

# Tabac et aides au sevrage

---



# Cadre réglementaire

---

- > **Loi Evin du 10 janvier 1991** interdit de fumer dans les espaces publics collectifs
- > **Décret du 15 novembre 2006** étend l'interdiction de fumer dans les lieux collectifs, fermés, couverts qui constituent des lieux de travail (Art L.3512-8 et R.3512-2 du code de la santé publique)
- > **Loi du 26 novembre 2015** concernant la lutte contre le tabagisme considère les produits de vapotage de la même manière que ceux du tabac

---

## Interdiction de fumer et ou de vapoter



# Généralités

---

- > En 2024 en France ,1 adulte sur 4 fume quotidiennement. Les hommes fument davantage que les femmes ( 27,4 % versus 21,7%). L'augmentation observée parmi les femmes entre 2019 et 2021 semble ne pas se poursuivre.

**Le tabagisme actif** est l'usage de tabac qu'il soit fumé , prisé, consommé seul ou avec d'autres substances

**Le tabagisme passif** est le fait d'inhaler de manière involontaire la fumée dégagée par un fumeur ou plusieurs fumeurs

- > La consommation de tabac est la première cause de mortalité évitable chaque année en France et reste un facteur de risque majeur de maladies cardiovasculaires.

# Composition du tabac

- > **7000 substances chimiques** dont **70 cancérigènes** connues
- > Teneur en nicotine = 1 mg pour une cigarette manufacturée ,2 mg pour le tabac à rouler , 7mg pour un joint de cannabis
- > Lors de la combustion , inhalation de la fumée avec :  
**substance psychoactive addictive** : la nicotine effet shoot 10-20 secondes , 1 cigarette =10shoots

**substances toxiques cancérigènes** ( goudron , monoxyde de carbone qui encrassent les poumons )

**produits irritants cancérigènes** ( benzène , arsenic qui agresse la sphère ORL)



# Addiction = 3 dépendances

Entrée progressive dans la dépendance , sentiment de maîtriser sa consommation « j'arrête quand je le veux »

- **Dépendance = phénomène physiologique qui conduit à consommer à nouveau pour ne pas subir les effets désagréables du manque**

**Physique** = nicotine et récepteurs du cerveau = dopamine « circuit de la récompense »

**Psychologique** = notion de plaisir , gestion des émotions positives ou négatives

**Comportementale** = automatisme

- **Addiction = incapacité à contrôler sa consommation en ayant conscience des effets néfastes pour notre santé physique et psychologique**



# Les pathologies

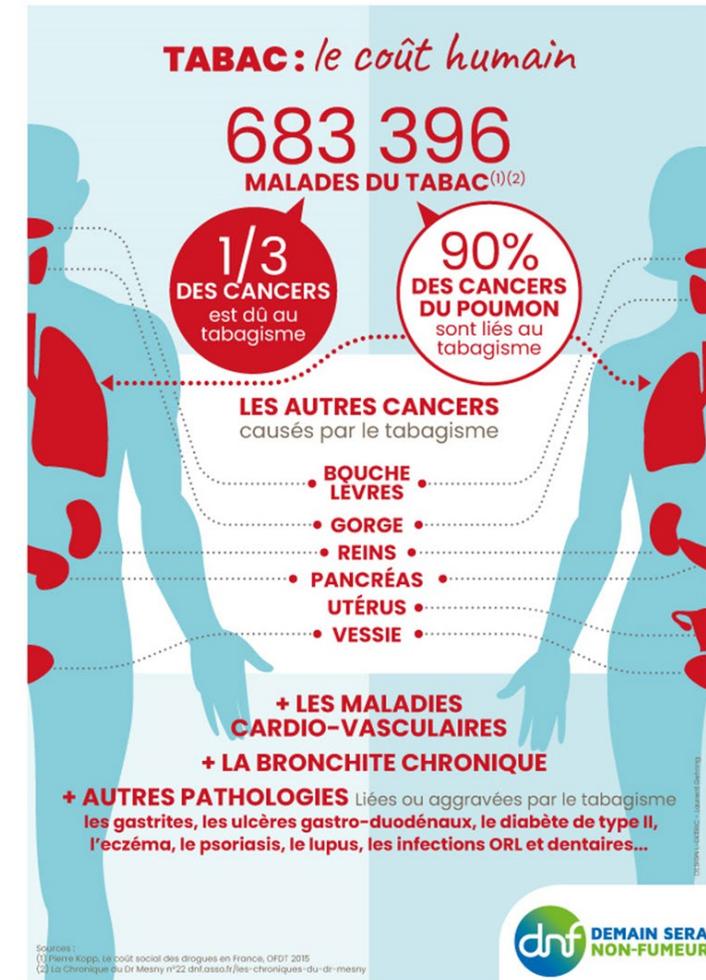
> 1<sup>e</sup> cause de mortalité évitable

Facteur majeur de maladies cardiovasculaires

Pas de seuil minimum

Risque se multiplie en fonction nombre de cigarettes quotidiennes ainsi que la durée du tabagisme

Risque avec tabagisme passif



# Aides au sevrage

➤ **Privilégier un accompagnement par un professionnel de santé = quantifier la consommation réelle de tabac pendant 2 à 3 semaines pour adapter une posologie de substituts adéquate et assurer un suivi régulier**

**Traitements médicamenteux** prescrits par un médecin

**Les substituts nicotiniques** ou TNS : nicotine apportée lentement par la peau et muqueuse , aucun effet shoot

**La vapote** : pas de combustion pas d'inhalation de substances toxiques et de produits irritants , pas d'effet shoot de la nicotine

**Autres**: TCC, hypnose ,acupuncture , mois sans tabac , application tabac info service ...

**Conseils** diététiques , activités sportives et de loisirs , environnement familial et professionnel



# Utilisation des TNS

## > **Patchs** : ( 21, 14 , 7 mg /24h ou 25, 15, 10 mg /16h )

Peau sèche ,sans poils , alterner le site d'application chaque jour ( bras , omoplate, poitrine , hanche ), laisser en place 16h ou 24h, patch imperméable ( douche possible) si décollement mettre un sparadrap par-dessus .

Rougeur et démangeaisons en début de traitement disparaissent 48h après retrait du patch, troubles du sommeil ( retrait pendant la nuit et 1 gomme au réveil)

## > **Gomme à mâcher** ( 2 ou 4 mg ,12 gommes / jour) et **comprimés à sucer** ( 1 à 4 mg , 12 /jour) :

Dès l'apparition de l'envie de fumer

Positionner gomme au niveau du haut des muqueuses buccales et le comprimé aller- retour dans la bouche jusqu'à complète dissolution ( 20 mn en moyenne)

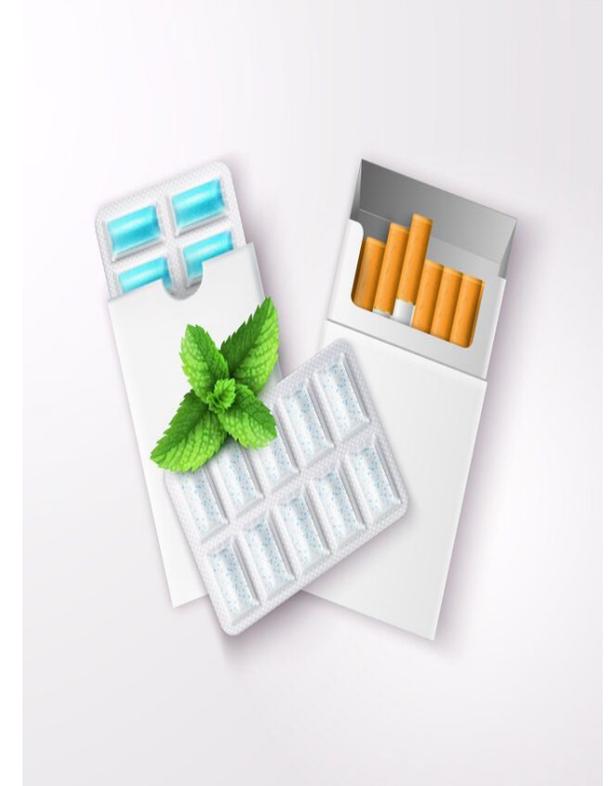
## > **Spray buccal** ( pulvérisation 1 mg nicotine , flacon 150 doses):

Appuyer sur la partie supérieure pour libérer une dose vers l'intérieur de la joue en évitant les lèvres. Ne pas inhaler lors de la pulvérisation afin que le produit n'entre pas dans les voies respiratoires ,

Eviter de déglutir pendant les quelques secondes qui suivent la pulvérisation

## > **Inhaleur** (1 cartouche de 10 mg de nicotine , ne pas dépasser 12 cartouches / jour):

Placer la partie la plus mince dans votre bouche et inhaler profondément par petites bouffées fréquentes et continues jusqu'à épuisement de la cartouche



# Utilisation des TNS

---

## Sous dosage :

Irritabilité  
Anxiété  
Baisse du moral  
Appétit augmenté  
Difficulté de concentration

## Bon dosage :

« j'y pense à  
peine »  
« J'aurais dû le faire  
plus tôt »

## Surdosage :

Nausées  
Tachycardie  
Maux de tête  
Bouche pâteuse  
Sensation de  
vertige

En cas de doute demander conseil à un professionnel de santé

# La vapoteuse

---

> **dispositif électronique** muni d'une batterie , d'une résistance et d'un réservoir qui contient le e-liquide . Pas d'autorisation de mise sur le marché (norme **CE ou AFNOR**) et conseil du choix de la vapoteuse et achat dans magasin spécialisé

> **E- liquide** composé de propylène glycol ou de glycérine végétale , avec ou sans nicotine naturelle , avec ou sans arôme (norme **ANSES**)

Le e -liquide est chauffé ,transformation en fines gouttelettes mélangées avec l'air = vapeur .

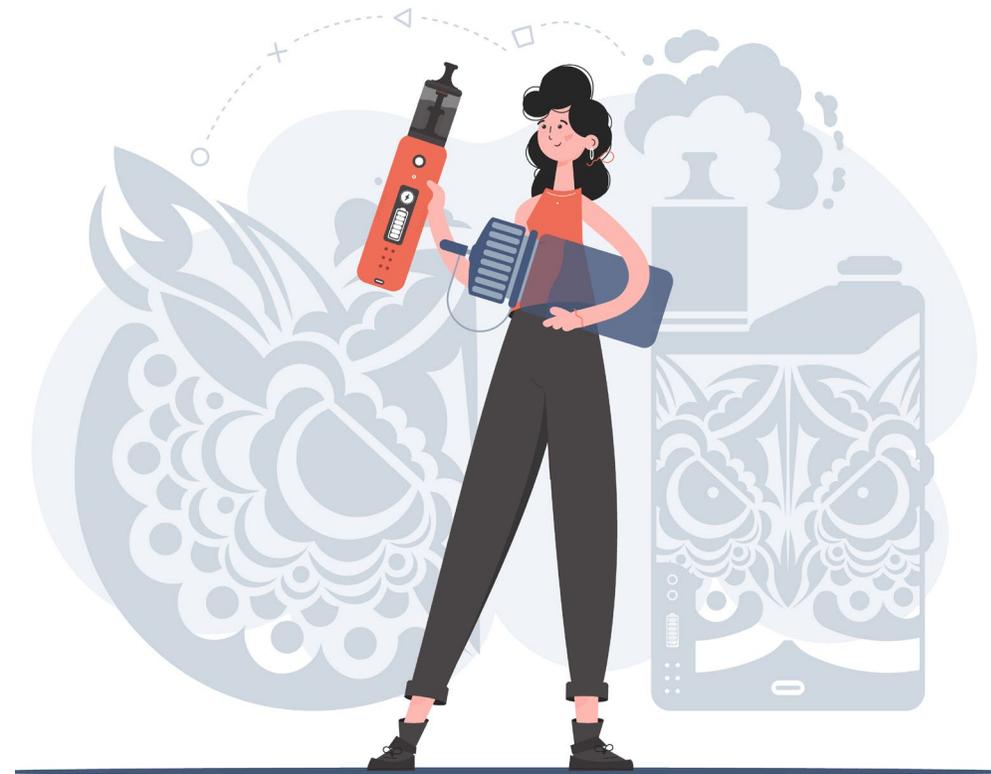
> **Absence de combustion** donc pas d'inhalation de substances toxiques et de produits irritants

**Outil de sevrage tabagique qui reste préférable au tabagisme actif**



# Mode d'utilisation de la vapoteuse

- > Utilisation exclusive = **pas de vapo-fumage** et associer aux traitements validés ( TNS )
- > Eviter les arômes
- > **Utilisation limitée dans le temps** ( méconnaissance des effets secondaires à long terme)
- > Aspiration douce pendant 3 à 5 secondes = 1 puff  
20 à 30 puffs = 1cigarette  
Effets indésirables transitoires en début d'utilisation : toux , gorge irritée bouche sèche ( s'hydrater davantage ), maux de tête , palpitations, sensation de vertige == espacer les puffs et demander conseil à votre médecin
- > **Entretien** de la vapoteuse selon les recommandations du fabricant



# Le mois sans tabac



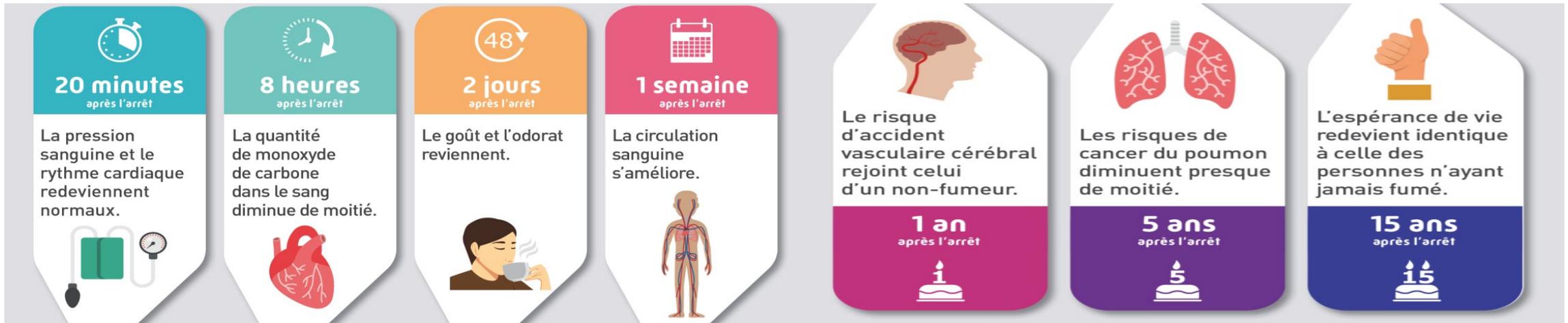
> Le kit se compose de:

- Un programme de 40 jours à débiter 10 jours avant l'arrêt
- Une roue « des économies »
- Un descriptif avec toutes les informations et conseils utiles pour vous aider dans votre sevrage
- 39 89 (prix appel local du lundi au samedi de 8h à 20h) pour être accompagné par tabacologue , diététicienne ...
- Site internet : [tabac-info-service.fr](http://tabac-info-service.fr)



# Bienfaits de l'arrêt

- > Quelle que soit la quantité de tabac consommée et aussi longtemps qu'on ait fumé, il n'est jamais trop tard pour arrêter et les bénéfices interviennent presque immédiatement.



# Le sommeil et ses troubles

---



# Définition

- > **Le sommeil est un processus quotidien de réparation et de récupération qui permet un bon éveil.**
- > **Selon l'OMS : « le sommeil correspond à une baisse de l'état de conscience qui sépare deux périodes d'éveil. Il est caractérisé par une perte de la vigilance, une diminution du tonus musculaire et une conservation partielle de la perception sensitive.**



# Chronobiologie

## > Le rythme circadien

C'est une horloge interne nichée au cœur du cerveau, toutes les fonctions biologiques de l'organisme sont soumises à ce rythme. Il régule notamment le cycle de sommeil et d'éveil. Il se répète environ toutes les 24 heures.

## > La mélatonine

C'est l'hormone du sommeil. Grâce à l'horloge circadienne, la sécrétion de mélatonine débute vers 21h30, le taux de mélatonine grimpe durant la nuit, atteint son pic entre 1 heure et 3 heures du matin, puis redescend pour être au plus bas à 9h.

## > Le rôle de la lumière

La lumière est captée au niveau de la rétine, le signal est transmis à l'horloge interne provoque la remise à l'heure du cycle pour le synchroniser sur 24h. C'est donc l'exposition à la lumière pendant la journée et l'obscurité pendant la nuit qui permettent de synchroniser l'horloge biologique.



# Mécanisme du sommeil

## Les cycles du sommeil

> **Une nuit** = 3 à 5 cycles de sommeil d'environ 90 min

> **Un cycle se déroule ainsi :**

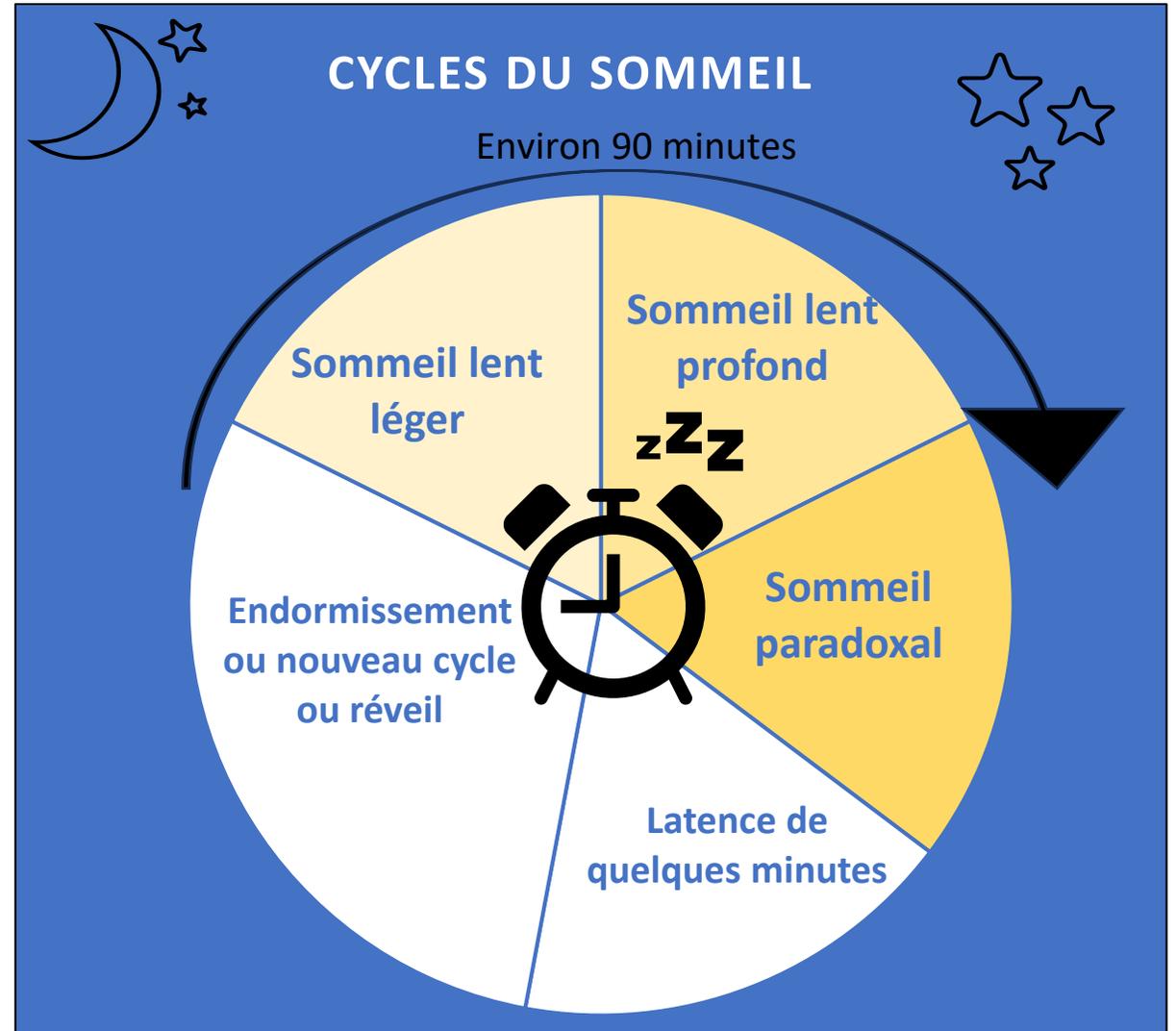
### Endormissement

**Sommeil lent:** qui se divise en 3 phases

- Sommeil lent léger (demi-sommeil, somnolence)
- Sommeil lent (le sommeil devient plus profond)
- Sommeil lent profond

**Sommeil paradoxal :** c'est la phase des rêves

**Temps éveil très bref** dont on ne se souvient pas



# Mécanisme du sommeil

## ➤ Le rythme du sommeil

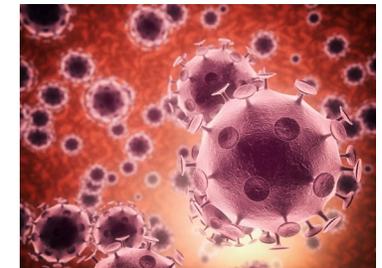
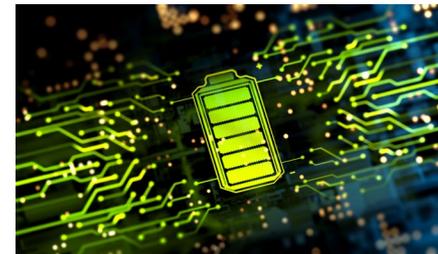
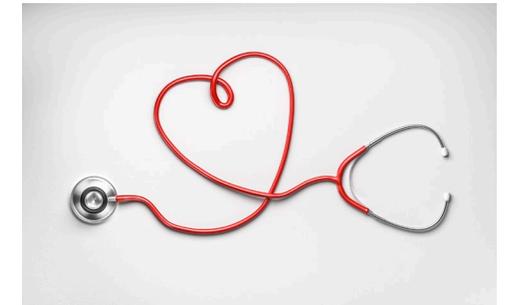
- **Le rythme de sommeil** au cours d'une même nuit : les premiers cycles sont essentiellement constitués de sommeil lent profond, tandis que la fin de nuit fait place au sommeil paradoxal.
- Le sommeil varie également **au cours de la vie** : le sommeil lent est plus profond, jusque vers l'âge de 20 ans environ. A mesure que l'on vieillit, celui-ci devient minoritaire et laisse la place à un sommeil lent, plus léger, expliquant l'augmentation des troubles du sommeil avec l'avancée en âge.
- **La quantité nécessaire et la qualité de sommeil varient grandement d'une personne à l'autre.** L'environnement, l'hygiène et le rythme de vie jouent un rôle sur la capacité à dormir et bien récupérer lors d'une nuit de sommeil. La génétique aiderait quant à elle à différencier les lève-tôt des couche-tard, ou les gros des petits dormeurs.



# Les effets du sommeil

## ➤ Les avantages d'un bon sommeil sont nombreux :

- ✓ Amélioration de la mémoire et des capacités cognitives
- ✓ Réparation et régénération de l'organisme
- ✓ Renforcement du système immunitaire
- ✓ Régulation de l'humeur et de la santé mentale
- ✓ Amélioration des performances physiques
- ✓ Contrôle du poids et du métabolisme
- ✓ Préservation de la santé cardiaque



# Les troubles du sommeil

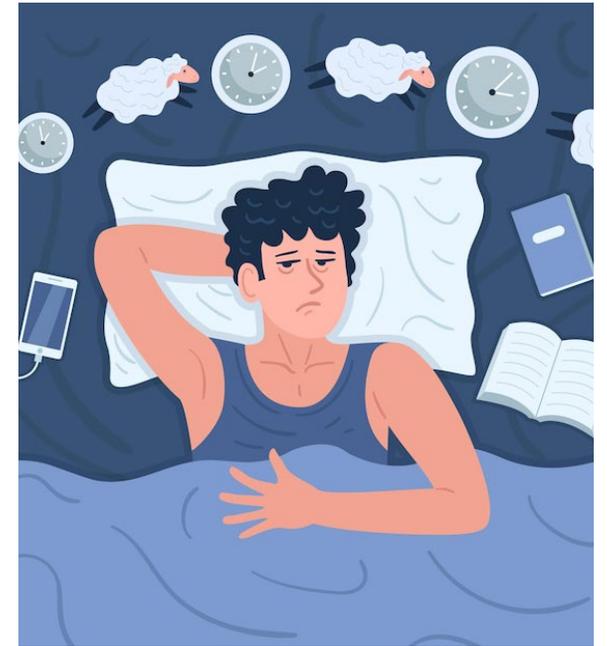
## > Définition

**Correspondent à toutes perturbations de la durée ou de la qualité du sommeil**

## > Qui est concerné?

**Plus d'une personne sur trois (34 %) présente des troubles du sommeil.**

L'INSV (institut National du Sommeil et de la Vigilance) met en évidence une **dégradation de la qualité du sommeil depuis 4 ans** (depuis COVID).



# Les différents troubles

- **Insomnie** (insuffisance de sommeil) : difficultés d'endormissement, réveils nocturnes, sommeil non réparateur.
- **Hypersomnie** (excès de sommeil) : besoin excessif de sommeil, épisodes de somnolence excessive durant la journée malgré une durée de sommeil normale ou élevée.
- **Parasomnie** (comportement anormal pendant le sommeil) somnambulisme, grincement des dents, parler en dormant
- **Les troubles du rythme circadien** : surviennent suite au dérèglement de notre horloge biologique ( ex décalage horaire...)
- **L'apnée du sommeil** : trouble respiratoire avec de courtes apnées induisent une fatigue et une somnolence la journée . (favorisée par l'obésité)
- **Le syndrome des jambes sans repos**: est caractérisé par un besoin irrésistible de bouger les jambes on parle parfois d'« impatiences ». Ces symptômes apparaissent au repos ou la nuit. Ils perturbent l'endormissement et le sommeil.



# Le plus fréquent

- > **L'insomnie** est le trouble du sommeil le plus fréquent et touche près de 20% de la population.

Les causes de l'insomnie peuvent être aussi bien psychologiques (soucis, stress) que liées à des facteurs génétiques, des facteurs extérieurs (écrans ...) ou bien être le symptôme de certaines maladies.

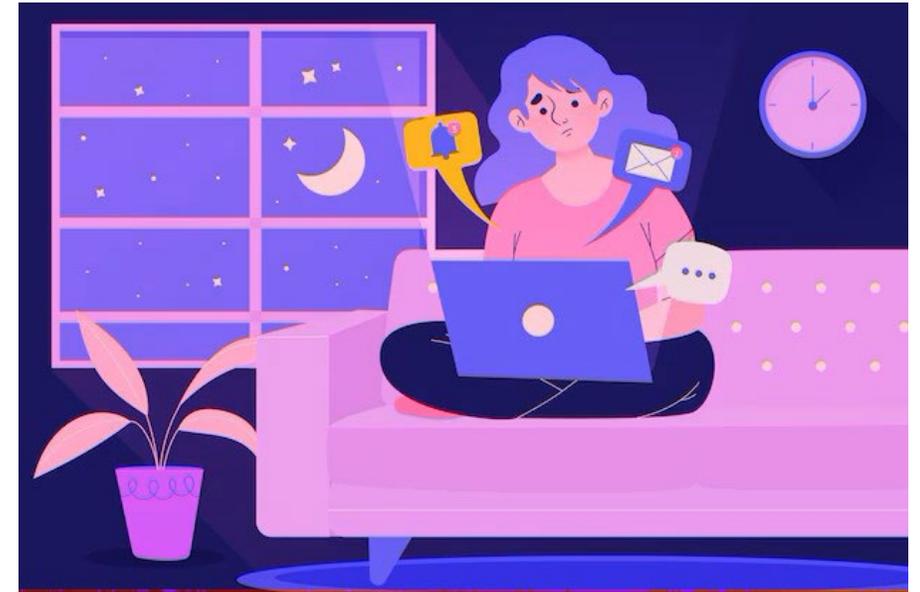
L'insomnie peut être ponctuelle d'une à quelques nuits, ou chronique plus de 3 fois par semaine depuis au moins 3 mois.



# Causes

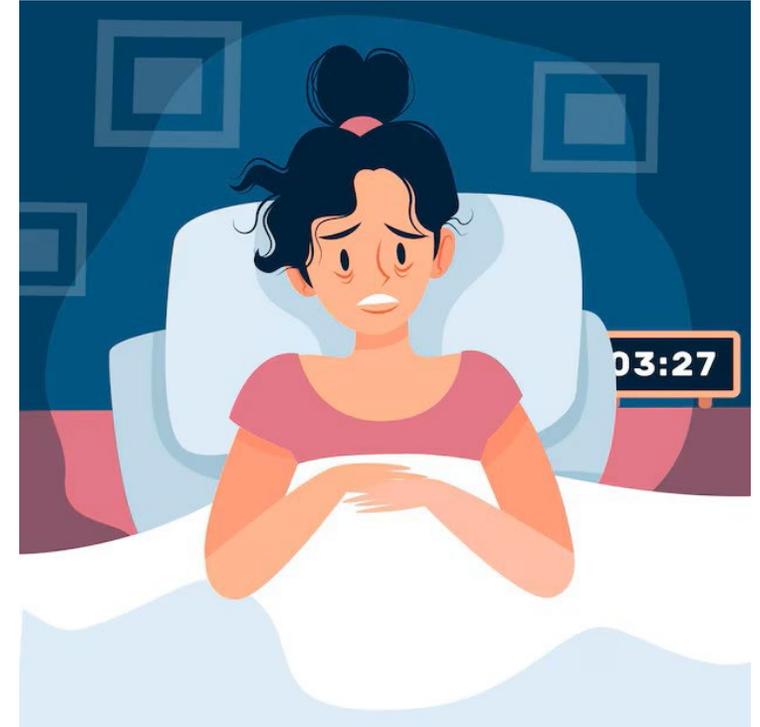
---

- > L'hygiène de vie et la santé mentale ont un impact considérable sur le sommeil.
- > Certains facteurs favorisent donc beaucoup plus les troubles du sommeil :
  - Les écrans lumineux qui nous tiennent en éveil.
  - Le manque d'activité physique régulière
  - L'excès d'activité physique le soir.
  - La consommation de produits excitants (caféine, tabac, boissons énergisantes).
  - Le fait de manger juste avant de se coucher.
  - L'alcool qui réduit la durée et/ou la qualité du sommeil.
  - Le stress, l'anxiété, la dépression.



# Symptômes

- > Les effets du manque de sommeil sont :
- Somnolence durant la journée / attention à la conduite.
  - Perte de vigilance et d'attention en état d'éveil.
  - Troubles de la concentration.
  - Changements d'humeur, irritabilité.
  - Oeil qui tremble involontairement.
  - Trouble de l'alimentation (grignotage ou consommation d'aliments gras ou sucrés pour compenser le manque de sommeil).



# Les conséquences sur la santé

- > **Le manque de sommeil sur le long terme peut entraîner :**
  - Un risque de dépression.
  - Des troubles cardiovasculaires (ex : hypertension artérielle, troubles du rythme cardiaque)
  - Un risque de diabète ou de surpoids, voire d'obésité.
  - Un risque de cancer
  - Augmente le risque d'accidents
- > **Rappel** : le sommeil est une activité qui occupe **1/3 de notre vie**. Il impacte notre santé physique et mentale.



# Traitements

- > **Modifier son mode de vie.**
- > **Médicaments** : ( en accord avec son médecin traitement )
  - Compléments alimentaires à base de mélatonine.
  - Somnifères (sur prescription).
  - Aides respiratoires, si apnée du sommeil
  - Thérapie pour des pathologies sous-jacentes (type dépression).
- > **Traitements naturels** :
  - L'homéopathie.
  - Les médicaments à base de plantes.
  - La Méditation, le yoga, des exercices de relaxation.



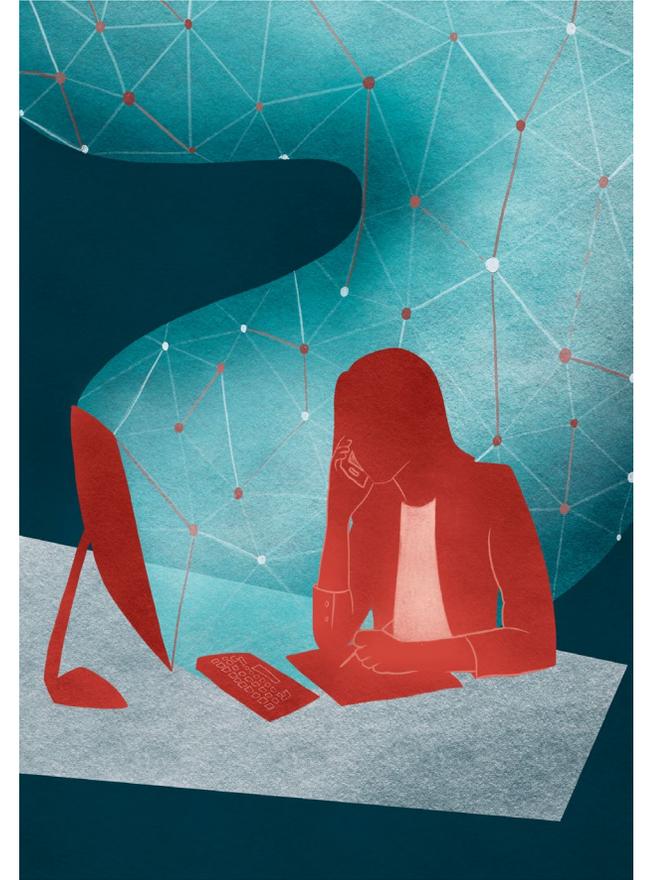
# Conseils

- > Dîner 2 à 3 h avant de se coucher, un repas équilibré
- > Se plonger dans le noir.
- > Utiliser ses sens :
  - Vue : une photo qu'on aime.
  - Odorat : un parfum souvenir.
  - Ouïe : une musique douce.
- > Ralentir notre fréquence respiratoire et cardiaque, détendre les muscles, avec des exercices de relaxation/ et lâcher prise.
- > Ranger sa chambre, éviter le désordre (qui donne impression d'un travail non terminé). Celle-ci doit être calme et fraîche (entre 18 et 20°C)
- > Essayez de respecter les horaires de lever et de coucher régulières, afin de suivre son rythme biologique



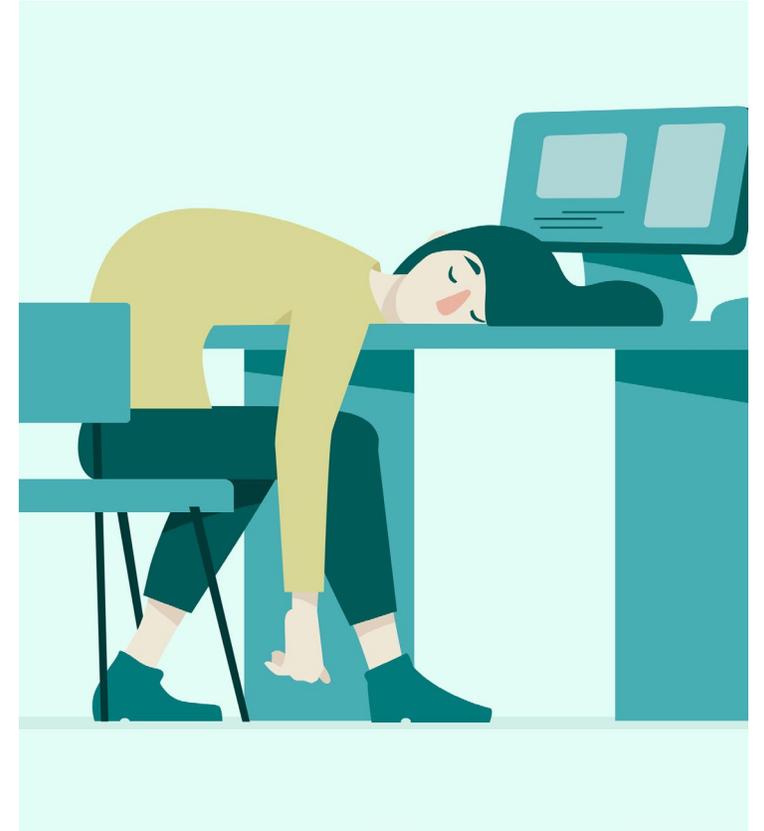
# Travail de nuit / travail posté

- > Il provoque un **dérèglement** et une **désynchronisation** de l'horloge biologique (rythmes circadiens) : le rythme de sommeil est perturbé
- > **Le sommeil de jour n'est pas aussi réparateur que le sommeil de nuit**, car il est morcelé et perturbé par la lumière et le bruit.
- > IL entraîne un **déficit chronique de sommeil** (réduction de 1 à 2 heures de sommeil par jour, soit une nuit de moins par semaine) on parle de dette de sommeil. La baisse de la vigilance et les risques accrus de somnolence augmentent la fréquence et la gravité des accidents du travail et de trajet.
- > Il est recommandé de faire des **siestes en journée pour récupérer et anticiper**



# Micro-sieste au travail

- > La micro-sieste est une sieste qui dure environ 10-15 min et qui permet de rentrer dans un état de somnolence et de sommeil léger. Le dormeur va se détendre mais restera sensible aux stimuli extérieurs.
- > Le moment de la digestion est favorable à la micro-sieste, car c'est souvent le moment où l'on ressent une baisse d'énergie
- > La micro-sieste consiste davantage à se relaxer qu'à faire la sieste à proprement parler, et il n'est donc pas nécessaire de s'allonger, vous pouvez la faire dans votre bureau, ou dans une salle dédiée.
- > Il faut créer une atmosphère calme, dans la pénombre si possible, pour être plus confortablement installé vous pouvez utiliser un coussin, un plaid, un masque pour les yeux .... Pensez à mettre un réveil pour éviter de faire une sieste trop longue
- > Elle permet de faire diminuer le stress, elle facilite la mémorisation , la concentration , la vigilance et l'énergie au travail et diminue le risque de somnolence et d'accident du travail



# Merci pour votre attention

📍 7 rue Condorcet CS 70007  
63 063 Clermont-Ferrand Cedex 1  
☎ 04 73 28 59 80  
✉ [accueil@cdg63.fr](mailto:accueil@cdg63.fr)  
🌐 [cdg63.fr](http://cdg63.fr)

*Ouverture au public  
du lundi au vendredi  
de 8h30 à 12h  
et de 13h30 à 16h30.*

Ensemble, soutenons les métiers  
Publics territoriaux !

