

La cigarette au Collège, t'en dis quoi ?

Collège Capeyron, Mérignac Mars 2021



Dr Nathalie Lajzerowicz, médecin addictologie Hôpital du Bouscat
Revisité par MAGNAN Olivia et BENET Pierre (EIDE)

Le débat d'idées...

Le tabac, j'arrête quand je veux ?



Le débat d'idées...
Fumer, ça donne un genre.



- Irritants des voies respiratoires (Acétaldéhyde, Acroléine)
- Acétone(dissolvant)
- Amoniaque (détergent)
- Substances cancérigènes connues : goudrons, naphtylamine, pyrène, benzoprene, toluidine, uréthane, diméthylnitrosoamine ...
- Méthanol (carburant pour fusée)
- Cadmium (métal utilisé dans les batteries)
- Nicotine (molécule utilisée dans les insecticides et herbicides)
- Monoxyde de carbone (gaz toxique qui résulte d'une combustion incomplète dans les pots d'échappement)
- Plomb (essence et gaz)
- Constitutifs des matières plastiques de vinyle et le styrène
- Mercure (utilisé dans les ampoules fluorescentes)
- Acide cyanhydrique (gaz très toxique qui peut être mortel. Il était utilisé dans les chambres à gaz)
- Toluène (solvant industriel)
- Arsenic (poison violent)
- Polonium 210 (élément radioactif)
- DDT ou Dichlorodiphényltrichloroéthane (insecticide)
- Phénol (acide corrosif)
- Butane (gaz utilisé comme combustible ou carburant)

kabay ©
Laty ©



L
ciga
F
ch
pl
ca

Arr
co

QUI A FUME AU MOINS 1 CIGARETTE AU COLLEGE ?

En 6^{ème}: 1 élève sur 10 a essayé

En 5^{ème}: 1 élève sur 5 a essayé... mais ça diminue ! 23% en 2010, 20% en 2014

En 4^{ème}: 1 élève sur 3 a essayé
6% fument tous les jours, **94 % sont non-fumeurs**
(étaient 8% en 2010)

En 3^{ème}: 1 élève sur 2 a essayé
12% fument tous les jours, **88% sont non-fumeurs**
(étaient 16% en 2010)

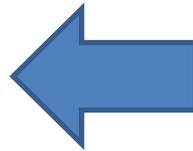
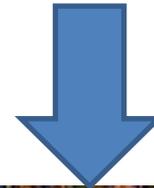
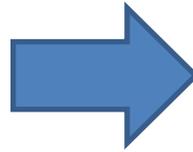


Essai E-cig: 4 élèves sur 10 en 4^e-3^e (3 sur 10 avec tabac et 1 sur 10 sans tabac)

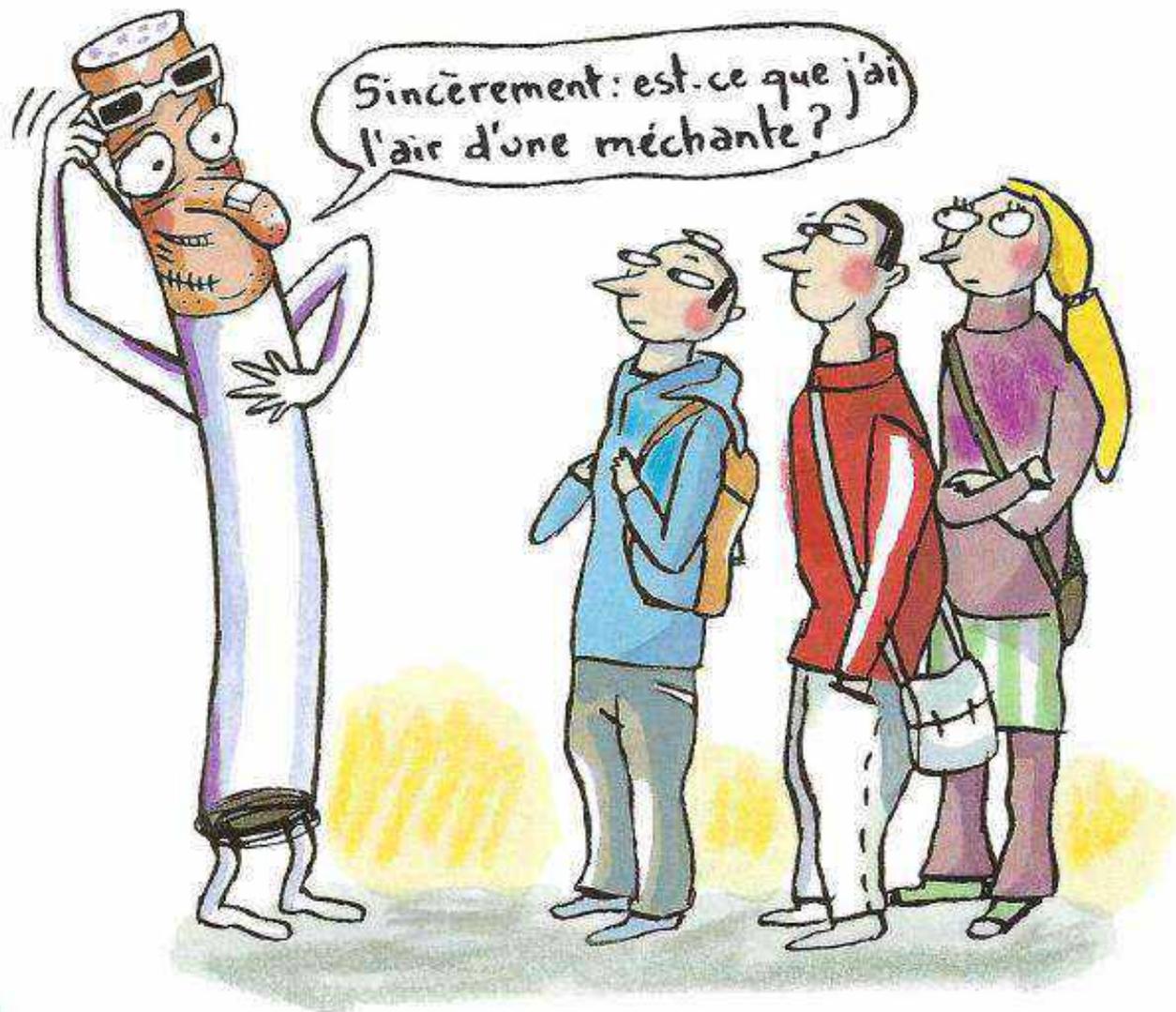
Essai chicha: 1 élève sur 20 en 6^e, 1 élève sur 3 en 3^e

Essai cannabis: 1 élève sur 20 en 5^e, 1 élève sur 5 en 4^e-3^e (mais récent: 1 sur 10 en 3^e)

Des plants de tabac ... au tabac séché



© Can Stock Photo



Sincèrement: est-ce que j'ai l'air d'une méchante?

4000 substances

-venant du tabac: nicotine, irritants

-venant de la combustion: monoxyde de carbone et goudrons

-venant des fabricants: ammoniacque, et autres additifs

-venant de la terre: métaux lourds : mercure, plomb..

-venant de l'agriculture: pesticides et engrais radioactifs

Ce que contient la cigarette



Arsenic :
poison



Naphtalène
antimite



Goudron



Cadmium



Méthanol
carburant
pour fusée



Toluène
(solvant
industriel)



Ammoniacque



Acétone



Nicotine
poison



Polonium
210
élément
radioactif



Hydroxyde de
sodium (soude)

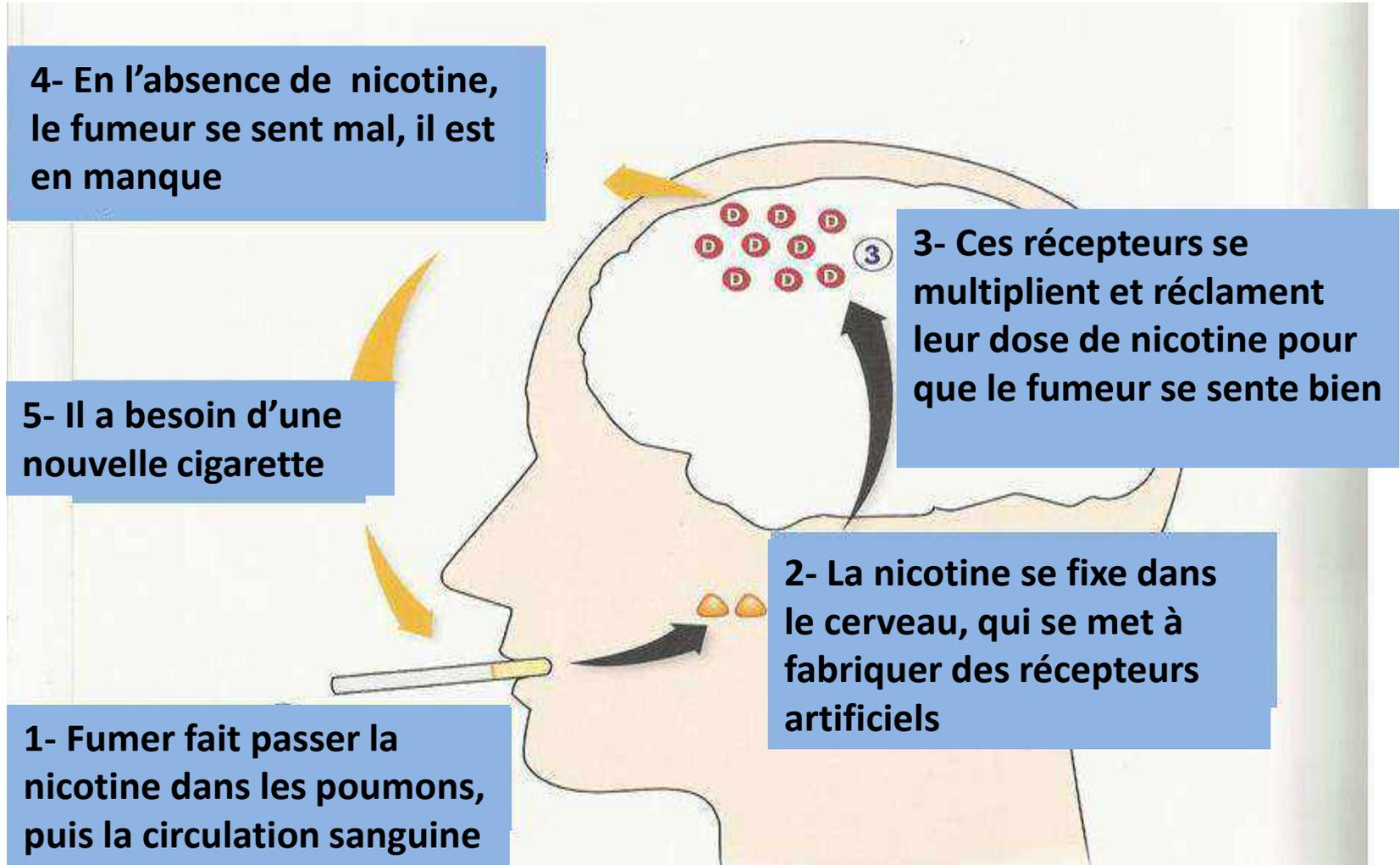


Monoxyde
de carbone

DDT
(insecticide)



Le cycle de dépendance à la nicotine



Quels signes de manque ?

Se sent mal

angoisse

peur de ne
pas y arriver

somnolence

nervosité



...On finit par fumer seulement pour éviter les signes de manque... créés par le tabac !

Les additifs ajoutés: env. 600

(jusqu'à 25 % du poids d'une cigarette)

- **Renforceurs de dépendance**

- Ammoniaque: fractionne la nicotine, (passage plus rapide)
- Dilatateurs des bronches (théobromine du cacao, réglisse)
- Sucres: augmentent les antidépresseurs de la fumée

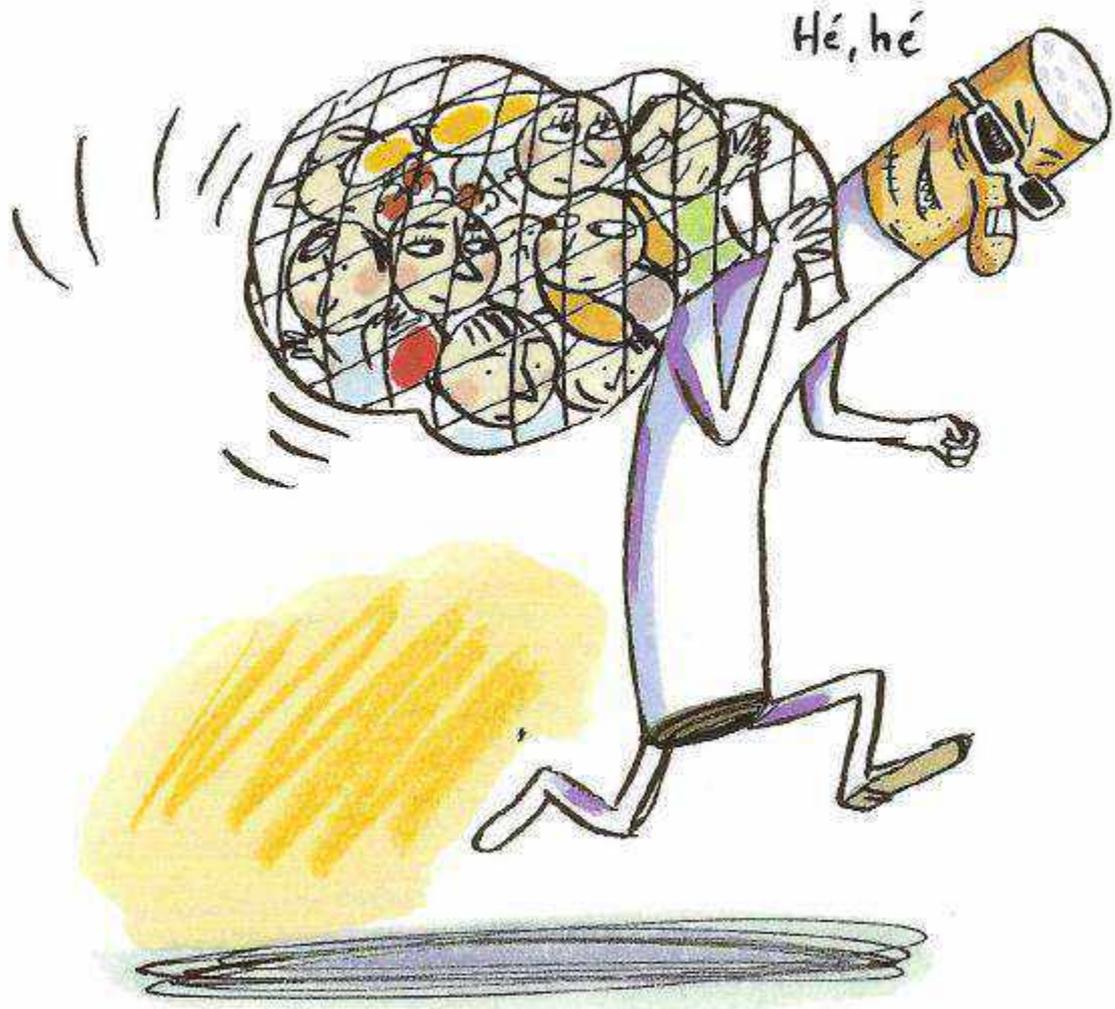
- **Favorisant l'entrée dans le tabagisme**

- Adoucissants de goût: vanille...pour plaire aux jeunes
- Anti-tussifs, pour accepter la fumée
- Menthol: anesthésiant muqueuse bronchique

- **Conservateurs/liants...**

- des agents humectants (glycérine, propylène glycol...),
- Accélérateurs de combustion
- des produits de blanchiment des cendres (sels d'aluminium, talc, silice, acides)
- des agents conservateurs , des colles et des liants





Hé, hé

Le monoxyde de carbone de la fumée de tabac



Rejets d'oxyde de carbone.

**Le CO empêche le sang de fixer l'oxygène:
Tous les tissus et organes sont partiellement asphyxiés
Les artères se bouchent**

Les goudrons de la fumée de tabac



**Les goudrons induisent
les cancers**

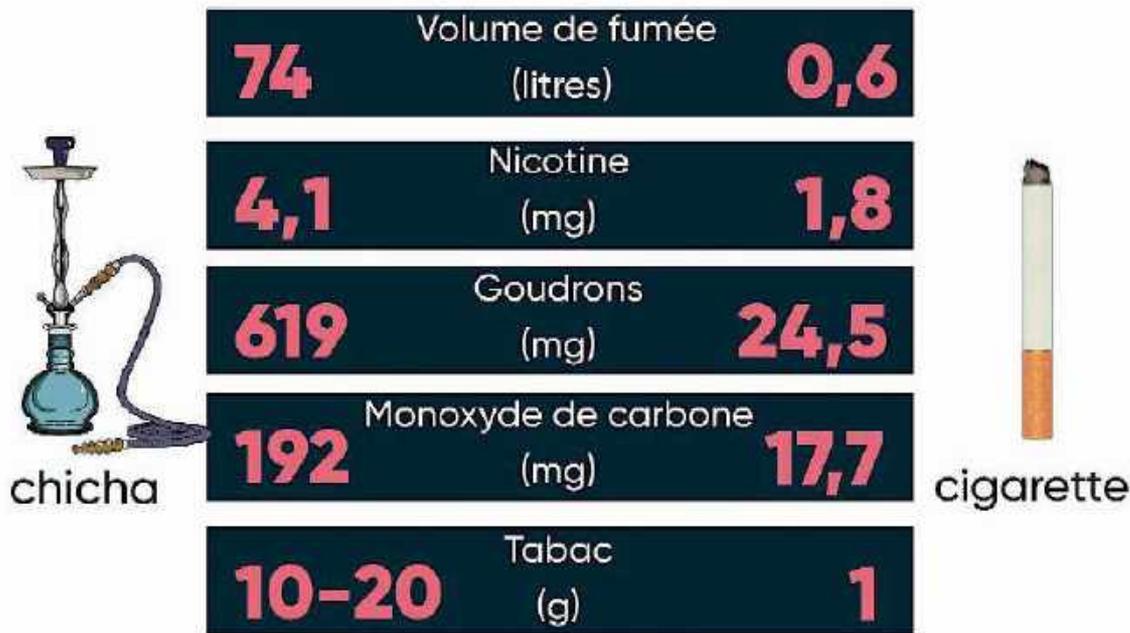
1 paquet par jour = 2 pots de yaourts de goudrons par an dans les poumons



Expérience trouvée sur youtube

Et la chicha ? (narguilé)

Attire certains jeunes par les arômes...



74	Volume de fumée (litres)	0,6
4,1	Nicotine (mg)	1,8
619	Goudrons (mg)	24,5
192	Monoxyde de carbone (mg)	17,7
10-20	Tabac (g)	1

LE MAG
DE LA SAN*É

LA CHICHA, TOXIQUE POUR LA SANTÉ

Et les joints ? (cannabis)

Fumée contient 7 fois plus de CO et goudrons (t° de combustion)
3 joints/j sont équivalents à 1 paquet de cigarettes. Risques pour le cerveau++

Et la cigarette électronique ?

Sa composition : une batterie , un atomiseur , et un réservoir de liquide qui contient des arômes , des additifs , du propylène glycol ou de la glycérine végétale , et le plus souvent de la nicotine .

Ça sert à : arrêter de fumer ou réduire sa consommation de tabac .

Les effets : réduit le risque de développer des maladies graves , comme les cancers .

On ne connaît pas encore bien les effets de certains additifs sur la santé à long terme .



Le corps n'aime pas vraiment le tabac...



Risque
d'infarctus
multiplié par
deux

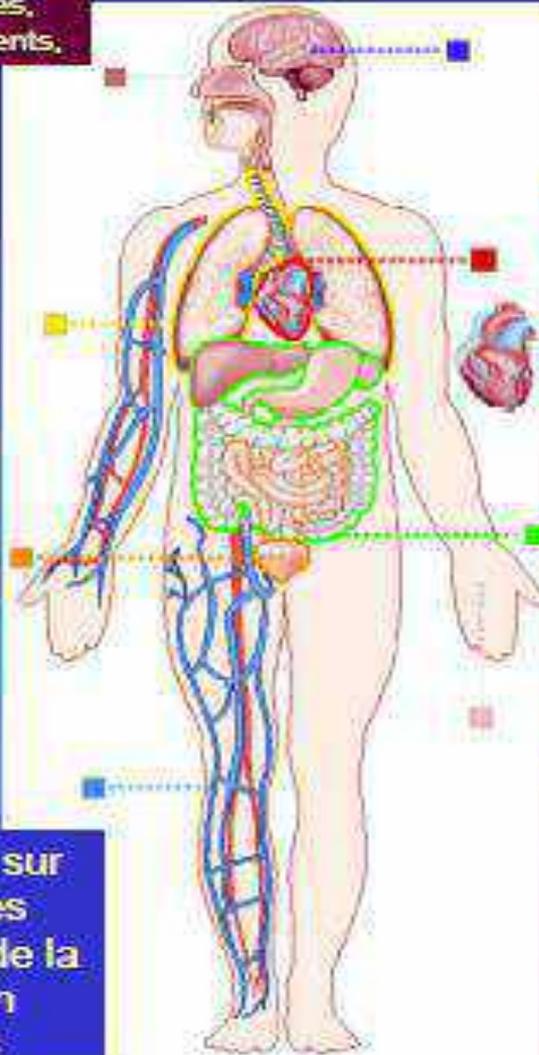
Cancers du
poumon, de
l'œsophage et
de l'estomac,
de l'utérus et la
vessie

maux de tête, vertiges,
nervosité, tremblements,

bronchite
chronique,
risque de
cancer du
poumon

Les produits
toxiques
filtrés par les
reins
et évacués
par l'urine

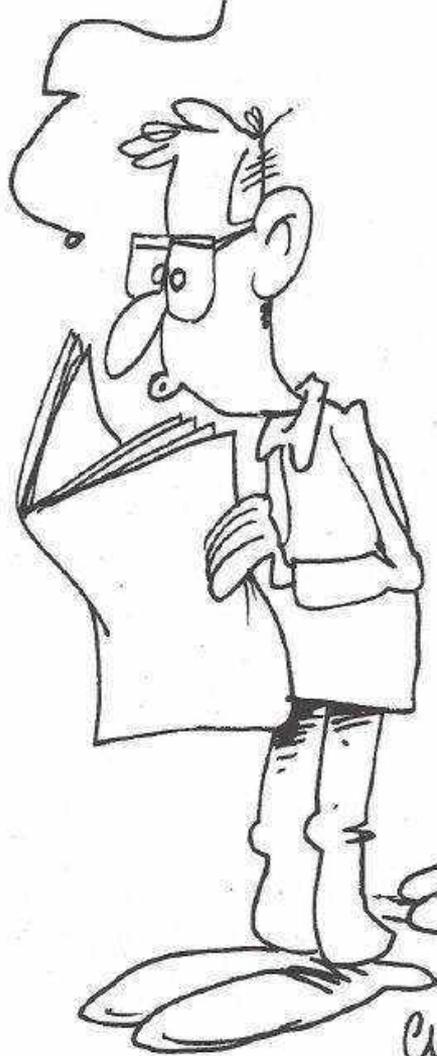
les effets sur
les jambes
troubles de la
circulation
sanguine



Bouche les
artères du
cœur, du
cerveau

apparition
d'ulcère de
l'estomac,
irritation et
douleurs de
l'œsophage,

FUMER FAIT
PERDRE SES DENTS!



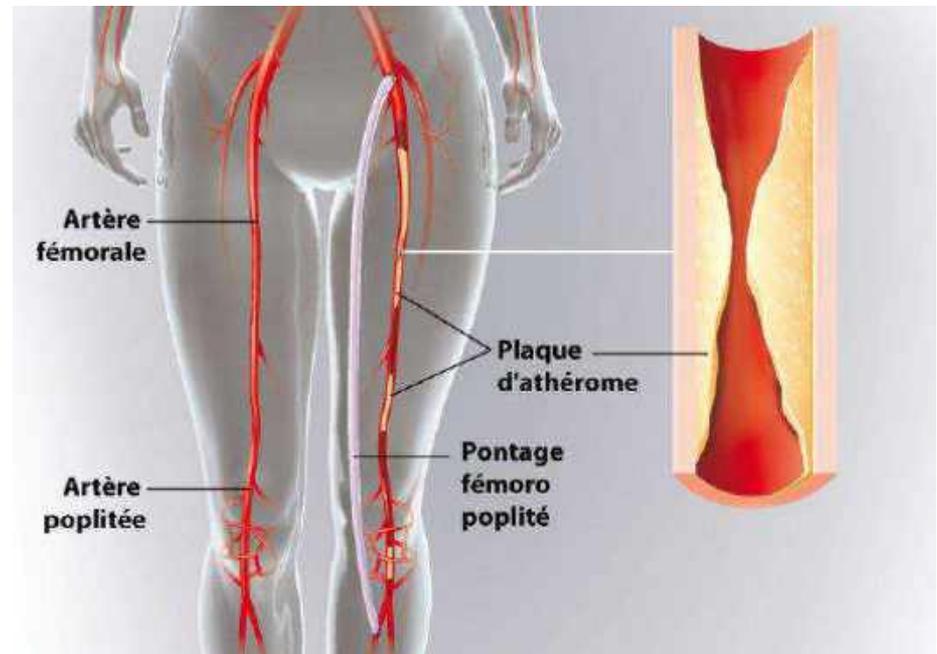
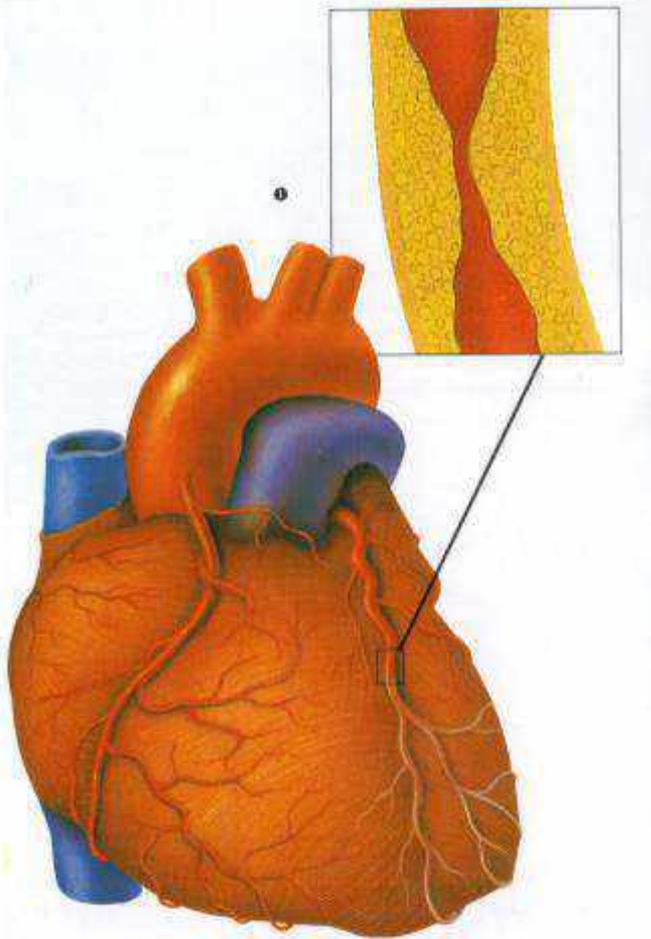
M'EN FOUS!
J'EN AI PAS
ENCORE...

2012/12.

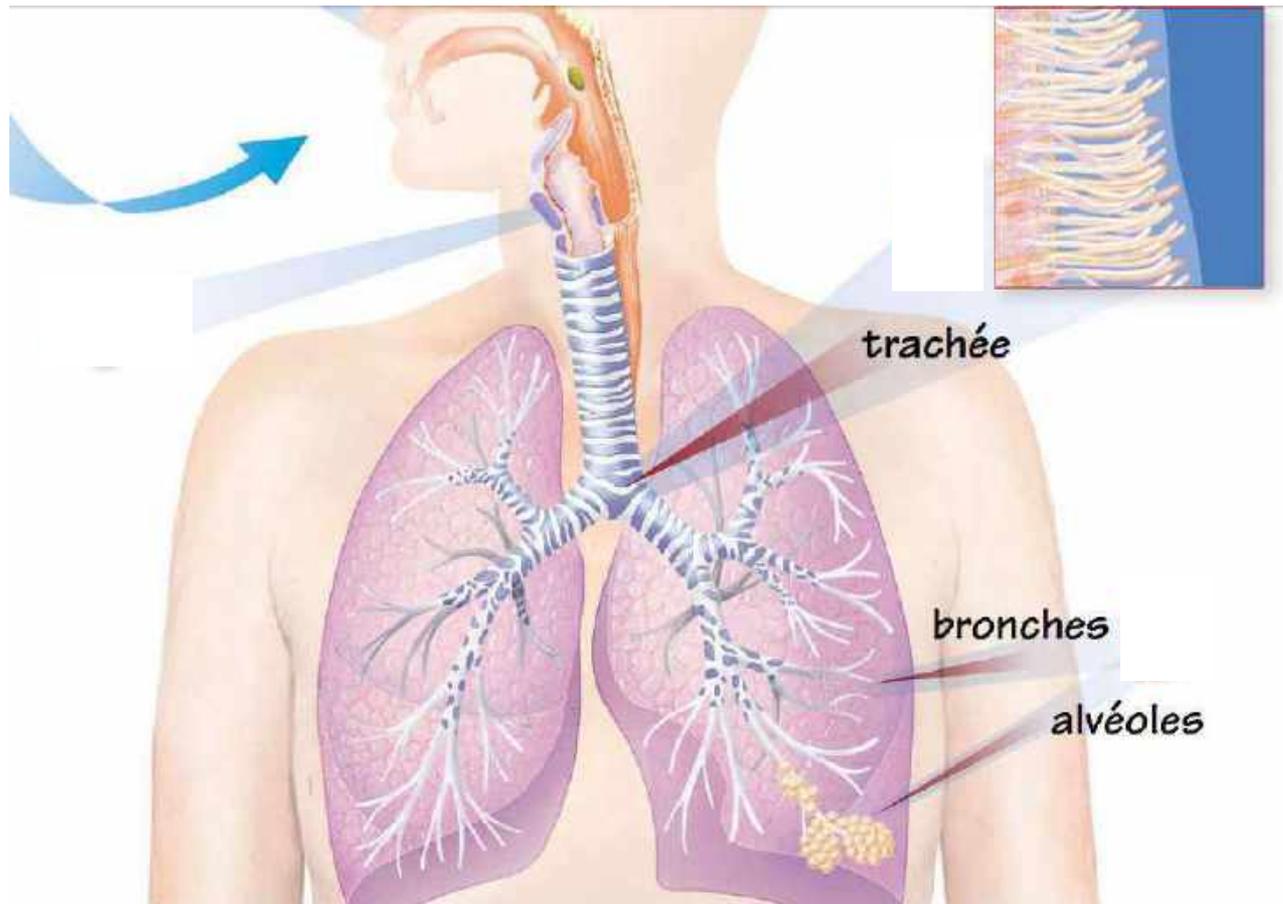
Effets cardio-vasculaires du tabac

-Le **CO** abime la paroi interne des artères et les « bouchent »

-La **nicotine** « serre » les vaisseaux sanguins et augmente la coagulation



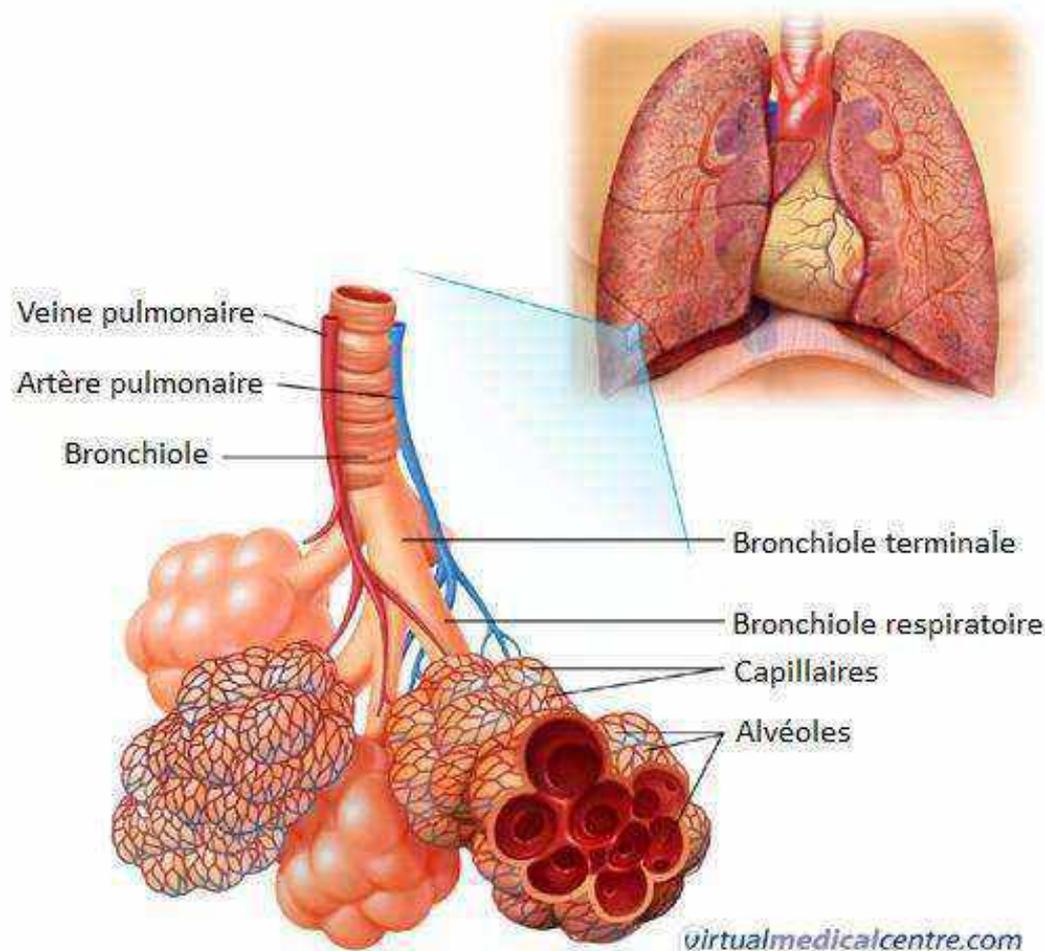
L'air passe dans les bronches



Les cils vibratiles qui tapissent l'intérieur des bronches, sont ABIMES par le tabac: Stagnation des polluants, poussières, germes... et goudrons

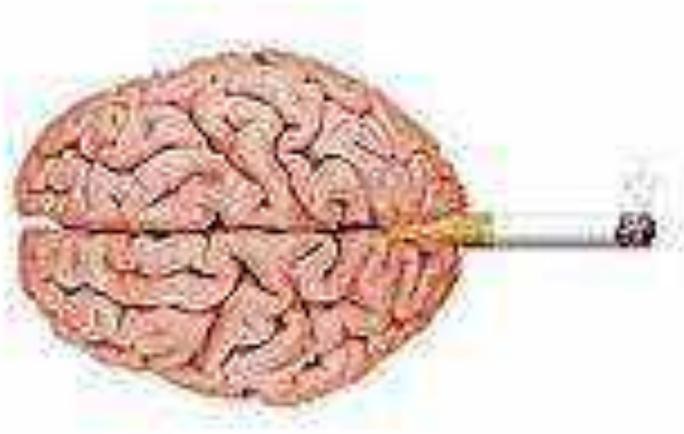
Dans les poumons les alvéoles permettent les échanges oxygène/ oxyde de carbone:

Les bronches se terminent par des sacs alvéolaires



Les alvéoles sont progressivement détruites par l'acidité de la fumée: l'oxygène n'arrive plus dans le circuit sanguin.

Que se passe-t-il quand le cerveau fume ?



**Plus d'
anxiété
(nicotine)**



**Plus de
fatigue
(CO)**



**Moins de mémoire
(nicotine)**



**Moins de
concentration
(CO)**



Alors c'est genre stylé ?

Le tabac rend le teint gris



Le tabac favorise l'acné...

Le tabac limite l'activité physique



...et l'haleine désagréable

Est-ce que fumer concerne que le fumeur ?

1 PERSONNE SUR 100
VICTIME DU TABAGISME PASSIF



Le Tabac ça coûte cher...

TABAC

LE PAQUET À 10€ EN 2020



Prix moyen d'un paquet de 20 cigarettes.

Les hausses de prix depuis 2000



Source: OFDT.

1 paquet /jour = 300€
par mois

«le budget alimentaire
pour un français est de
295€ par mois»

1cigarette /jour = 200€
par an

Vêtements
Téléphone
30kg bonbons
...

1 paquet /jour =3650€
par an

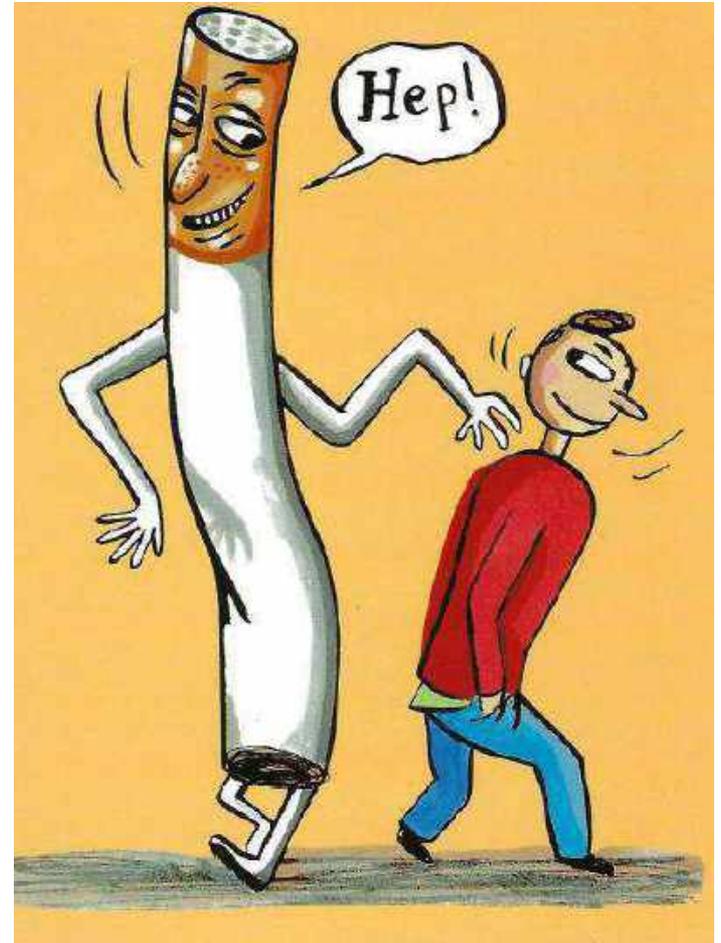
Beaucoup de
possibilités...

JE FUME UN JOINT
" JE SUIS UN REBELLE " !

AH MERDE !
VOUS AUSSI !!



Et la loi dans tout ça ?

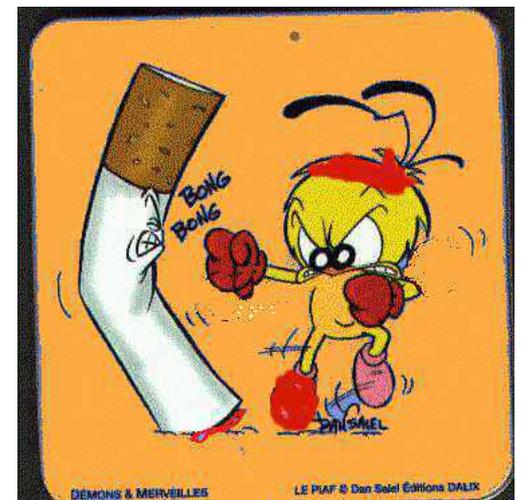


Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

**Interdiction de vente de
tabac et de vapotage aux mineurs
de moins de 18 ans .**

Merci et bonne route !

Stop-tabac.ch
C'est décidé,
j'arrête de fumer
Les astuces pour réussir



DÉMONS & MERVEILLES

LE PIAF © Dan Sael Editions DALIX

Pour en savoir plus

eduscol.education.fr/cid46870/la-prevention-des-conduites...

Fédération Addiction: jeunes et tabac: prévenir, réduire les risques et accompagner vers l'arrêt

DVD CRDP Franche Comté, SCEREN: La cigarette faut qu'on en parle !

www.tabac-info-service.fr

www.addictoclic.com

www.doctissimo.fr › Santé › Arrêter de fumer