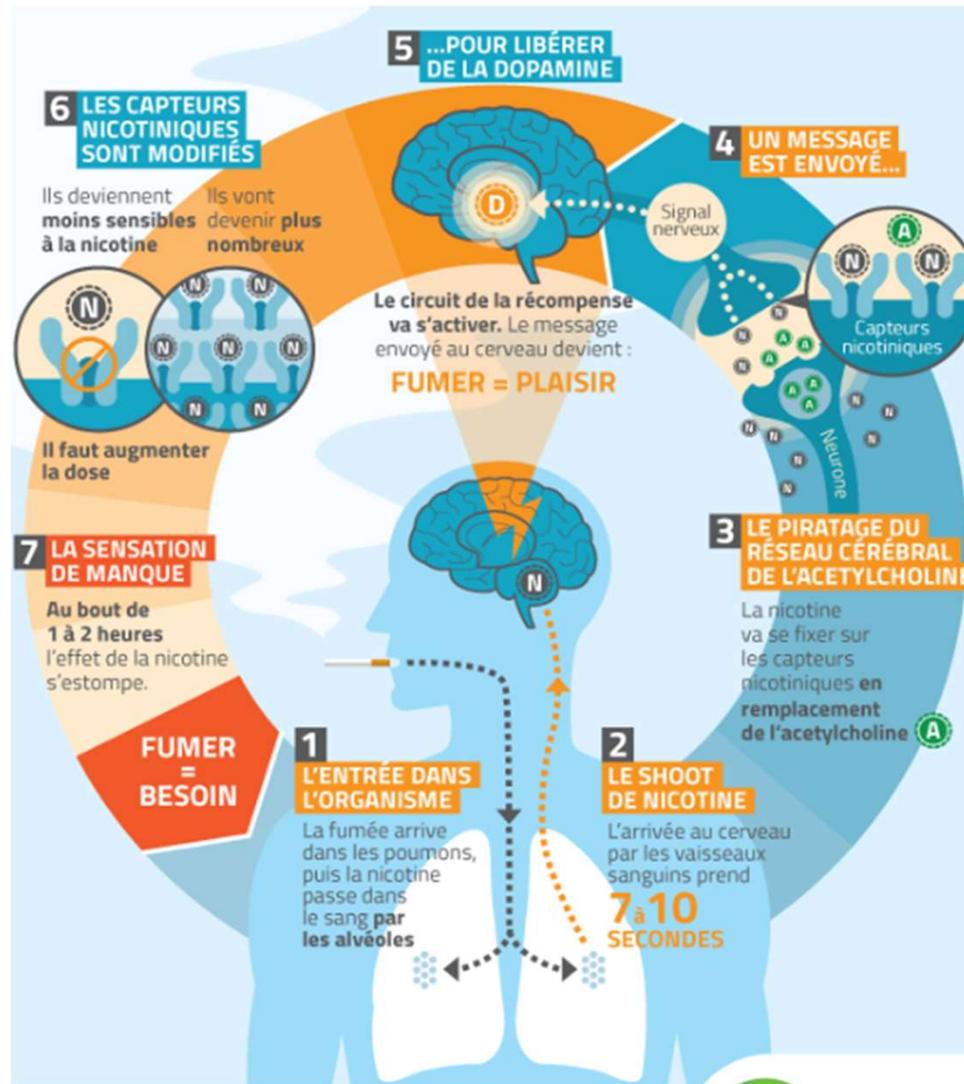
- Dépendance **physique**:
  - Besoin d'éviter les symptômes de sevrage
- Dépendance **psychologique**:
  - Recherche d'effets psycho-actifs stimulants: plaisir, attention, éveil, humeur, intellectuel
  - Réduction de l'anxiété/stress: illusion due au soulagement du sevrage
- Dépendance **comportementale**:
  - Lien répété entre effets psycho-actifs & situations spécifiques: stress, ennui, café, convivialité, etc.

Ref.: [Benowitz NL. Clinical pharmacology of nicotine: implications for understanding, preventing, and treating tobacco addiction. Clin Pharmacol Ther. 2008 Apr;83\(4\):531-41.](#)



# Dépendance nicotinique

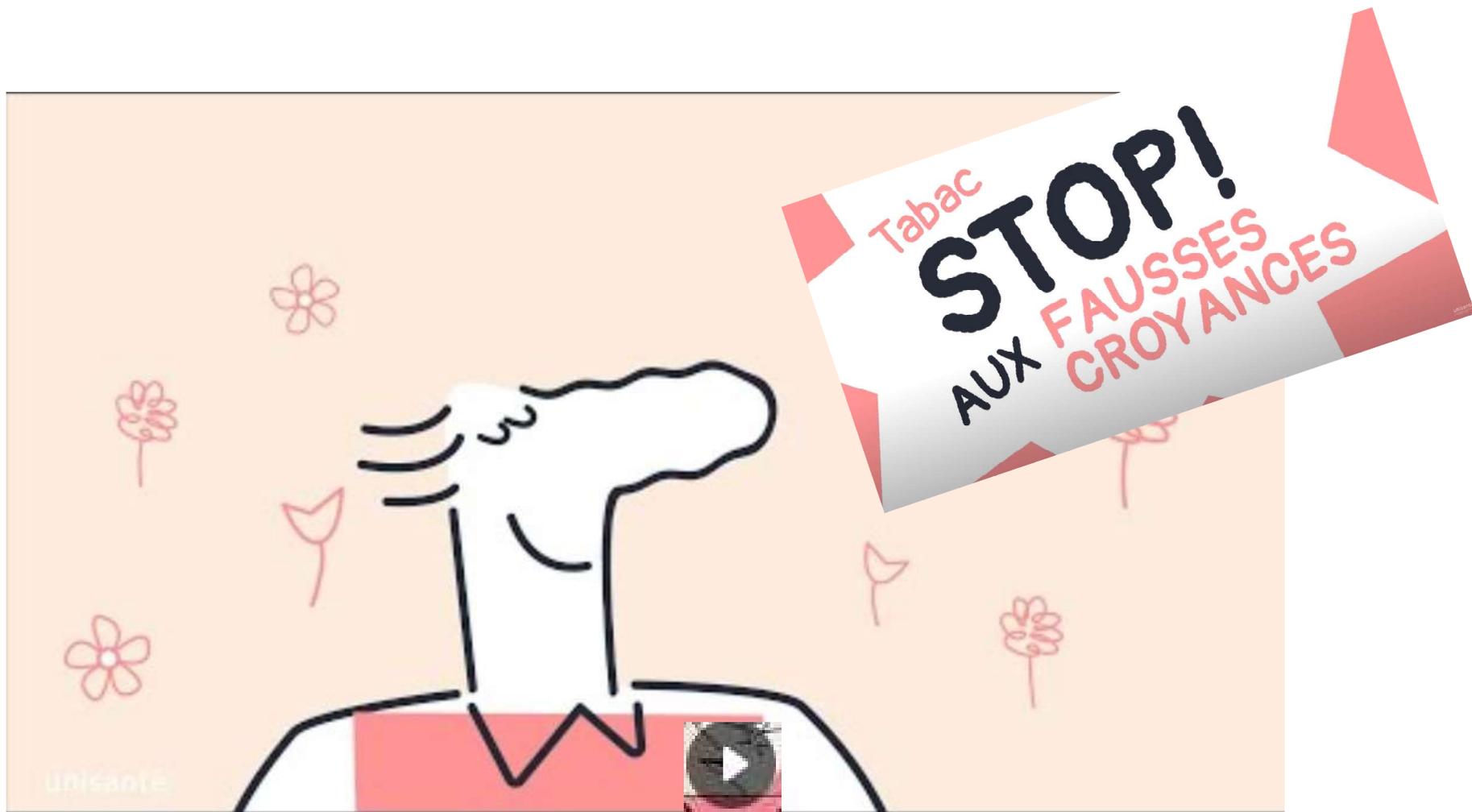
mécanismes du système  
de récompense



Réf. : [Robert M. Califf, MD and Brian A. King, PhD, MPH, Demain sera non fumeur](#), consulté le 24.02.2025

## Dépendance à la nicotine : critères CIM 11

- Présence d'au moins 3/6 critères :
- Désir puissant de consommer de la nicotine (**craving**)
- Difficulté réduite à contrôler l'usage (**uncontrol**)
- Priorité croissante accordée à sa consommation par rapport à d'autres activités (**priority**)
- Poursuite de la consommation malgré les conséquences négatives, notamment sur la santé (**compulsion**)
- Syndrome de sevrage si arrêt ou diminution du tabac (**withdrawal**)
- Tolérance avec augmentation de la dose pour obtenir l'effet de la nicotine (**tolerance**)
  
- Ref.: [OMS, Classification Internationale des Maladies \(CIM-11\) \(2022\)](#)



Lien web : <https://www.youtube.com/watch?v=PdklppPwkBo>



## Evaluer la dépendance : **Test de Fägerstrom**

Le test se compose de 6 questions courtes. Chaque réponse est associée à un score allant de 0 à 3 points. Le total des points permet non seulement de déterminer le niveau de dépendance à la nicotine, mais également de guider l'orientation thérapeutique.

### **Score de dépendance :**

- de 0 à 2 points : pas de dépendance
- de 3 à 5 points : dépendance moyenne
- de 6 à 7 points : dépendance élevée
- de 8 à 10 points : dépendance très élevée





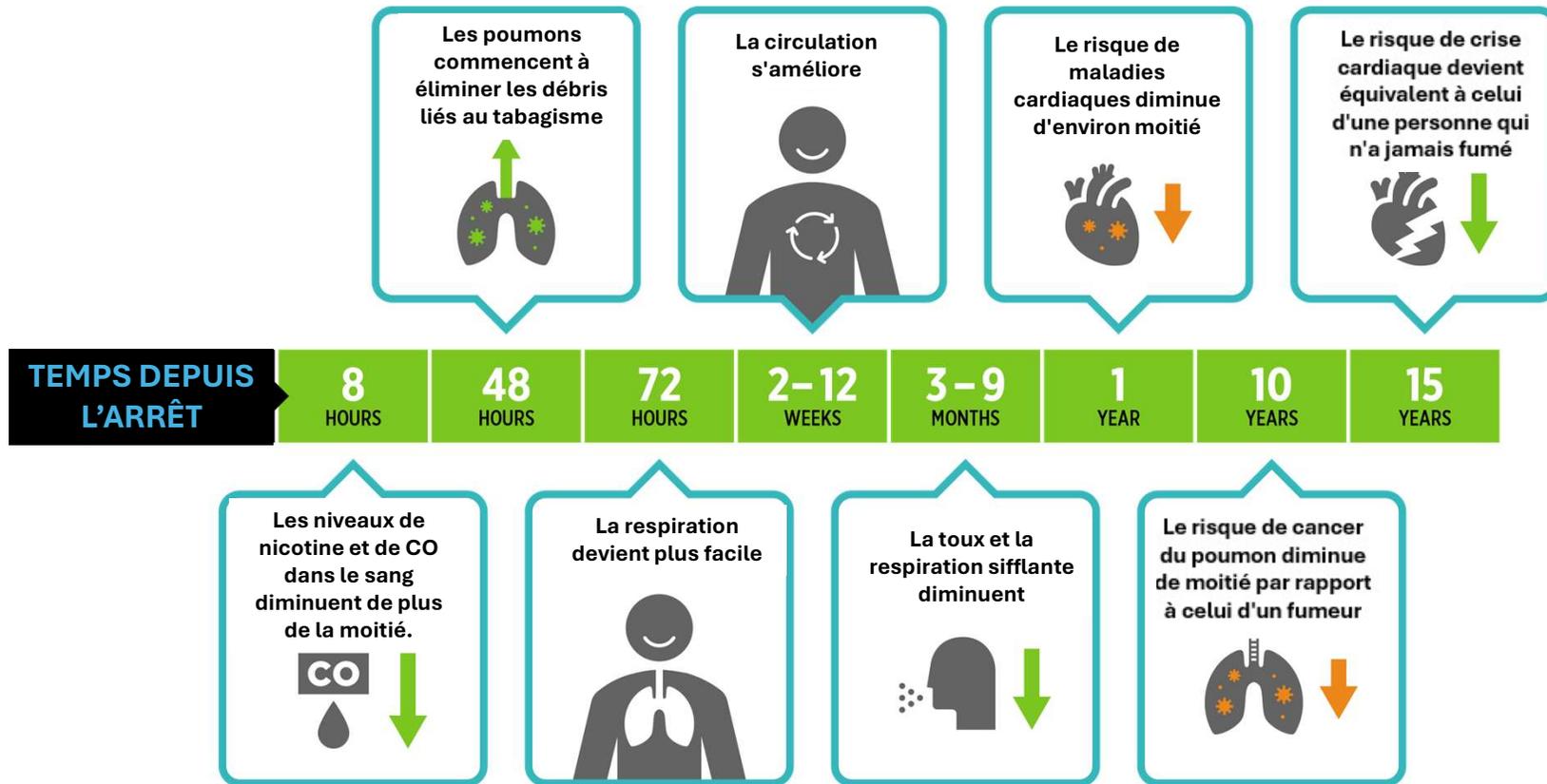
## Evaluer la dépendance : **Test de Fägerstrom**

1. Le matin, combien de temps après vous être réveillé(e), fumez-vous votre première cigarette ?  
Dans les 5 premières minutes (3)                      Entre 6-30 minutes (2)  
Entre 31-60 minutes (1)                                  Après 60 minutes (0)
2. Trouvez-vous qu'il est difficile de vous abstenir de fumer dans les endroits où c'est interdit (cinémas, bibliothèques...)?  
Oui (1)              Non (2)
3. A quelle cigarette renonceriez-vous le plus difficilement ?  
La première de la journée (1)                      Une autre (0)
4. Combien de cigarettes fumez-vous par jour, en moyenne ?  
10 ou moins (0)    11 à 20 (1)    21 à 30 (2)    31 ou plus (3)
5. Fumez-vous à intervalles plus rapprochés durant les premières heures de la matinée que durant le reste de la journée ?  
Oui (1)              Non (2)
6. Fumez-vous lorsque vous êtes malade au point de devoir rester au lit presque la journée ?  
Oui (1)              Non (2)





# Bénéfices de l'arrêt du tabac

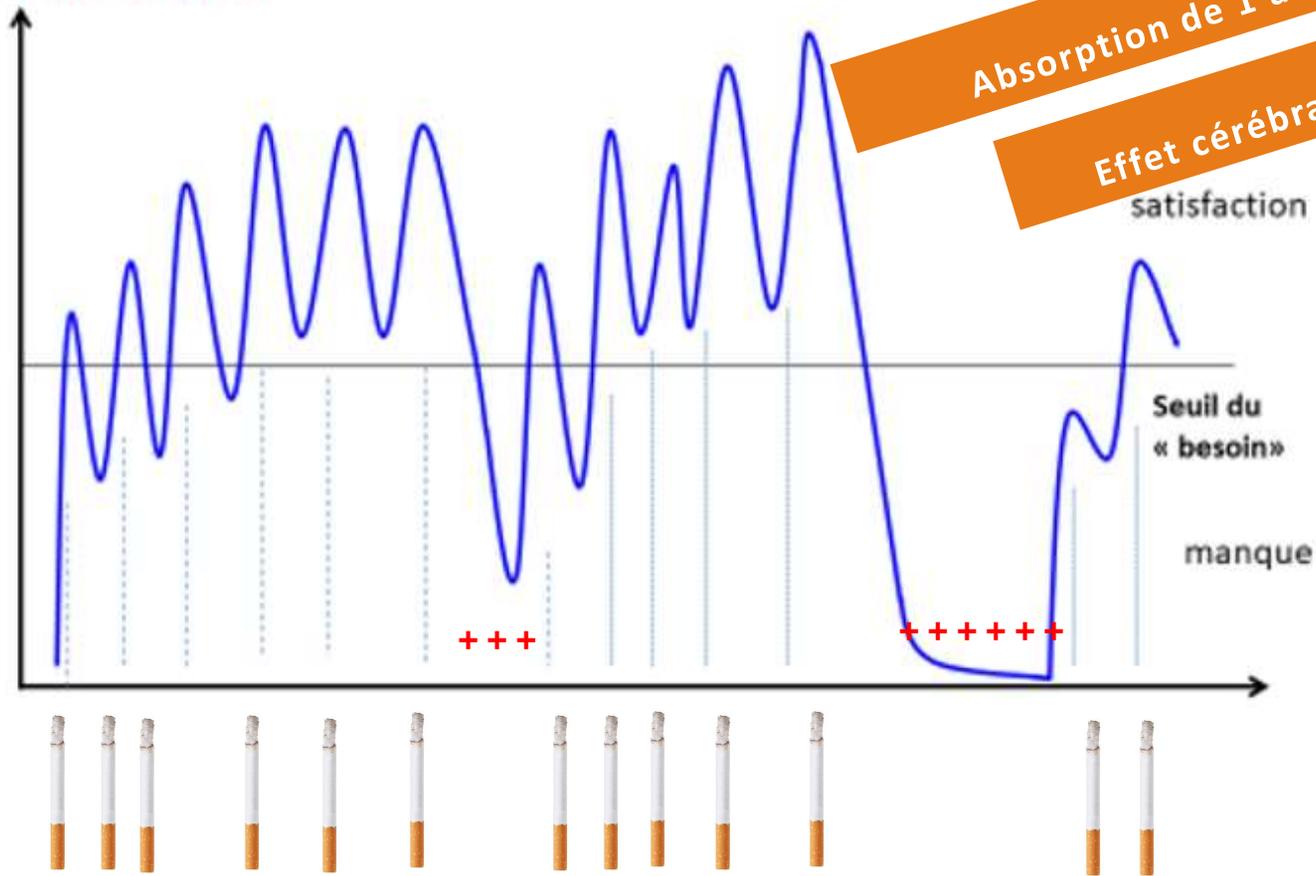


Réf. [PHE Health matters: tobacco standard packs](#) Published 15 September 2016



# Pharmacocinétique de la nicotine

Taux de nicotine



Absorption de 1 à 1.5 mg nicotine par cig.

Effet cérébral "shoot" en 7-10 sec

Temps





5A



**ASK** | demandez



**ASSESS** | évaluez



**ADVISE** | conseillez



**ASSIST** | aidez



**ARRANGE** | organisez

## Rôle du/de la soignant.e



Réf.: Robert M. Califf, MD and Brian A. King, PhD, MPH. [The Need for a Smoking Cessation 'Care Package' JAMA 2023](#)



# Modèle des 5A



ASK

**Identifier systématiquement**



ASSESS

**Evaluer la motivation à l'arrêt  
Evaluer la dépendance à la nicotine**



ADVISE

**Conseiller d'arrêter de fumer / stopper les produits assimilés**



ASSIST

**Aider dans la démarche d'arrêt**



ARRANGE

**Suivi à court et long terme (follow up)**



**Peu motivé**  
**Intervention brève**



**Ambivalent**  
**Entretien motivationnel**

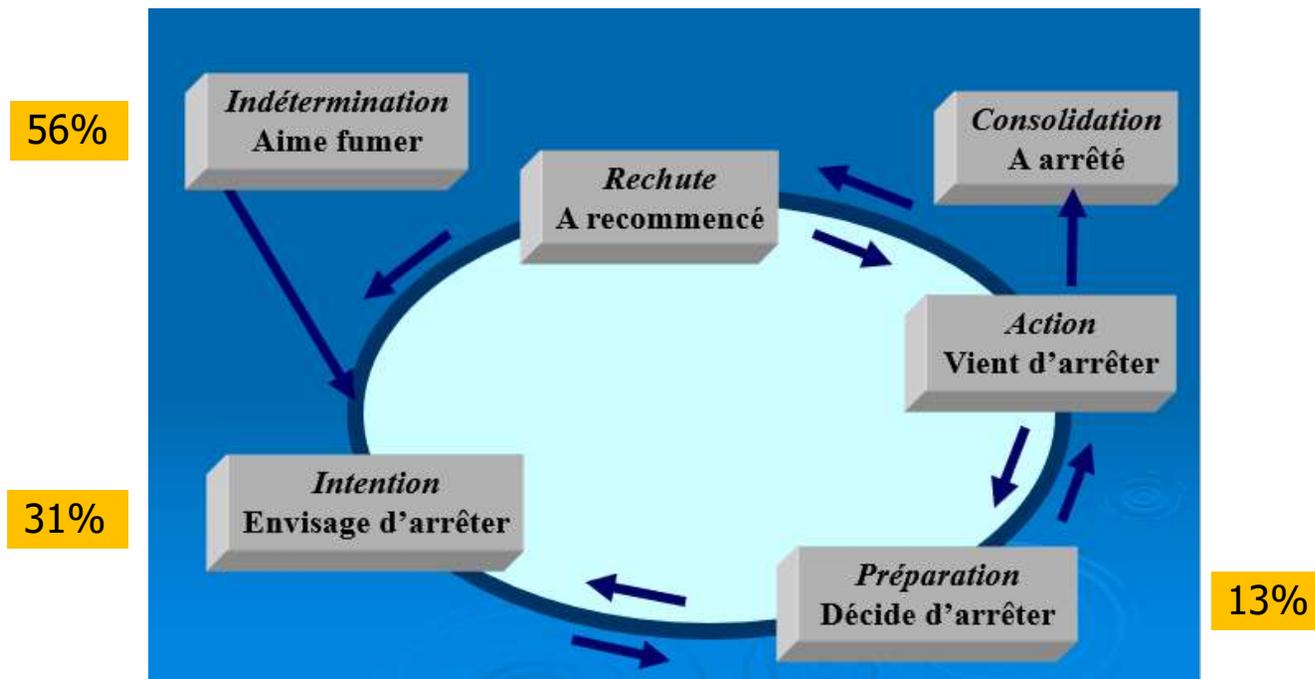


**Motivé**  
**Aide au sevrage**

Réf.: [Robert M. Califf, MD and Brian A. King, PhD, MPH. The Need for a Smoking Cessation 'Care Package' JAMA 2023](#)



## Motivation & Arrêt du tabac : modèle trans-théorique du changement de Prochaska



Réf. : Prochaska & Di Clemente (1983) Stages and processes of self-change of smoking: Toward an integrative model of change. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51(3), 390–395.



## Intervention motivationnelle ~ 5-10 minutes

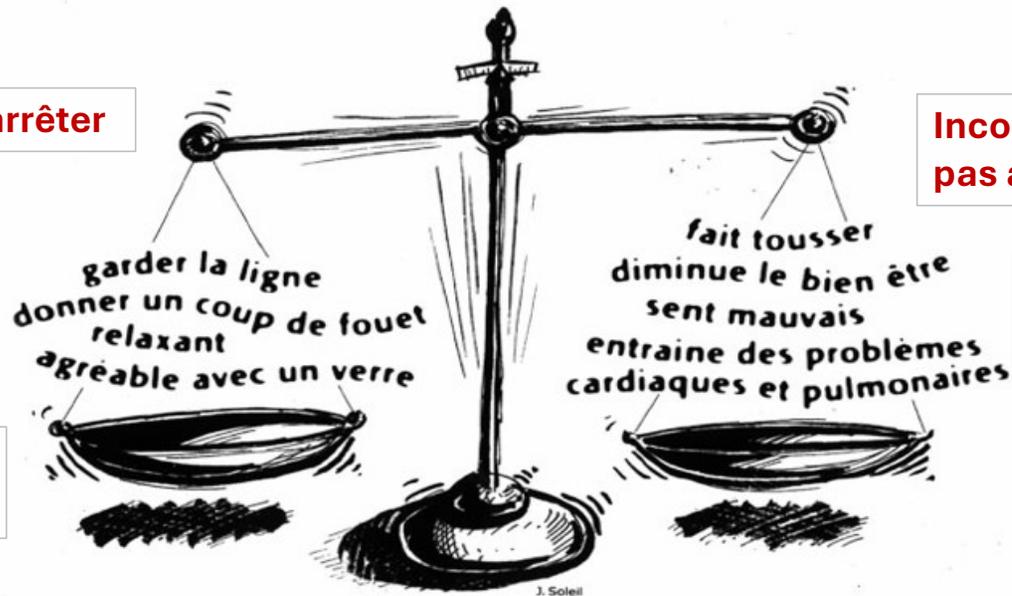
- *But : motiver à changer le comportement*
- Demander la permission de discuter du tabagisme
- Recommander clairement l'arrêt du tabac
- Entretien motivationnel: pour & contre tabac par patient, reformuler, montrer ambivalence
- Test de Fagerström
- Explorer obstacles & solutions: prise de poids, stress, autres fumeurs, sy sevrage, rechute & échec, dépression
- Offrir son aide & présenter les options
- Suivi : proposer un prochain RDV

Ref: [J. Cornuz, I. Jacot, JP. Humair. Conseils aux fumeurs et fumeuses. Vivre sans Tabac. 2018](#)



## Balance décisionnelle : peser le pour ou le contre

Avantage à arrêter



Inconvénients à ne pas arrêter

Inconvénients à arrêter

Avantage à ne pas arrêter

Ressources : [application de la balance décisionnelle dans le cadre d'une médiation \(J. Turcot-Soleil\)](#)- consulté le 24.02.2025



## Symptômes de sevrage

### Symptômes

- “Craving” : envie irrésistible
- Irritabilité
- Trouble concentration
- Anxiété
- Trouble du sommeil, fatigue
- Dépression
- Céphalées
- Faim, prise de poids
- Constipation

Début <u>sevrage physique</u>	2-24h
Pic <u>sevrage physique</u>	48-72h
Fin <u>sevrage physique</u>	10-40 <u>jours</u> , variable
Fin <u>sevrage psychologique</u>	3-12 <u>mois</u> , variable

Ref: [J. Cornuz, I. Jacot, JP. Humair. Conseils aux fumeurs et fumeuses. Vivre sans Tabac. 2018](#)



## Substituts nicotiques

Disponible sans ordonnance en pharmacie.

Non remboursé par la LaMal :

- Patch
- Gommes à mâcher
- Microtabs ou pastilles à sucer
- Inhalateur
- Spray buccal

### Combinaison :

Patch + TSN à action rapide (« à volonté »)

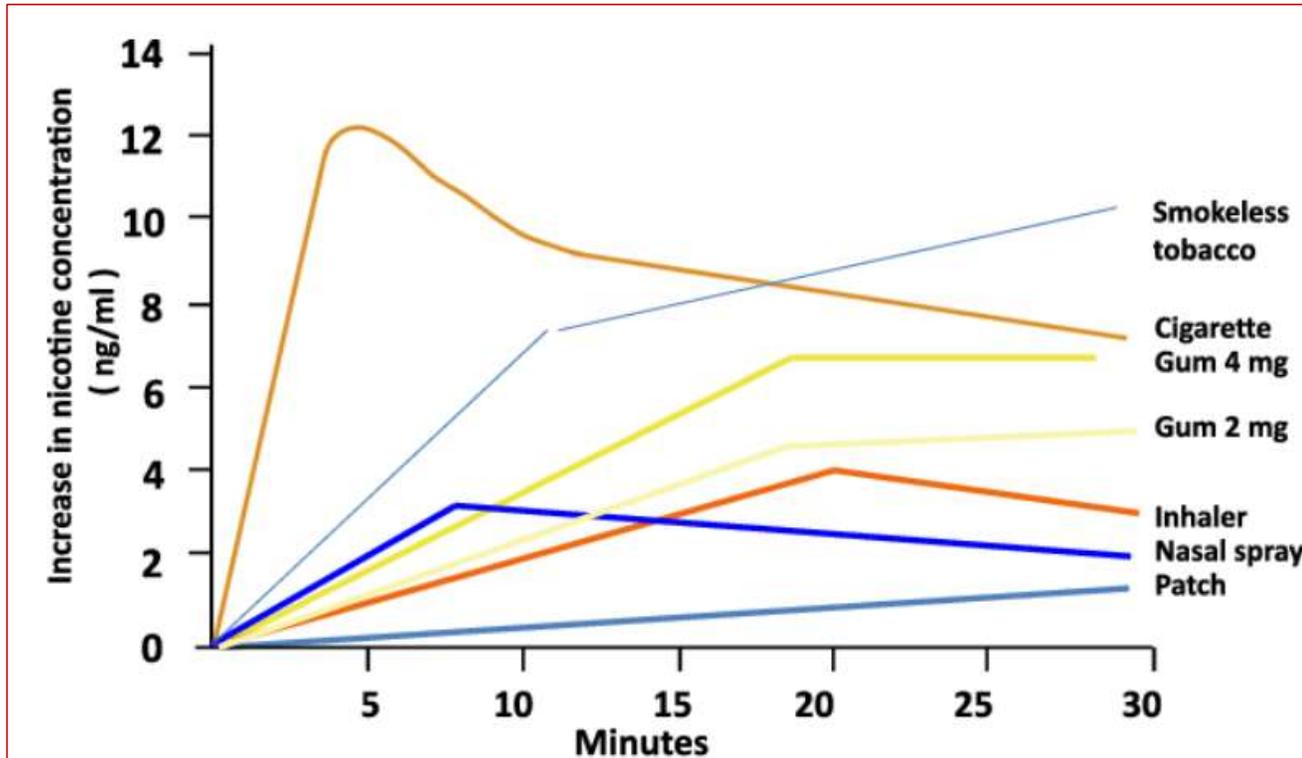
**Durée du traitement :** 2-3 mois, possible de continuer jusqu'à 12 mois.

Ref : Theodoulou A, and al. [Different doses, durations and modes of delivery of nicotine replacement therapy for smoking cessation](#). Cochrane Database of Systematic Reviews 2023, Issue 6.





# Pharmacocinétique de la nicotine



Source: Balfour DJ & Fagerström KO. *Pharmacol Ther* 1996 72:51-81.

Plasma nicotine concentrations for some nicotine and tobacco products.





## Convention cadre de l'OMS (2003)



- Convention Cadre pour la Lutte Anti-Tabac (CCLAT / FCTC)
- Elaborée en 2003, mise en vigueur en 2005
- 1er traité mondial de santé publique
- Engage les Etats signataires à mettre en place des mesures efficaces pour protéger les populations
- Signée par 183 Etats (sur 195)
- Suisse: signé mais toujours pas ratifié en 2024

Source: <https://fctc.who.int/publications/m/item/protection-from-exposure-to-tobacco-smoke>



# PROTECTION FUMÉE PASSIVE



- Article 8 : Protection contre l'exposition à la fumée de tabac



- “Il n'existe pas de seuil au-dessous duquel l'exposition à la fumée du tabac serait sans danger”



- “Toute personne doit être protégée contre l'exposition à la fumée de tabac. Tous les lieux de travail et les lieux publics intérieurs doivent être non-fumeurs.”



## Convention cadre de l'OMS : M-POWER

Recommandations CCLAT	Actions M Power
Surveiller la consommation de tabac et les politiques de prévention	Monitorage <b>Monitor</b>
Protéger la population contre la fumée du tabac	Lois contre la fumée passive. <b>Protect</b>
Interdiction de la publicité en faveur des produits du tabac	Mise en place de l'interdiction <b>totale</b> de la publicité sous toutes ses formes ( promotion, parrainage, paquet neutre..) <b>Enforce</b>
Information	Mise en garde contre les dangers du tabagisme (campagnes, formation, media, brochures ...) <b>Warn</b>
Aide à l'arrêt	Offre de conseils et de consultations médicale de désaccoutumance au tabac <b>Offer</b>
Augmentation des taxes	Pratique de prix dissuasifs sur les produits du tabac <b>Raise</b>

Sources : [OMS](#)



# Lois genevoises contre la fumée passive (LIF)

Interdiction de fumée à l'intérieur des zones publiques et dans certaines zones extérieures



Cette loi interdit de fumer et de vapoter dans des lieux publics extérieurs définis.

Où est-il interdit de fumer ?

- Aires de jeux pour enfants et pataugeoires
- Terrains sportifs et patinoires, y compris spectateurs
- Piscines extérieures
- Arrêts de transports publics





# CIPRET

PRÉVENTION TABAC

Carrefour addictionS  
45, rue Agasse 45, 1208 Genève  
info@cipret.ch  
022 329 11 69



Hôpitaux  
Universitaires  
Genève



Rauchstopplinie/  
Ligne stop-tabac/  
Linea stop tabacco  
0848 000 181

### Médecine de premier recours

Unité des dépendances de médecine de  
premier recours (UDMPR)  
Boulevard de la Cluse 75  
1205 Genève  
022 372 95 37





## CONCLUSIONS

- Le tabagisme est un problème majeur de santé publique. La combustion rend la cigarette hautement toxique. Les autres produits non brûlés tendent à être moins nocifs pour la santé à des niveaux différents (mais pas moins addictifs).
- La nicotine agit sur le système de récompense cérébral. Il existe 3 types de dépendance: physique, psychique et comportementale. Toutes sont étroitement liées.
- Il n'y a pas de seuil au-dessous duquel l'exposition à la fumée du tabac est sans risque.
- Des conseils adaptés à la motivation et les traitements pharmacologiques sont efficaces pour le sevrage de tabac. Ces derniers sont conseillés en première intention avant d'autres méthodes alternatives.
- Les patients s'attendent à ce que les soignants leur parlent du tabagisme: identifier le tabagisme, conseiller l'arrêt et aider au sevrage.
- Vapotage: efficace pour réduction, probablement aussi pour arrêt : en deuxième intention après les substituts nicotiniques par principe de précaution
- Un prix élevé du tabac, des lieux publics et de travail sans fumée favorisent la réduction du tabagisme.



# Merci pour votre attention



[info@cipret.ch](mailto:info@cipret.ch)  
[Evelyne.laszlo@cipret.ch](mailto:Evelyne.laszlo@cipret.ch)



[www.cipret.ch](http://www.cipret.ch)  
[www.carrefouraddictions.ch](http://www.carrefouraddictions.ch)



**MonAdo.ch**



**CIPRET**  
PRÉVENTION TABAC

**10 ANS**  
DE PRÉVENTION

**Carrefour**  
addiction 