

Activité 3

Diaporama : effets du tabagisme et dépendance



accès au diaporama

Expérience requise dans l'animation : ●○○
Durée : 30 à 45 min
Nombre de participants : 30 personnes maximum

Objectifs

- Acquérir des connaissances sur la composition du tabac, ses effets sur l'organisme et les mécanismes de dépendance.
- Être sensibilisé(e) aux bénéfices de l'arrêt du tabac.

Matériel

- Ordinateur et vidéoprojecteur + tableau ou mur blanc.
- ou**
- Rétro-projecteur + diapositives imprimées sur transparents.
- Test de Fagerström (annexe 1) facultatif.

Déroulement

Avertissement : il est recommandé à l'animateur d'étudier le diaporama avant d'intervenir devant un groupe de jeunes.

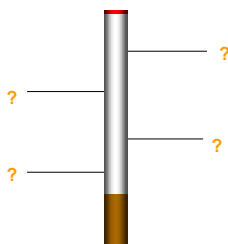
Pour préparer l'animation : imprimer le diaporama (fichier > imprimer > documents > 3 diapositives par page) pour étudier le contenu et préparer vos commentaires.

Les diapositives n° 5 et 6 sont plus compliquées à expliquer : l'animateur peut choisir de les passer.

La plupart du temps, le diaporama s'anime tout seul : il suffit à l'animateur de lire le contenu des diapositives. Certaines diapositives nécessitent cependant quelques précisions :

Diapositive 2

Quels sont les composants de la fumée de tabac ?



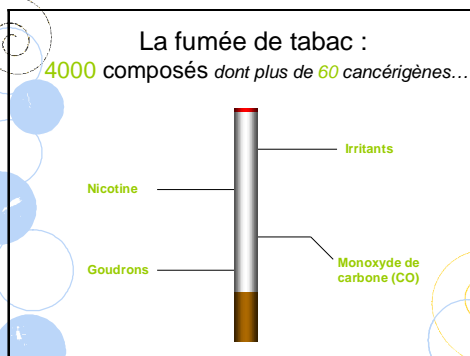
Demander aux jeunes de citer les principaux produits que l'on trouve dans la fumée de tabac

Activité 3

Diaporama : effets du tabagisme et dépendance *(suite)*

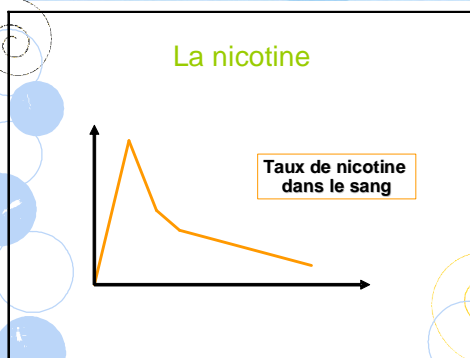


Diapositive 3



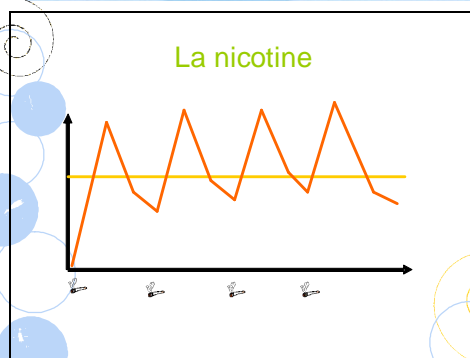
On précise que la fumée de tabac comporte 4 types de substances : 3 que l'on retrouve de manière naturelle (nicotine, goudrons, CO) et les irritants qui regroupent tout ce qui est rajouté dans les cigarettes par les fabricants de tabac.

Diapositive 5



Ce schéma représente le taux de nicotine dans le sang en fonction du temps, le pic représentant le moment où l'individu consomme une cigarette. Quand le fumeur inhale la fumée, il faut 8 secondes à la nicotine pour arriver au cerveau.

Diapositive 6



Les cigarettes dessinées représentent la prise d'une cigarette par le fumeur dans la journée. La ligne horizontale représente le seuil dont le cerveau a besoin pour ne pas être en manque de nicotine. Lors de la prise d'une cigarette, le taux de nicotine sanguin augmente très vite pour former un pic. La nicotine est ensuite éliminée par l'organisme, le taux redescend donc avec le temps. Lorsque le taux de nicotine sanguin arrive en-dessous du seuil, le cerveau réclame sa "dose" de nicotine. Cela se traduit par une envie de fumer chez la personne. Plus le taux de nicotine sanguin baisse, plus la personne en ressentira les effets physiques (nervosité, troubles de la concentration, irritabilité, etc...).

Activité 3

Diaporama : effets du tabagisme et dépendance (suite)



Diapositive 7

La nicotine

- § Est à l'origine de la dépendance physique
- § Augmente le rythme cardiaque
- § Augmente les dépenses énergétiques

Chez certaines personnes, elle peut avoir les effets suivants :

- § action anxiolytique
- § action antidépressive
- § effet coupe-faim
- § sensation de plaisir
- § détente
- § stimulation intellectuelle

Il faut être prudent avec cette diapositive, qui énonce les effets "positifs" de la nicotine (coupe faim, augmentation des dépenses énergétiques, simulation intellectuelle). En effet, elle peut inciter certains jeunes à fumer. Néanmoins, on ne peut occulter ces effets, qui sont des déterminants du tabagisme de nombreuses personnes.

On peut préciser que ces effets sont variables en fonction des individus, que la cigarette n'est certainement pas une "pilule miracle" pour maigrir/être heureux, etc ... Ils sont à mettre dans la balance avec la dépendance, le coût, les méfaits sur la santé et la détérioration de l'apparence physique dus au tabac.

Diapositive 11

Les goudrons

- § Produits de la combustion
- § Substance gluante brun-noir qui se dépose dans tout le trajet que suit la fumée dans le corps : elle irrite et peut provoquer divers cancers à ces endroits, et même sur des organes plus distants
- § Un fumeur d'1 paquet / jour inhale l'équivalent de 2 pots de yaourt de goudron en 1 an

Les goudrons sont le produit de toute combustion, que ce soit celle du tabac, du cannabis ou des cigarettes sans tabac vendues en pharmacie (dont l'intérêt est de ne pas contenir de nicotine, donc de ne pas entretenir la dépendance physique).

Diapositive 22

La dépendance physique

- § Due à la nicotine, elle se traduit par une sensation de manque.
Les symptômes : troubles de l'humeur, du sommeil, de la tension artérielle.
- § Tous les fumeurs ne sont pas dépendants à la nicotine (il existe un test qui permet de mesurer son degré de dépendance physique)

Test pour mesurer la dépendance physique = test de Fagerström (cf activité1, annexe 2 du même thème).

