



"Mieux vaut prévenir que guérir"

POUR EN SAVOIR PLUS !

N° 16 – MAI 2008



Mutuelle du Trésor

SECTEUR PREVENTION



31 MAI 2008 : JOURNEE MONDIALE SANS TABAC



Impact sur la santé

Au cours du 20^{ème} siècle, plus de 100 millions de morts dans le monde entier (5 millions par an).

En France, le tabagisme est la première cause de mortalité *évitable* (60 000 décès).

En moyenne, un fumeur régulier sur deux meurt prématurément ; la moitié de ces décès se situe entre 35 et 69 ans.

Coût du tabac

Chaque année, l'Etat perçoit 10 milliards d'euros de taxes. Le coût social du tabac supporté par la collectivité (dépenses santé – campagnes de prévention – pertes de revenus et de production ...) est estimé également à 10 milliards d'euros.

La population des fumeurs

La France compte 15 millions de fumeurs ; un tiers des personnes de 12 à 75 ans (33%) fume ; entre 18 et 34 ans, près d'une personne sur deux fume.

Première cigarette

Les jeunes commencent à fumer vers 14 ans et demi.

Fumeurs dépendants

Les jeunes de 12 à 25 ans qui fument régulièrement consomment en moyenne 10 cigarettes par jour.

Si moins de la moitié des fumeurs de 12/14 ans sont des consommateurs réguliers, cette proportion dépasse 80 % pour les 15/24 ans.



Evolution du tabagisme

Concernant **les hommes**, la population des fumeurs réguliers a baissé depuis les années 60 (45 à 35 %) ; en revanche, dans **la population féminine**, la proportion est passée de 10 à 22 %.

Bonne nouvelle : sur un an, le nombre de fumeurs ayant eu recours à des médicaments d'aide à l'arrêt est de 1,7 millions.

Recherche

Un vaccin anti-nicotine est en cours de développement clinique. Les premiers résultats sont encourageants (source INPES).

Le tabac et les jeunes

En 2005, 33 % des jeunes de moins de 17 ans déclaraient fumer quotidiennement, soit une baisse depuis 2000 (41 %).

Les jeunes fument – Pourquoi ?

La cigarette est un moyen de se sentir adulte, de rencontrer les autres plus facilement, de séduire, de tester l'autorité, de s'affirmer auprès des camarades, de prendre une place dans un groupe, etc. ; c'est aussi une forme de défi aux interdits parentaux.

Parler avec eux

Les parents peuvent en parler avec leurs enfants à partir de 8 ou 9 ans ; il faut avoir une attitude ouverte, c'est-à-dire leur montrer que l'on peut en parler à tout moment.

L'autorité dans ce domaine doit surtout s'exercer par le dialogue.

Si son enfant fume

- Essayer l'interdit à la maison et expliquer ; cela limite les occasions de fumer et de retarder la dépendance.
- L'informer sur les aides possibles.
- Lui proposer de consulter un médecin.
- Voir avec lui combien il dépense en cigarettes, et ce qu'il pourrait s'offrir pour la même somme.



L'industrie du tabac et les jeunes

Cible prioritaire pour les fabricants car ce sont les profits de demain !

Pour attirer les jeunes : création de marques de vêtements ou d'événements sportifs, vente de petits paquets de 10 cigarettes moins chers ; adaptation du design des paquets pour plaire aux jeunes, publicité avec des stars du cinéma ou dans la chanson, distribution d'échantillons gratuits, jeux concours, parrainage de soirée ...



Traitements autorisés pour les jeunes

Les substituts nicotiques peuvent être utilisés à partir de 15 ans, en vente libre dans les pharmacies.

Outils pédagogiques

L'INPES a développé des outils pédagogiques pour organiser des activités de prévention du tabagisme auprès des jeunes (« Léa et l'air » pour les enfants de 8/10 ans et « Libre comme l'air » pour les ados du collège).

Le mythe des cigarettes légères

La composition de la fumée des cigarettes dites « légères » light ou milds est presque identique à celle des cigarettes classiques ; l'effet light repose essentiellement sur la présence de petits trous au niveau du filtre qui permettent de diluer la fumée.

Les cigarettes roulées

Le tabac à rouler est plus nocif que les cigarettes vendues en paquet ; la nicotine et le goudron sont 3 à 6 fois plus élevés.



Tabagisme passif

Une grande majorité de personnes se disent gênées par la fumée ; c'est pourtant la source la plus dangereuse de pollution de l'air domestique ; pour l'enfant et la femme enceinte, les risques sont nombreux.

La fumée de tabac contient plus de 400 substances chimiques dont plus de 60 cancérogènes.

Le tabagisme passif est **RESPONSABLE** de 3000 à 6000 morts par an ; la nouvelle loi d'interdiction de fumer dans les lieux publics devrait améliorer la situation.

Cannabis

1 jeune de 17 ans sur 2 dit avoir déjà fumé du cannabis ; 1 sur 10 en fume régulièrement ; il est constaté qu'un joint correspond à environ 20 cigarettes. Le cannabis expose les plus jeunes à une dépendance au tabac.

ARRETER DE FUMER On a tout à y gagner !

Abandonner le tabac, c'est bon pour la santé, également pour le portefeuille !

- une véritable liberté
- meilleure qualité de vie – meilleur sommeil
- meilleur souffle ; stopper la toux
- réduction des cancers
- meilleur goût et odorat plus sensible
- plus belle peau, meilleure haleine, dents moins jaunes
- vigueur sexuelle retrouvée

L'assurance-maladie et votre mutuelle vous aident !

Depuis le 1^{er} février 2007, l'assurance-maladie rembourse les traitements par substituts nicotiques (patches – gommes – pastilles – inhalateurs et Champix) à hauteur de 50 Euros par an ; la Mutuelle participe pour le même montant.

Aussi, si vous êtes encore fumeur, pourquoi ne pas vous libérer de la cigarette ?

Arrêter de fumer n'est pas facile ! c'est pourtant la seule solution pour retrouver le souffle et un cœur de « 20 ans » !

Ne renoncez pas après un premier essai.

DES TABACOLOGUES EN LIGNE

Ouverte en 1998, la ligne Tabac Info Service assume alors un rôle essentiellement informatif. Depuis 2002, elle offre aussi un accompagnement au sevrage tabagique. En 2003, deux niveaux ont été mis en place : des téléconseillers réceptionnent les appels, des tabacologues peuvent ensuite prendre le relais. Depuis 2006, ils proposent, sous certaines conditions, un accompagnement au sevrage tabagique : aujourd'hui, 32 % des appels traités en niveau 2 sont des appels de suivi.

Tabac Info Service : 0 825 309 310 / 0,15€/mn

Source : Tabac Info Service – Doctissimo - Inpes

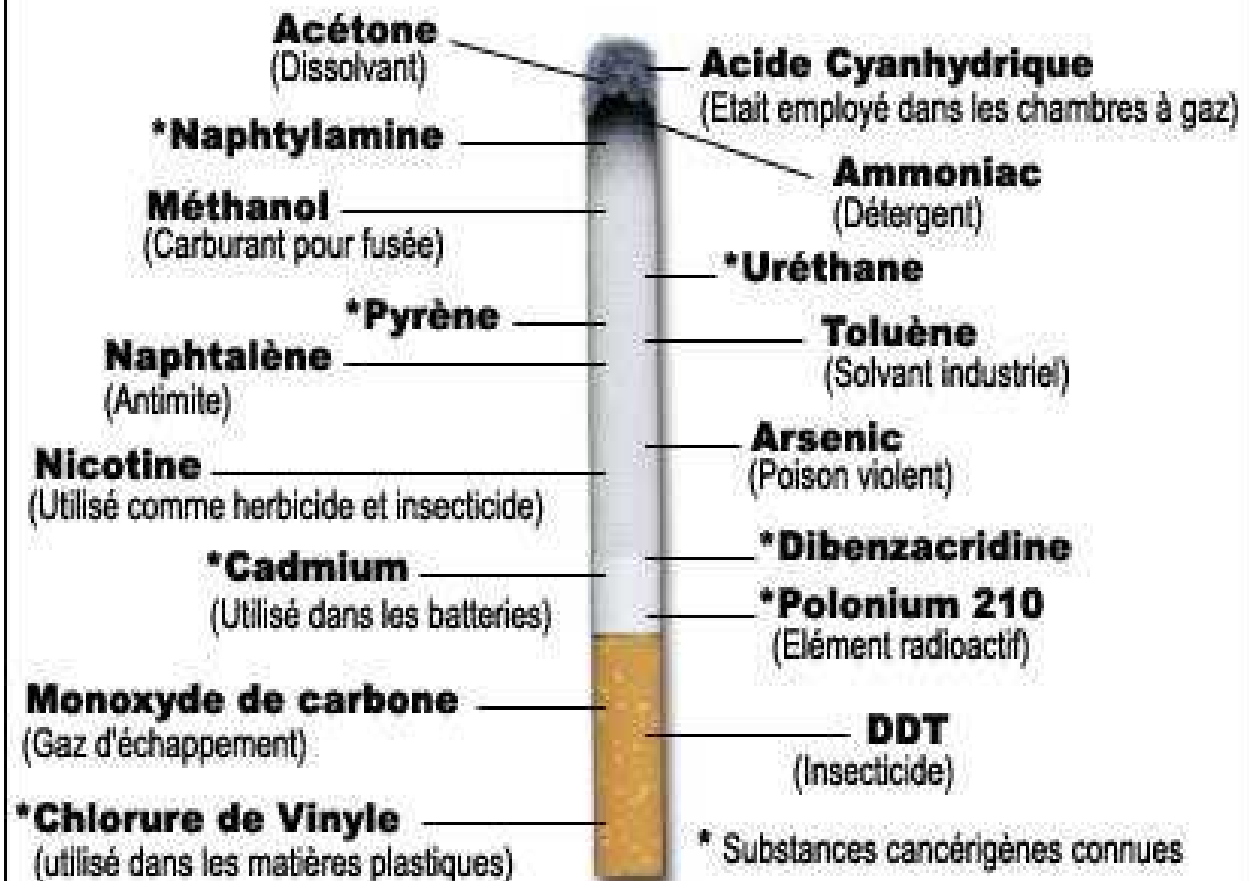


"Mieux vaut prévenir que guérir"



Mutuelle du Trésor
SECTEUR PREVENTION

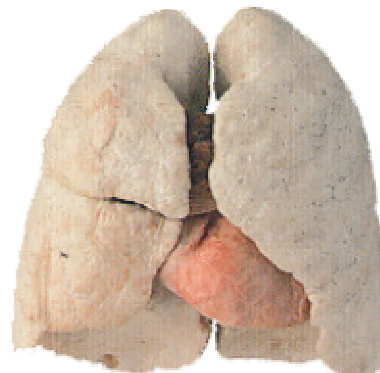
DANGER POISON !



ARRETEZ DE FUMER



FUMEUR



NON FUMEUR