

Toxicité et tabac

Nicotine et Cie

**Combien de substances
chimiques sont présentes
dans la fumée de cigarettes ?**

**4 000 à 7 000 substances !
(réponses entre les 2
acceptées !!)**



En combien de temps la nicotine arrive-t-elle au cerveau ?

10 à 20 secondes pour passer des
alvéoles au cerveau.

Cet effet shoot entretient et crée la
dépendance. La nicotine dans les TNS
est apportée lentement et donc pas
d'effet shoot dans ce cas !

*NB : entre 5 et 30
accepté !*



2025

Toxicité et tabac

Nicotine et Cie

Quelles sont les 4 familles de constituants de la fumée de cigarette ?

- Nicotine
- Goudrons
- Irritants
- Monoxyde de carbone

Comment la nicotine agit-elle sur le cerveau ?

Se fixe sur les Récepteurs Cholinergiques nicotiques cérébraux (nAChR) pour l'Alcétylcholine et entraîne la libération de dopamine à l'origine de la sensation temporaire de plaisir ou de satisfaction.

Toxicité et tabac

Nicotine et Cie

Qu'est ce qui rend la fumée du tabac toxique ?

La combustion à l'origine de
la fumée du tabac
(production de goudrons,
monoxyde de carbone,
acétaldéhyde etc.)



Citez au moins un effet de la nicotine sur le système cardio- vasculaire

Augmentation du rythme
cardiaque, de la tension artérielle,
vasoconstriction, augmentation de
la consommation d'O₂.



2025

Toxicité et tabac

Nicotine et Cie

**En quoi une ambiance
enfumée est-elle nocive pour
les non-fumeurs ?**

A côté du fumeur, le non-fumeur
inhale involontairement les
produits toxiques de la fumée :
c'est le tabagisme passif
responsable de 3 à 5 000 morts
par an en France.



**Citez au moins 2 signes de manque
en nicotine**

Envie impérieuse de fumer,
irritabilité / frustration / colère,
agitation, impatience, insomnie,
augmentation de l'appétit, humeur
dysphorique ou dépressive,
difficultés de concentration,
constipation



2025

Toxicité et tabac

Nicotine et Cie

Quels effets ont les goudrons sur le corps ? (benzopyrènes etc.)

Ils sont cancérogènes et mutagènes (une des 2 réponses = carte validée !). Ils provoquent des cancers en altérant l'ADN. Ils participent à la paralysie des systèmes d'épuration pulmonaire, endommagent les alvéoles, diminuent l'efficacité du système immunitaire.



Depuis 2016, qui peut maintenant prescrire des traitements nicotiniques de substitution ?

Les médecins, médecins du travail, chirurgiens-dentistes, Infirmiers diplômés d'état, Sage-femme, Masseurs-kinésithérapeutes.



2025

Dépendances et mécanismes

Outils pour le professionnel

Citez au moins 3 motivations exprimées par les fumeurs à fumer

Par plaisir, pour réduire son stress, pour faire comme les autres, pour se stimuler, lutter contre la dépression, parce que dépendant, par habitude, peur (de prendre du poids, de changer de comportement etc)

S
R
A
T
ADDICTOLOGIE
2025

Qu'est ce qu'un CO-testeur ?

C'est un outil pédagogique, il permet de mesurer et visualiser l'intoxication au monoxyde de carbone. Il indique un résultat en PPM (particules de CO par millions de particules d'air). A utiliser 30 min à 1h après la dernière cigarette.

S
R
A
T
ADDICTOLOGIE

2025

Dépendances et mécanismes

Outils pour le professionnel

Quelles sont les 3 types de dépendances au tabac ?

La dépendance physique
(essentiellement due aux effets de
la nicotine = "cigarette besoin"),
psychologique ("cigarette plaisir"),
et comportementale ("cigarette
réflexe")

Quel test simple, validé, contenant 6 questions (pouvant être raccourci à 2) permet de mesurer la dépendance physique au tabac ?

Test de Fagerström, disponible
en version simplifiée (durée
entre réveil et l'envie de sa 1ère
cigarette + nb de cigarette /j)

Dépendances et mécanismes

Outils pour le professionnel

Quelles sont les 3 catégories de facteurs de risques de dépendance identifiés par Olieveistein ?

- Facteurs de risques liés aux produits et mode de consommation
- Facteurs individuels
- Facteurs liés à l'environnement

Connaissez vous au moins 1 facteur pouvant modifier le résultat du CO testeur ?

Le délai entre la mesure et la dernière cigarette fumée, le sexe, l'exercice physique, le sommeil, certaines pathologies chroniques, l'alcool, les bonbons au polyols

Dépendances et mécanismes

Outils pour le professionnel

Qu'est ce que le craving ?

C'est le besoin irrésistible de consommer.

Qu'est ce que le test de Horn ?

Test en 18 questions, qui permet d'explorer les motivations / la dépendance psychologique du fumeur. Un score est à entourer à chaque question.

Dépendances et mécanismes

Outils pour le professionnel

**Citez au moins 3 signes de
manque en nicotine durant
le sevrage.**

Envie impérieuse de fumer,
irritabilité/frustration/colère,
agitation ou impatience,
Insomnie, augmentation de
l'appétit, humeur
dysphorique ou dépressive,
difficulté de concentration.

S
R
A
T
ADDICTOLOGIE
2025

**VRAI ou FAUX ? Les substituts
nicotiniques sont remboursés par
l'Assurance Maladie.**

VRAI. Depuis 2019, la plupart
des TNS sont prise en charges
à 65% par la Caisse Primaire
d'Assurance Maladie sans
avance de frais ni plafond
annuel.

S
R
A
T
ADDICTOLOGIE

2025

Conséquences et bénéfices

Nouveaux produits du tabac

VRAI ou FAUX ? Fumer diminue le stress

FAUX. Le stress ressenti est une réaction à un manque de nicotine : chaque cigarette réactive et multiplie les récepteurs à la nicotine, préparant ainsi un nouveau manque et donc un nouveau stress.



VRAI ou FAUX ? Le tabac chauffé est un outil de réduction des risques

FAUX. C'est un produit de l'industrie du tabac !

Bien qu'en quantité réduite, les principales substances toxiques de la fumée de cigarette conventionnelle ont été identifiées dans les émissions de ces dispositifs



2025

Conséquences et bénéfices

Nouveaux produits du tabac

VRAI ou FAUX ? Arrêter de fumer fait prendre du poids

VRAI et FAUX... (carte accordée quelque soit la réponse). Une prise de poids peut se produire (2 à 3kg en moyenne) dû à l'arrêt des effets de la cigarette (anorexigène, augmentation du métabolisme) et possible aussi retour alors au "poids de forme", elle peut aussi être dû au syndrome de sevrage et compensation des symptômes (contré alors par une bonne substitution en TNS !). 30% des fumeurs ne prennent pas de poids en arrêtant de fumer !

S
R
A
T
ADDICTOLOGIE
2025

VRAI ou FAUX ? La chicha est moins dangereuse pour la santé que les cigarettes

FAUX. Le volume de fumée avalée lors d'une séance de chicha d'environ 45 min équivaut à peu près à 40 cigarettes. Le tabagisme passif est également particulièrement important.

S
R
A
T
ADDICTOLOGIE

2025

2025

Combien de temps après la dernière cigarette le monoxyde de carbone dans le sang diminue de moitié ?

Environ 8 h (réponse acceptée à une fourchette de +/- 2h)



Qu'est ce que le SNUS ?

C'est du tabac "à sucer", sous forme de petit sachet à placer entre la gencive et la lèvre.

La nicotine est absorbée par la muqueuse buccale. Interdit en UE sauf en Suède. Pour contrer cette réglementation, apparition sur le marché de "nicotine pouches" ne contenant pas de tabac mais de la nicotine (jusqu'à 20mg/sachet) et des arômes.

Interdiction prochaine probable.



2025

VRAI ou FAUX ? Des signes de surdosages de certains traitements comme la clozapine peuvent apparaître lors d'un sevrage tabagique

VRAI. La combustion du tabac peut modifier l'activité enzymatique du cytochrome P450, qui rentre dans la métabolisation de certains médicaments. Il faut donc être vigilant dans ces périodes de sevrage aux signes de surdosage et prévenir le prescripteur.

 **ADDICTOLOGIE**
2025

Qu'est ce que les perles de nicotine ?

Apparues en France en 2023, ce sont des petites billes contenant des arômes variés, du xylitol (sucre de bouleau) et de la nicotine (8 mg/g), qui fondent dans la bouche. C'est un produit dérivé du tabac, au marketing orienté vers les jeunes, normalement prochainement interdit en France.

 **ADDICTOLOGIE**

2025

Conséquences et bénéfices

Nouveaux produits du tabac

Bénéfices à l'arrêt du tabac. Remettez dans l'ordre ces bénéfices physiques suite à l'arrêt du tabac :

- A. le goût et l'odorat s'améliorent
- B. La pression sanguine redevient normale
- C. Les cils bronchiques repoussent : l'essoufflement diminue de plus en plus
- D. La toux et la fatigue diminuent

Réponse : B (20 min) $\Rightarrow$ A (48h) $\Rightarrow$ D (1 à 2sem) $\Rightarrow$ C (1 à 9mois)



VRAI ou FAUX ? Il vaut mieux acheter sa cigarette électronique sur internet car moins cher pour le patient.

FAUX. En réduction des risques il est plutôt conseillé de se rendre dans des magasins spécialisés, et de se tourner vers des produits aux normes "Afnor" et "CE" garantissant l'exclusion de certains matériaux et substances toxiques. Les accidents recensés étant dûs à l'achat de produits illicites.

