

# La Chronique du Dr Mesny

LE BULLETIN SANTÉ DE L'ASSOCIATION DNF

## Sommaire

Que faire pour enrayer cette épidémie de tabagisme chez les jeunes?

Pourquoi la lutte contre le tabagisme est-elle si difficile ?

20<sup>ème</sup> anniversaire du GEST

**Prevenir le tabagisme des adolescents : les bonnes méthodes**



## Que faire pour enrayer cette épidémie de tabagisme chez les jeunes?

### La Prévention

La prévention doit débiter dès le plus jeune âge, à la maison et dans les structures d'éducation. Le tabagisme étant un comportement, l'enfant puis l'adolescent devra être capable de faire son choix par lui-même en fonction des apprentissages et des modèles qui lui auront été proposés.

#### Responsabiliser les parents :

Un enfant ne doit pas vivre dans un milieu enfumé qui le rendra plus tolérant à la cigarette et modifiera ses récepteurs cérébraux à la nicotine, sans parler des conséquences pour sa santé. Les parents en sont conscients dans une grande majorité et cela les aide pour envisager un sevrage.

Tout parent peut poser des interdits, en les expliquant et en les discutant. Les parents fumeurs ne doivent pas faire preuve de laxisme, même s'ils se sentent coupables de montrer un exemple défavorable. Ils doivent parler de la rapidité d'installation de la dépendance et de la difficulté à s'en sortir, ce qu'un enfant est tout à fait capable de comprendre. De plus, rares sont les enfants qui ne connaissent pas dans leur entourage une personne atteinte d'une maladie liée au tabac, et ils en parlent facilement quand on aborde le problème dans les actions de prévention.

Cependant les parents non fumeurs ne sont pas à l'abri de voir leurs enfants fumer. Ils peuvent évoquer leurs expériences de jeunesse et les raisons pour lesquelles ils n'ont pas fumé ou arrêté de fumer. La vigilance s'impose, le ta-

bagisme peut être la réponse à un mal-être. Il faut parler avec l'adolescent, l'écouter.

#### Les professionnels de santé :

Pédiatres, médecins généralistes, dentistes doivent s'impliquer dans l'information sur les risques d'un tabagisme précoce sur la santé, dans leur salle d'attente et dans le cabinet de consultation, donner des conseils et orienter les ados fumeurs sur des structures de prise en charge.

#### Rôle des éducateurs :

La prévention des consommations à risque doit débiter dès la fin de l'école primaire et faire l'objet au collège d'un projet éducatif impliquant tous les enseignants : SVT, sport, français et langues, mathématiques, pour apporter un éclairage différent selon la façon d'aborder le thème.

Les associations participent aux côtés des enseignants à la prévention du tabagisme. Et mettent en œuvre des concours scolaires, comme « Ecole sans Tabac » du comité contre les maladies respiratoires.

La fédération française de cardiologie organise auprès des jeunes de 9 à 15 ans un concours d'affiches ou de vidéos contre le tabac, autour du slogan « prends ta santé à cœur ». La ligue contre le cancer publie tous les trois mois son Journal « Pataclope » pour les 8/12 ans contenant des articles sur le tabac et plus généralement sur la prise en main de leur santé par les jeunes eux-mêmes.

#### Améliorer les compétences psychosociales des enfants et adolescents :

C'est le but de l'éducation des jeunes à la santé. C'est leur fournir des arguments pour les rendre capables de prendre des décisions, de développer leur esprit critique et de se méfier des manipulations des cigarettiers. C'est améliorer leur confiance en soi pour leur permettre de se défendre dans les situations à risque, leur apprendre qu'on peut gérer le stress autrement que par le tabac, l'alcool ou le cannabis, empêcher l'adolescent de croire qu'il existe des solutions magiques aux problèmes. C'est développer leur autonomie et les aider à construire leur personnalité. C'est leur faire découvrir des sensations valorisantes et du plaisir par le sport ou les activités culturelles.

#### L'éducation par les pairs :

Elle vise surtout les adolescents qui mettent en cause le décalage des messages des adultes par rapport à eux. D'autres adolescents, qui ont donc les mêmes caractéristiques d'âge, le même langage et les mêmes centres d'intérêt se forment à la prévention, élaborent des projets et transmettent les notions qu'ils ont acquises. Mais l'on constate que ce sont les adolescents formateurs qui tirent le plus de profit de ces expériences.

#### Rôle du sport :

La pratique d'un sport (1 à 8 heures/semaine) diminue le risque de fumer et de consommer de l'alcool et améliore l'estime de soi. Cependant une pratique intensive (compétition ou sport



*« La prévention doit débuter dès le plus jeune âge,  
à la maison et dans les structures d'éducation. »*

# Société et santé



collectif) peut amener à une consommation occasionnelle, mais massive, chez les filles pour gérer le stress, chez les garçons par la pression du groupe. (Arvers Ph, Choquet M. Pratiques sportives et consommation d'alcool, tabac, cannabis et autres drogues illicites. Ann Méd Interne, Mai 2003),

**Les jeunes sont généreux et altruistes : On peut les sensibiliser aux droits des enfants travailleurs :** Dans les pays émergents d'Afrique ou d'Asie des enfants de moins de 10 ans travaillent dans les champs de tabac où ils ont soumis aux effets toxiques des engrais, des pesticides et à la concentration élevée de nicotine des feuilles qu'ils récoltent. Ces enfants ne fréquenteront pas l'école et tomberont malades en cultivant le

## « La pratique d'un sport (1 à 8 heures/semaine) diminue le risque de fumer »

tabac, qui, à son tour, rendra malades les jeunes des pays riches qui vont le consommer sans nécessité. Au Malawi, des milliers d'enfants travaillent dans des plantations de tabac et sont empoisonnés par la nicotine, absorbée par leur peau. On a relevé chez des petits de 5 ans, des taux sanguins équivalents à la consommation de 50 cigarettes/jour. (Dépêche AFP du 24/08/2009)

**On peut les sensibiliser à l'écologie et à la justice sociale :** La culture du tabac n'est pas écologique et elle entraîne la déforestation et la perte des

cultures vivrières des pays en développement. Elle condamne les paysans à la pauvreté, car ils s'endettent auprès des multinationales qui fournissent plants et produits chimiques.

### Les associations doivent continuer à lancer des campagnes décalées pour les ados.

Elles ne doivent pas être basées exclusivement sur les dangers du tabac et la peur mais faire appel à la réflexion par l'humour : Toxic Corp, Help, DNF... Il faut trouver un équilibre entre l'émotion et les capacités de mémorisation. « Chocker le fumeur éveille son attention, mais l'informer sans le choquer pourrait faire en sorte qu'il retienne mieux le message » (O. Oullier et S. Sauneron, Nouvelles approches de la prévention en Santé Publique, Mars 2011)

### La société :

Addictive et permissive, elle prône la liberté des conduites individuelles aux dépens du bénéfice de la collectivité. Et pourtant elle commence à rendre le tabac moins attirant en le dénormalisant: fumer ça sent mauvais et ça devient ringard ! Actuellement, le fait de ne pas fumer est considéré par les jeunes comme une preuve de caractère.

La société commence aussi à percevoir que les inconvénients de la cigarette et son coût direct et indirect pèsent plus lourd dans la balance que les avantages immédiats. Le nombre croissant de maladies graves, comme le cancer du poumon, chez la femme jeune pousse à s'interroger sur les dangers d'une drogue qui tue un consommateur sur deux.

### La loi doit être respectée

En France, il est interdit de vendre du tabac aux mineurs. (art. L3511-2-1 du code de la santé publique). Une récente enquête du CNCT, comité national contre le tabagisme, auprès de 430 buralistes révèle que 62 % des buralistes vendent des cigarettes aux mineurs, dont 38% à des enfants de 12 ans et que 34 % ne se sont pas informés de l'âge du demandeur.

La loi a introduit une disposition interdisant la vente des «cigarettes bonbons», aromatisées à la vanille, à la fraise, au chocolat (LOI dite HPST n°2009-879 du 21 juillet 2009) (décret du 30 décembre 2009, codifié à l'article D3511-16 du Code de la santé publique)

L'interdiction de la « promotion » du tabac au cinéma et à la télévision doit être suivie. (Directive 89/552/CEE, modifiée pour la dernière fois en 1997). L'état ne devrait pas subventionner des films qui « banalisent l'usage du tabac et le montrent associés à la convivialité et à la notoriété » (Pr M. Tubiana).

### L'Etat doit s'opposer aux manœuvres des fabricants :

Les paquets « collectors », les paquets « funs » sont interdits, mais il faut aller plus loin et passer aux paquets génériques, neutres, standards qui n'attirent pas l'attention et diminuent l'envie d'acheter des cigarettes. Et surtout continuer à augmenter le prix de vente, mais de façon substantielle pour que le décalage se fasse sentir. Des experts interrogés par le réseau européen de prévention du tabagisme ont répondu que le prix du paquet était le premier facteur influençant la diminution de la consommation de tabac, loin devant les

messages sanitaires.

### Rôle de l'Etat en matière de prévention

La prévention est « à la traîne » en France, comme l'ont souligné récemment des rapports du conseil économique et social et de l'environnement ou de la cour des comptes. En outre, neuf associations et fédérations ont publié un manifeste sur les manques en matière de santé des jeunes. Un rapport parlementaire sur la prévention (8 Février 2012) met en priorité

parmi les objectifs de santé publique la lutte contre le tabagisme, celle contre l'alcoolisme, la sédentarité et l'obésité. Le financement pourrait être fait par la taxation sur les bénéfices des fabricants de cigarette, comme la ligue contre le cancer le préconise avec sa campagne « tueurs payeurs ».

### L'Etat n'est pas seul dans la lutte contre le tabac :

L'Europe s'implique et la France a ratifié la CCLAT, convention cadre de l'OMS pour la lutte anti tabac. Plu-

sieurs articles de cette convention mettent en évidence la nécessité de la protection des jeunes pour prévenir leur initiation au tabagisme en dénormalisant le tabac, renforçant les interdictions de publicité, développant la promotion des actions de protection des mineurs. Tous les ans, le 31 Mai, se déroule la journée mondiale sans tabac dont les médias rendent compte. l'alliance contre le tabac, qui comporte 29 associations membres, milite en France pour l'application de la CCLAT.

# Etranger

## Tous les pays s'impliquent dans la lutte contre le tabagisme des jeunes

La Suisse, le Canada et les Etats-Unis sont à la pointe de ce combat.

L'Association suisse pour la prévention du tabagisme a lancé le concours « Expérience non-fumeur » auquel 3 000 classes ont participé. Les élèves devaient analyser les activités publicitaires de l'industrie du tabac.

Aux Etats-Unis, toutes les associations médicales (cardiologie, pneumologie, cancérologie, pédiatrie...) se mobilisent pour lutter contre cette « épidémie pédiatrique » de tabagisme. Un grand nombre d'états ont des programmes destinés aux adolescents. Le tobacco control act du Président Obama fait une priorité de la lutte contre le tabagisme des jeunes en restreignant leur accès aux produits du tabac, en interdisant la fabrication et la vente de cigarettes aromatisées, en interdisant la vente et la distribution de produits dérivés et la sponsoring des événements culturels ou sociaux par les cigarettiers. Le Dr Regina Benjamin, Surgeon general, vient de faire paraître son nouveau rapport sur le tabagisme des jeunes, les conséquences sur leur santé et les mesures de prévention pour le combattre.

Au Canada, après un rapport publié en 2004 par l'Institut national de santé publique du Québec sur la prévention du tabagisme chez les jeunes, un nouveau plan de prévention pour 2010-2015 a été élaboré.

Le CAJ, comité action jeunesse de santé canada, se basant sur le fait que les programmes institutionnels étaient faits pour les jeunes et non par les jeunes a introduit dans ses instances des jeunes de 14 à 18 ans et de 19 à 24 ans, reflétant la diversité de la société canadienne. Ils participent aux initiatives anti tabac dans le cadre de la stratégie fédérale de lutte contre le tabagisme, ce qui leur permet d'échanger avec le gouvernement fédéral sur les messages en direction des jeunes et les programmes à développer.

Pour aider les jeunes fumeurs à se servir, Santé Canada a créé un guide : « Vie100 Fumer ».

### Et les fabricants de cigarettes ?

Pour se donner une image décente et responsable, ils ont sponsorisé des programmes de prévention pour les mineurs. Mais ces programmes sont sans effet et au pire, encouragent les

jeunes à fumer.

Craignant que les efforts des gouvernements et institutions n'obtiennent des effets notables sur leur chiffre d'affaire, les cigarettiers détournent l'attention en promouvant la vente de produits du tabac sans fumée, à mâcher, sous forme de tablettes, de bandelettes, de bâtonnets aromatisés, discrets par leur taille, et qui ont la faveur des plus jeunes comme « drogue d'initiation ». Mais la nicotine qui est facilement absorbée par la bouche mène à la dépendance, comme avec les cigarettes. 3 millions de jeunes sont consommateurs de tabac sans fumée aux USA et on estime que le quart des adolescents consommateurs deviennent fumeurs.

Ces produits, soi disant moins dangereux pour la santé puisque n'exposant pas à la fumée, mais responsables de lésions graves de la bouche, sont, malgré les pressions des fabricants, jusqu'à présent interdits à la vente en Europe, en dehors de l'Europe de Nord.

## Comment intervenir auprès d'un adolescent déjà fumeur ?



### **Ne pas le stigmatiser, il n'est ni coupable, ni victime !**

Il a envie d'arrêter, mais il n'est pas motivé, d'ailleurs il arrêtera quand il voudra, mais ... plus tard. Il arrête pendant les vacances ... mais reprend à la rentrée. Ces comportements signalent la dépendance.

Ou bien, il ne fume pas tous les jours. Mais, attention, une consommation occasionnelle n'est pas anodine, elle peut devenir quotidienne sous la pression de difficultés extérieures.

Il n'y a pas d'urgence au sevrage, une préparation est nécessaire pour augmenter les chances de réussite.

### **Préparer l'arrêt s'il est demandeur :**

Lui expliquer le mécanisme de la dépendance et la perte de sa liberté, dont il s'est lui-même rendu compte très vite et très tôt après le début de son tabagisme.

**Comprendre pourquoi il fume :** pour faire comme les copains ou pour fuir des problèmes personnels. Prendre en compte sa situation de souffrance, de frustration, ses problèmes familiaux et économiques.

Lui laisser du temps pour prendre conscience des risques sanitaires qu'il ne perçoit pas à son sujet, (« Ce n'est pas à moi que ça peut arriver ! »), même s'il les connaît bien depuis son plus jeune âge.

L'aider à se projeter dans un avenir sans tabac et à trouver par lui-même

les avantages qu'il retirera de l'arrêt de sa consommation : récupération du souffle, économies, amélioration de son aspect physique, du goût et de l'odorat, fierté de s'être débarrassé de la cigarette.

Prévoir et gérer les difficultés d'un arrêt envisagé. L'aider à trouver des alternatives à l'arrêt : activités sportives qui augmente les chances de succès du sevrage (Pr G. Lagrue), activités artistiques, manuelles, sociales....

### **Elaborer des stratégies d'évitement.**

L'aider à trouver des personnes de son entourage sur lesquelles il pourra compter : parents, fratrie, amis, oncle ou tante, éducateur, médecin, etc....

Repérer les personnalités à risque, les poly-consommations et les problèmes psycho-pathologiques sous jacents qui

nécessiteront une prise en charge médicale spécialisée et un travail de fond complexe.

#### **Pour le sevrage :**

Plusieurs solutions sont envisageables selon l'importance de l'intoxication : groupes de parole, entretiens motivationnels pour renforcer la liberté de choix et l'efficacité personnelle, consultation de sevrage tabagique pluridisciplinaire avec conseils diététiques, psychologue, sophrologue, thérapies cognitives et comportementales.

Dans de nombreux cas, malgré une dépendance étayée par le HONC (hooked on nicotine checklist), la consommation n'est pas assez importante pour envisager un sevrage par substituts nicotiniques. Et ceux-ci ne sont pas autorisés pour les mineurs de moins de 15 ans.

Le sevrage de l'adolescent est difficile, il en est à la phase de « lune de miel » avec sa cigarette, il éprouve encore du plaisir à fumer. La dépen-

dance psychologique et la pression des amis amènent souvent à la rechute après un début de sevrage.

Les meilleurs facteurs prédictifs de l'arrêt chez les adolescents sont une consommation occasionnelle et l'intention d'arrêter tout de suite. Les fumeurs réguliers et ayant déjà une longue consommation, donc dépendants à la nicotine, auront des taux d'arrêt faibles, équivalents à ceux des adultes. (Sargent JD et coll., Arch Pediatr Adolesc Med, Avril 1998).

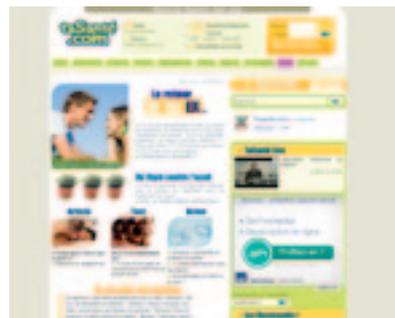
En fait, un échec du sevrage est une occasion d'en apprendre les raisons, d'en tirer les leçons et une future chance de réussite.

#### **En conclusion**

On ne peut qu'adhérer à ce que dit Joseph DiFranza : « La façon la plus sûre d'éviter la dépendance est de ne jamais fumer la première cigarette ». Ce que résume la FFC avec son slogan « Jamais la première ».



[www.fedecardio.fr](http://www.fedecardio.fr)



[www.tasante.com](http://www.tasante.com)



[www.tabac-info-service.fr](http://www.tabac-info-service.fr)

## Où trouver de l'aide ?

Dans les établissements scolaires, les infirmières sont à l'écoute des problèmes de consommation des produits à risque dont la cigarette.

Dans les départements, il existe des Maisons de l'adolescent, des BIJ (Bureaux Information Jeunesse) où les jeunes peuvent parler avec ou sans les parents, et obtenir les adresses de consultations de tabacologie qui les prendront en charge.

#### **Sites internet :**

Outre les sites institutionnels comme [www.tabac-info-service.fr](http://www.tabac-info-service.fr), [www.help-eu.com](http://www.help-eu.com), [www.fedecardio.fr](http://www.fedecardio.fr)  
De nombreux sites francophones sont dédiés aux adolescents :  
[www.tasante.com](http://www.tasante.com), [www.hc-sc.gc.ca](http://www.hc-sc.gc.ca), [www.lagangallumee.com](http://www.lagangallumee.com) (2 sites canadiens).

## Pourquoi la lutte contre le tabac est-elle si difficile ?

Gilbert Lagrue – Centre de Tabacologie – Hôpital A. Chenevier - Créteil



Malgré tous les efforts officiels et les actions des Associations telles DNF, OFT... l'usage du tabac ne régresse que très lentement. Certes l'augmentation dramatique observée jusqu'à la fin du siècle précédent a été enrayerée et une régression lente a été obtenue mais elle semble connaître actuellement ses limites. Et les derniers chiffres sont particulièrement inquiétants.

Les mesures les plus importantes ont été doubles :

– L'augmentation des prix, mais elle est encore insuffisante et elle agit principalement sur le début du tabagisme chez les ados et chez les fumeurs les moins dépendants ; au contraire les plus dépendants achèteront à n'importe quel prix et parfois, au dépens d'autres achats indispensables.

– L'interdiction totale est réellement appliquée dans tous les lieux publics depuis janvier 2008 ; elle a l'intérêt de protéger les non-fumeurs et également d'éviter aux fumeurs en cours de sevrage une cause de rechute. Mais les fumeurs dépendants font des pauses pour fumer souvent plusieurs cigarettes de suite et avec une forte inhalation. L'observation des mégots sur les trottoirs est éloquente : ils sont très courts car la cigarette a été fumée jusqu'au bout ; le degré d'intoxication n'est donc que peu modifié.

**Toutes ces actions générales sont évidemment indispensables, mais elles ne suffisent pas à elles seules. La raison en est maintenant connue, la cigarette est pour certains fumeurs une véritable drogue et la nicotine est la principale substance responsable.**

La Nicotine est un alcaloïde présent dans la feuille de tabac à la concentration de 10 à 20 mg par gramme de tabac séché. La molécule de Nicotine ressemble dans l'espace à un neurotransmetteur très important, l'acétylcholine (Ach), pour lequel des récepteurs spécifiques existent dans les muscles, les vaisseaux, le cœur et surtout le cerveau. L'Ach cérébrale joue un rôle essentiel dans toutes les cognitions et sensations.

Lors de l'inhalation de la fumée de tabac, la Nicotine est absorbée rapidement par voie pulmonaire et en quelques secondes atteint les structures cérébrales. Elle prend alors la place de l'Ach sur les Récepteurs Nicotiniques à l'Ach ; elle se comporte comme un faux neurotransmetteur, une fausse clef selon la comparaison classique. Elle agit principalement sur

la zone de récompense en stimulant les neurones dopaminergiques et secondairement les autres sécrétions de monoamines. En se fixant sur le cortex préfrontal, elle contribue au contrôle des comportements.

**Au fil des mois, cette stimulation dopaminergique répétée a pour conséquence une dérégulation du fonctionnement cérébral avec survenue du besoin irrésistible de reprendre la drogue, terrain de la dépendance.**

L'usage du tabac se fait essentiellement sous la forme de cigarette car les cigarettes industrielles actuelles en apportant une fumée douce et peu acre, permettent une inhalation profonde, ce qui favorise la dépendance et aussi, malheureusement, la toxicité majeure.

On peut donc dire que la cigarette est fumée par le sujet pour obtenir les effets psychoactifs qui conduisent au renforcement du comportement, mais que **malheureusement il est conduit par là même à absorber les goudrons cancérigènes, le CO et les innombrables toxiques.**

**Les effets à court terme** sont donc ceux qui sont recherchés par le fumeur

- La première sensation est le plaisir, un plaisir particulier qui n'est pas le plaisir intense, l'euphorie et éventuellement «l'extase» des autres drogues ; un plaisir, accompagné de détente partagée lorsque la cigarette est fumée en groupe.

- Un autre bénéfice est l'aide apportée par la cigarette dans les situations difficiles à affronter ; elle constitue un instrument efficace pour la gestion du stress.

- De même, chez les sujets timides qui ont du mal s'affirmer, qui manquent de confiance en eux, la cigarette apporte une aide. Les premières cigarettes ont souvent été fumées dans de telles circonstances ...

- Les cigarettes peuvent également être utiles dans les états de déprime, de mal-être. La Nicotine est un véri-

table anti-dépresseur et un anxiolytique.

-Un aspect également possible est celui de la stimulation intellectuelle : la Nicotine augmente la concentration, la vigilance, l'attention, la mémoire immédiate et elle peut ainsi aider dans certaines activités intellectuelles, par exemple chez les écrivains, les informaticiens ...

- Enfin surtout chez la femme, la cigarette contribue à réguler le poids ; elle augmente le nombre de calories brûlées, et par l'intermédiaire de la Nicotine elle se comporte comme un coupe-faim efficace. À l'arrêt du tabac, la prise de poids est de 2 à 3 kg en moyenne, mais parfois beaucoup plus: c'est souvent une raison pour recommencer à fumer !

- Expérimentalement, le rôle de la Nicotine sur les fonctions cognitives a pu être démontré chez des souris mutantes privées des Récepteurs Nicotiniques Ach Beta-2 ; ces souris perdent alors la possibilité d'apprentissage, de mémorisation et d'adaptation comportementale.

**Tout ceci ouvre pour l'avenir des perspectives thérapeutiques en utilisant la Nicotine ou des agonistes nicotiniques, dans certaines affections neurodégénératives et certains troubles psychologiques.**

A moyen terme chez plus de la moitié des fumeurs, **apparaît la dépendance physique caractérisée par toute une série de symptômes, et en particulier le besoin irrésistible de reprendre une cigarette.** Il s'y associe souvent irritabilité, agitation, anxiété, déprime et troubles du sommeil et de l'appétit, avec fringales vers les sucres. Tous ces symptômes peuvent être calmés par un apport de Nicotine, à condition que celle-ci soit en quantité insuffisante et avec des apports suffisamment prolongés.

Ainsi, les fumeurs ne sont pas égaux devant le risque de devenir dépendant, les facteurs responsables sont

variables d'un individu à l'autre. Tout ceci explique pourquoi les mesures générales ne suffisent pas à elles seules. Des stratégies ciblées adaptées aux fumeurs les plus dépendants devraient être envisagées. Mais le facteur essentiel reste la motivation personnelle dont les composantes sont multiples. Il est certain que pour l'avenir, c'est au niveau de l'initiation qu'il faut principalement agir. Le modèle mis en place par la Fédération de Cardiologie (jamais la première cigarette) constitue certainement une modalité exemplaire.

**Mais là encore, on retrouve les facteurs de vulnérabilité psychologique. En fait, nous connaissons encore trop mal les mécanismes profonds des addictions, ce qui est une des raisons de l'échec relatif actuel.**



Gilbert Lagrue

Professeur Émérite Université de Paris XII.

Spécialiste des maladies rénales et de l'hypertension artérielle, ayant constaté en 1975 que l'arrêt du tabac était favorable au traitement de ces maladies, il a développé avec d'autres spécialistes motivés, la tabacologie en France et créé l'un des premiers centres français d'aide à l'arrêt du tabac.

# LES LEGUMES ET LES FRUITS TE DONNERONT PLEIN D'ENERGIE

Pour

TON  
COEUR

5

SANS oublier  
que faire des sports  
te rendras  
PLUS FORTE



Mais  
surtout  
Ne  
FUME  
Pas,  
ta SANTÉ  
TE LE RENDRA



Exemple d'une affiche du parcours du coeur scolaire 2011 organisé par la Fédération Française de Cardiologie.

# Lutte contre le tabagisme

## Le Professeur Gilbert Lagrue vient de fêter le 20ème anniversaire du GEST (Groupe d'Etudes sur le Sevrage Tabagique).

Le Professeur Gilbert Lagrue, né en 1922, qui fait à DNF l'honneur et l'amitié de nous confier un article sur le tabac est Professeur Emérite de l'Université de Paris XII.

Spécialiste des maladies rénales et de l'hypertension artérielle, ayant constaté en 1975 que l'arrêt du tabac était favorable au traitement de ces maladies, il a développé avec d'autres spécialistes motivés, la tabacologie en France et créé l'un des premiers centres français d'aide à l'arrêt du tabac. A sa retraite, il a poursuivi bénévolement pendant 18 ans son activité de tabacologue à l'Hôpital Albert Chénévier de Créteil. Il a publié de nombreux livres dont « Arrêter de fumer » « Comment arrêter de fumer » « Parents : Alerte au tabac et au cannabis. Pour aider vos enfants à ne pas fumer » tous aux Editions Odile Jacob. Grand sportif, ancien marathonien, il milite pour l'intérêt de l'activité physique dans le sevrage tabagique.

Le GEST a été fondé en 1993 par des médecins impliqués dans le sevrage tabagique, réunis autour du Professeur Lagrue qui en est toujours l'emblématique Président.

Ces 20 années, fertiles en événements pour la tabacologie, ont vu apparaître une meilleure compréhension des mécanismes de la dépendance, des avancées thérapeutiques, le développement des consultations de sevrage,

l'application des lois et décrets contre le tabac, la création des Diplômes d'Université de tabacologie, des Unités de coordination de tabacologie dans les hôpitaux, etc.... soit des progrès considérables dans la lutte contre le tabac et l'aide aux fumeurs qui souhaitent se sevrer.

Le GEST tient sa réunion tous les ans en Janvier, en collaboration avec la société française de tabacologie. Il est soutenu par le mécénat des Laboratoires Novartis et Pierre Fabre, qui n'interviennent ni dans le choix des sujets, ni dans celui des orateurs. 250 à 280 tabacologues (médecins, sage femmes, infirmiers ou psychologues) assistent pendant deux jours à cette formation médicale continue intensive. Des conférences de haut niveau, des mises à jour scientifiques, des tables rondes et des ateliers sont proposés.

Parmi les 11 conférences proposées cette année, on peut citer :

- L'apport de l'imagerie médicale par IRM fonctionnelle dans la compréhension de l'addiction au tabac (JL Martinot)
- Le tabagisme des 10-15 ans, vu par eux-mêmes, travail basé sur l'enquête de la fédération française de tabacologie qui permet de dégager les éléments pour une meilleure prévention:

impact du prix des cigarettes, nécessité de l'implication forte des parents, valorisation du statut de non fumeur (D. Thomas)

- Le retentissement post-natal du tabagisme pendant la grossesse, qui comme on peut s'en douter n'est pas anodin (I. Berlin)
- L'intérêt d'une activité physique et sportive pour améliorer les chances de réussite du sevrage tabagique (G. Lagrue)
- Le snus et l'induction de la dépendance. Le snus n'est pas sans danger et son bénéfice dans le sevrage de la cigarette est en discussion. (M. Underer)

Et parmi les 10 ateliers :

- La prise en charge des fumeurs en situation de précarité
- Comment aider à l'arrêt en cas de consommation associée Tabac-Cannabis
- Les entretiens motivationnels
- Les thérapies cognitives et comportementales, etc....

Au total, deux journées bien remplies qui comme chaque année permettent aux participants d'échanger largement entre eux et avec les conférenciers sur la thématique du tabac et d'améliorer ensuite leur pratique professionnelle sur leurs sites d'intervention.

**NDLR : Nous précisons que les sociétés ayant sponsorisé le GEST n'ont accordé ni rémunération ni un quelconque avantage de quelque nature que ce soit à l'association DNF."**

# Les Parcours du coeur scolaire, un concours ludique pour ne pas rentrer dans le tabagisme.

DNF participe chaque année au Jury du concours «Les parcours du coeur scolaire». Ce concours s'adresse au primaire et collège et était initialement portée sur la thématique tabagisme.

Les élèves doivent imaginer une affiche ou un film de prévention portant désormais sur la bonne conduite à tenir pour préserver sa santé : 0 cigarette + 5 fruits et légumes par jour + 60 minutes d'activité physique quotidienne.

En plus de ce concours, les élèves participent à une enquête d'envergure qui permet à la fédération de cardiologie d'obtenir une cartographie de la consommation des plus jeunes, années après années.

Pour l'édition 2011-2012, les résultats sont toujours aussi intéressants.

## Pour les 9-11 ans

- 7 % des enfants ont déjà essayé de fumer (-2 points par rapport à 2011)
- ils sont 10 % à avoir essayé parmi ceux qui vivent avec des fumeurs
- ils sont 14 % à avoir essayé parmi ceux dont les parents fument devant eux.
- 52 % sont exposés au tabac dans leur foyer (-2 points par rapport à 2011)
- 91 % des enfants ont conscience de la dépendance créée par la cigarette (+1 point par rapport à 2011)

## Pour les 10-15 ans

- 32 % des collégiens fument ou ont essayé de fumer, les filles : 35 % (32 % en 2011)
- 66 % de ceux qui ont fumé ont essayé une autre substance (61 % en 2011)
- 79 % des jeunes fumeurs appartiennent à une famille de fumeurs. Parmi ceux-ci :
- 9 % des collégiens fumeurs ont une hygiène de vie préoccupante.

L'enquête 2012 nous montre que la 1ère cigarette, celle de l'addiction future, doit être combattue dès le plus jeune âge en utilisant tous les leviers. Parmi ceux-ci, les parents jouent un rôle prépondérant ; à nous de leur dire et de les aider à ne pas baisser les bras.

Le 2 Février, l'équipe DNF a participé à ce concours en tant que jury des créations vidéos pour la meilleure campagne de prévention. Les enfants sensibilisés sont pleins d'idées pour motiver les enfants de leur âge à une bonne avoir une bonne hygiène de vie.

source : FFC 2012



Clip Gagnant  
Réalisé par les élèves du Collège Jacques Cartier d'Issou (78)  
Visible sur le site de la FFC



## La Chronique du Dr Mesny

Ce bulletin de santé est édité par l'association Les Droits des Non Fumeurs. Il est rédigé par le docteur Jeanne Mesny, membre du conseil d'administration de l'association.

N° ISSN : 2256-621X

mai 2012

Association DNF  
5 passage Thiéré  
75 011 PARIS  
Tel/Fax : 01 42 77 06 56  
[www.dnf.asso.fr](http://www.dnf.asso.fr)

