



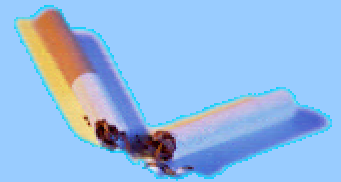
CONFÉRENCE



LE TABAGISME : un grave problème de santé publique

Centre Hospitalier de l'Université Laval
Centre de recherche
Amphithéâtre Fisher

8 janvier 2003



Le tabagisme et la santé



LE SOLEIL

6 novembre 1999

Dimensions du tabac

- ♣ Historique : Implantation et cheminement
- ♣ Socioculturel : Évolution comportementale
- ♣ Économique : Source de revenus (taxes), emplois
- ♣ Politique : Lois, règlements, lobby
- ♣ Médicale : Maladies, services, traitements

Acteurs impliqués dans la lutte contre le tabagisme

Ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec

- ∨ ***Service de lutte contre le tabagisme***

Régie régionale de la santé et des services sociaux de Québec

- ∨ ***Direction de santé publique***
 - ***Programme de lutte contre le tabagisme***
 - ***Programme intégré de prévention des maladies chroniques***

Partenaires

- ∨ ***CAF, CLSC, ARSEQCA, DMSP, FQC, FMC, AAAQ, APQ, Hôpital Laval, Alliance pour la lutte contre le tabagisme***

Programme de lutte contre le tabagisme

♣ Approche globale

- ♣ Principes et stratégies mondialement reconnus

♣ Volets d'actions

- ♣ Protection (législation)
- ♣ Prévention (réduction du nombre de fumeurs)
- ♣ Surveillance (données épidémiologiques)
- ♣ Cessation (programmes pour cesser de fumer)
- ♣ Enseignement
- ♣ Recherche

Dates historiques...

- 1^{er} siècle av. J.-C. On sait que les Mayas de l'Amérique centrale fumaient du tabac pour leurs cérémonies religieuses.
- ♣ Christophe Colomb « découvre » le tabac en débarquant en Amérique.
- ♣ L'ambassadeur de France au Portugal, Jean Nicot, expédie des graines de tabac à la reine-mère en France, persuadé que le tabac guérit de nombreuses maladies.
- ♣ En Angleterre, premier rapport clinique connu établissant un lien entre le tabac et le cancer.
- 1858 Macdonald Tobacco s'établit à Montréal

Dates historiques...

- ♣ Publication des premières études épidémiologiques de grande envergure démontrant une corrélation statistique entre le cancer du poumon et le tabagisme.
 - ♣ L'Association médicale canadienne donne le premier avertissement destiné au public sur les dangers liés à l'usage du tabac.
 - ♣ Première Conférence mondiale sur l'usage du tabac et la santé, à New York.
 - ♣ Inauguration de la Semaine nationale des non-fumeurs qui devient un événement annuel au Canada.
- 1988 Au New Jersey, un jury accorde 400 000 \$US à Rose Cipollone. C'est la première fois qu'une compagnie de tabac perd une cause au tribunal. La décision sera annulée en appel.

Faits saillants

- ♣ Le tabagisme est le problème de santé publique le plus important et le plus coûteux au Québec et au Canada.
- ♣ Depuis 1965 = TM de l'usage des produits du tabac dans tous les groupes d'âge.
- ♣ TM la plus constante a été observée chez les adultes de 25 ans et plus.

Faits saillants

- ♣ En 2001 : prévalence 15 ans et plus : 23 % au Canada, 27 % au Québec.
- ♣ Prévalence 15-19 ans : 25 % au Canada, 29 % au Québec.
- ♣ Chez les adultes fumeurs : 54 % hommes et 46 % femmes.

Faits saillants

- ♣ Chez les ados fumeurs : 60 % filles et
40 % garçons.
- ♣ Chez les ados, les raisons pour fumer sont
≠ F et G.
- ♣ La première cigarette est consommée vers l'âge de
10-12 ans.
- ♣ 80 % à 85 % fument avant l'âge de 18 ans.
- ♣ La proportion de fumeurs réguliers augmente en
fonction :
 - ♣ Nombre d'amis qui sont fumeurs ;
 - ♣ Présence d'un membre de la famille qui fume.

Faits saillants

- ♣ La moitié des fumeurs actuels vont mourir d'une maladie liée au tabagisme.
- ♣ Une perte d'espérance de vie de 8 ans menace chaque fumeur.
- ♣ 8 personnes sur 10 qui fument pour la première fois en prennent l'habitude.
- ♣ Le tabagisme est plus fréquent parmi les groupes sous-scolarisés et socio-écono-miquement défavorisés.

Faits saillants

- ♣ Fumeur canadien moyen :
 - ♣ Fume depuis 24 ans.
 - ♣ En moyenne 16,8 cigarettes par jour.
 - ♣ Allume sa première cigarette 30 minutes après le réveil.
 - ♣ Ne songe pas à cesser de fumer.

- N.B.** - 36 % songeraient à cesser.
- 16 % ont pris des mesures pour cesser.

Faits saillants

- ♣ Il y a 6 millions de fumeurs
 - ♣ 84 % fument des cigarettes fabriquées (67 % douces et légères).
 - ♣ 12 % fument des cigarettes non fabriquées.
 - ♣ 3 % fument le cigare ou le cigarillo.
 - ♣ 1 % consomment du tabac à mâcher.

Le tabac et la santé

- ♣ À moins d'être malhonnête intellectuellement ou d'être associé à l'industrie du tabac, il est reconnu scientifiquement que les produits du tabac ont des impacts négatifs sur la santé de la population.
- ♣ Le tabac est le seul produit de consommation qui tue des milliers de personnes annuellement au Québec lorsqu'il est utilisé tel que proposé par le fabricant.

Le tabac et la santé

- ♣ La fumée de tabac est la source la plus importante de pollution de l'air pour les non-fumeurs.
- ♣ La cigarette contient plus de 4 000 composés chimiques dont plus de 50 cancérigènes connus.

AU CIGARETTE
 429 boulevard Champlain, suite 200
 Québec, Québec, G2K 1A8
 Téléphone 514 399-1000
 Télécopieur 514 399-1001
 E-mail: info@au-cigarette.com www.au-cigarette.com

La fumée de cigarette contient plus de **4000** substances chimiques dont au moins **43** sont cancérogènes... **T'attends quoi!**

The infographic lists the following substances and their sources:

- AMMONIAQUE**: produits nettoyants, engrais
- ACÉTONE**: dissolvant à peintures
- DÉTENTEUR**: carburant à Judo
- D.D.T.**: insecticide
- STYRÈNE**: crayon feutre MARKERS
- ARSENIC**: poison pour termites
- PHOSPHORE • NICOTINE**: poison à cigarettes
- oxyde de carbone**: gaz provenant de l'échappement des automobiles
- CADMIUM • MERCURE • PLOMB • BENZÈNE**: huile de d'automobile

COMBIEN DE CIGARETTES AVEZ-VOUS FUMÉES AUJOURD'HUI SANS MÊME LE SAVOIR ?

| LIEUX | TEMPS D'EXPOSITION | NOMBRE DE CIGARETTES |
|---|---------------------------|-----------------------------|
| Bar | 2 heures | 4 |
| Restaurant (section non-fumeur) | 2 heures | 1½ |
| Bureau de fumeur | 8 heures | 6 |
| Résidence de fumeur (1 paquet/jour) | 24 heures | 3 |
| Stade de baseball (assis derrière un fumeur) | 3 heures | 1 |
| Automobile (présence de fumeur et vitres fermées) | 1 heure | 3 |
| <p><i>Source : The Better Way, Safety Report, November 1996, p. 170 Dr Katharine Hammond (Ph.D.) Associate Professor of Environmental Health Sciences University of California Berteley School of Public Health</i></p> | | |

Le tabac et la santé

- ♣ Les cigarettes « légères » ou « douces » produisent les mêmes quantités de substances chimiques nocives que les cigarettes régulières.
- ♣ 65% des fumeurs choisissent les cigarettes « légères » ou « ultra légères ». Selon la croyance populaire, c'est moins dommageable pour la santé, ce qui est totalement faux.
- ♣ Les compagnies de tabac ajoutent près de 600 additifs au tabac.

Le tabac et la santé

- ♣ Mg pour Mg, la nicotine est aussi puissante que l'héroïne et provoque le même type de dépendance que la cocaïne.
- ♣ L'amoniaque dans la cigarette amplifie l'effet de la nicotine.

Le tabac et la santé

Nicotine inhalée par la fumée /
effet « shoot »

- ♣ La cigarette : « seringue à nicotine »
- ♣ Nicotine : 7 secondes pour passer des alvéoles au cerveau (shoot 2 fois plus vite qu'une intra-veineuse!!)
- ♣ Une dizaine de shoots / cigarettes : effet shoot crée et entretient la dépendance

Source : Henningfield, JE, Tob Control. 1998; 7 : 281-93.
MD / APPRI / GEST'F d'après Nico-Mater Pr Dautzenberg

MALADIES CAUSÉE OU AGGRAVÉES PAR L'EXPOSITION À LA FUMÉE DE TABAC

| LES TROUBLES DE LA PEAU | LES MALADIES CARDIOVASCULAIRES | LES MALADIES PÉDIATRIQUES |
|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> Augmentation des doses requises d'agent anesthésiant Augmentation du risque d'infection post-opératoire Augmentation du besoin en oxygénothérapie post-opératoire Allongement du temps requis pour la guérison et de la convalescence | <ul style="list-style-type: none"> La maladie coronarienne L'angine de poitrine L'infarctus du myocarde et ses récidives Les troubles du rythme cardiaque L'hypertension de laorte La myocardite L'insuffisance vasculaire périphérique dont la thrombose artérielle | <ul style="list-style-type: none"> Infections de l'oreille moyenne Augmentation des infections respiratoires basses (broncho-pneumonies) Aggravation de l'asthme Maladie de Crain et coïte ulcéreuse Syndrome de la mort subite du nourrisson Insuffisance de l'oxygénation des tissus chez le prématuré |
| LES TROUBLES ASSOCIÉS À LA REPRODUCTION CHEZ LA FEMME | LES CANCERS | LES TROUBLES PÉDIATRIQUES |
| <ul style="list-style-type: none"> Infertilité féminine Avortement spontané Retard de la croissance fœtale Prématurité Mortinésence Décollement prématuré du placenta Rupture spontanée et prématurée de la membrane vitelline Transmission verticale du VIH Atomes congénitales Retard du développement psychomoteur pendant l'enfance Ménopause hâtive | <ul style="list-style-type: none"> Cancer du poulmon Cancer du larynx Cancer de l'œsophage Cancers de la langue et des gencives Cancer de la vessie Cancer du rein Cancer de l'estomac Cancer du pancréas Cancer de la vulve Cancer du col de l'utérus Cancer du côlon et du rectum Cancer du sein | <ul style="list-style-type: none"> La dégénérescence discale intervertébrale L'ostéoporose L'ostéomyélite Augmentation du temps de guérison des fractures Augmentation du risque de lésions musculo-articulaires Augmentation du taux d'échec pour chirurgie de la colonne vertébrale lombaire |
| LES MALADIES DES YEUX | LES MALADIES RESPIRATOIRES | LES TROUBLES NEUROLOGIQUES |
| <ul style="list-style-type: none"> Les cataractes L'augmentation des complications oculaires de la maladie de Scurw (goitre) La dégénérescence maculaire (maladie de la rétine) La dégénérescence du nerf optique | <ul style="list-style-type: none"> Maladie obstructive pulmonaire chronique (MORC) Emphysème Aggravation de l'asthme Augmentation des infections aux poumons et aux voies respiratoires | <ul style="list-style-type: none"> Les ischémies cérébrales transitoires Les thromboses cérébrales L'aggravation de la sclérose en plaques Les réactions dépressives |
| LES TROUBLES DE LA SPHÈRE OTO-RHINO-LARYNGOLOGIQUE | LES TROUBLES DE LA PEAU | LES MALADIES DU TUBE DIGESTIF |
| <ul style="list-style-type: none"> La surdité acquise Le ronflement nocturne | <ul style="list-style-type: none"> Les rides prématurées Le psoriasis La psoriasis psoriasiforme | <ul style="list-style-type: none"> Les ulcères de l'estomac Les ulcères du duodénum La maladie de Crain |

| LE SYSTÈME IMMUNITAIRE | LES MALADIES MÉTABOLIQUES | LES TROUBLES ASSOCIÉS À LA REPRODUCTION CHEZ L'HOMME |
|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> Atenuation des rythmes immunitaires naturels et cellulaires | <ul style="list-style-type: none"> Augmentation du taux de métabolisme basal Accumulation de lipides Accumulation de lipoprotéines de haute densité | <ul style="list-style-type: none"> Réduction de fertilité des spermatozoïdes Mutation de la densité des spermatozoïdes Impuissance |
| LES MALADIES MÉTABOLIQUES (DIABÈTE MELLITE DE TYPE 2, OBÉSITÉ, ACIDITÉ) | LES TROUBLES ASSOCIÉS AUX MALADIES MÉTABOLIQUES (DIABÈTE MELLITE DE TYPE 2, OBÉSITÉ, ACIDITÉ) | AGGRAVATION DE CERTAINES MALADIES LIÉES À L'ARTÉRIOSCLÉROSE |

SOURCE : Docteur François L'écuyer, Professeur de Santé Publique
 DÉPARTEMENT DE MÉDECINE SOCIALE ET PRÉVENTIVE, FACULTÉ DE MÉDECINE, UNIVERSITÉ LAMARQUE
 ET
 DIRECTEUR SCIENTIFIQUE DE L'UNITÉ QUÉBÉCOISE DE RECHERCHE SUR LE TABACISME
 MARS 2012

Le tabac et la santé

Effets du tabac sur la fertilité

Chez l'homme la spermatogénèse est diminuée

- ♣ 80 % des hommes impuissants sont fumeurs

Chez la femme il existe une diminution de la fertilité

- ♣ allongement du délai pour le début d'une grossesse à l'arrêt des contraceptifs

MD / APPRI / GEST'F d'après Nico-Mater Pr Dautzenberg

Le tabac et la santé

Mortalité

1^{ère} place hommes et femmes

— ***Cancer du poumon***

2^e place hommes

— ***Cancer de la prostate***

femmes

— ***Cancer du sein***

3^e place hommes et femmes

— ***Cancer du côlon et du rectum***

Taux de survie relative à 5 ans

Cancer du poumon

— ***15 % chez les hommes***

18 % chez les femmes

Cancer du sein

— ***80 % chez les femmes***

Réf. : Statistique Canada, Rapport sur la santé, Institut Canadien d'information sur la santé, vol. 12 (3) : 2001

Le tabac et la santé

Enfants + fumée de tabac = DANGER

Pourquoi ? Ú plus vulnérables

- v ***Physiquement plus petit (souvent en contact proche avec les adultes, donc plus près de la source de pollution que les fumeurs passifs).***
- v ***Corps d'enfants absorbe plus de substances.***

Le tabac et la santé

- v Inspire plus d'oxygène, donc plus d'agents polluants.
- v Système immunitaire moins mature, donc protège moins.
- v Cellules des enfants encore en développement, donc sensibles aux modifications chimiques.

Le tabac et la santé

- ♣ Les enfants de fumeurs sont 2 à 4 fois plus susceptibles de souffrir de problèmes de santé par rapport aux enfants de non-fumeurs tels :
 - ♣ la toux,
 - ♣ les éternuements,
 - ♣ les problèmes d'asthme,
 - ♣ les otites, les bronchites,
 - ♣ les pneumonies,
 - ♣ les maux aux yeux, au nez et à la gorge, etc.

Le tabac et la santé

- ♣ Les bébés de fumeuses naissent avec un poids plus petit.
- ♣ Les bébés exposés à la fumée de tabac ont plus de risque de mourir du syndrome de mort subite du nourrisson.
- ♣ Les enfants qui grandissent auprès de parents fumeurs sont plus susceptibles de commencer à fumer à leur tour.

Le tabac et la santé

Étapes dans l'initiation et la consolidation du tabagisme

85 % des fumeurs commencent avant l'âge de 18 ans

- ♣ Formation des attitudes et des croyances à propos du tabac (contexte social et culturel).***
- ♣ Premiers essais (influence des pairs / 2 à 3 cigarettes).***
- ♣ Expérimentation (fréquence non régulière / soirée avec amis)***
- ♣ Usage régulier (chaque semaine).***
- ♣ Dépendance (besoin physiologique / nicotine).***

Le tabac et la santé

Impacts sur les soins de santé

Frais directs :

(consultations, médicaments, hospitalisations)

USA : 52 milliards (1993)

Canada : 3 milliards

(1993)

Québec : 660 millions

(2001)

Frais directs et indirects

(absentéisme et perte de productivité au travail)

100 milliards

11 milliards

2,4 milliards

Le tabac et la santé

Avertissements de santé des paquets de cigarettes

PLUS D'INFORMATION = PLUS DE PROTECTION

- ♣ Les avertissements avec photos sont 60 fois plus efficaces que sans photo.***
- ♣ 99 % des fumeurs lisent ces messages, en moyenne 1,7 fois par jour.***
- ♣ L'emballage des 2 milliards de paquets de cigarettes vendus par année est un outil idéal pour rejoindre pratiquement tous les fumeurs.***
- ♣ L'impact des avertissements de santé se fera sentir à long terme (10 à 15 ans).***

Le tabac et la santé

Stratégie de survie de l'industrie

- v ***Nier*** les conséquences du tabagisme pour la santé.
- v ***Tromper*** les consommateurs sur la vraie nature des cigarettes par la publicité et les relations publiques.
- v ***Discréditer*** les opposants.
- v ***Cibler*** la publicité vers les femmes et les jeunes, en plus des hommes, afin d'augmenter le volume de ventes.
- v ***Faire échouer*** les efforts de réglementation de l'industrie ou de l'usage du tabac.
- v ***Retarder*** la législation s'il est impossible de la faire échouer.
- v ***Contrer*** la législation adoptée soit en essayant de la faire rejeter par les tribunaux, soit en lui désobéissant ou en tirant parti des échappatoires.
- v ***Défendre*** l'industrie lorsque des poursuites sont engagées contre elle.
- v ***Développer*** de nouveaux marchés dans le monde entier.

Législation provinciale en matière de tabac

- 1980 : Le tabac est entré dans la famille des grandes lutte sociales au Québec.
- 1986 : Le Québec a été la première province canadienne à se doter d'une Loi sur la protection des non-fumeurs (LPNF).
- 1999 : Loi sur le tabac (17 décembre 1999) :
- ♣ Concept général : interdit de fumer (lieux fermés) partout sauf où c'est permis (fumeurs, espaces pour fumer).

Législation provinciale en matière de tabac

Pourquoi une loi sur le tabac ? (suite)

- ♣ Protéger la santé de l'ensemble de la population contre les effets néfastes de l'exposition à la fumée de tabac dans les lieux fermés.
- ♣ L'adoption de mesures législatives s'inscrit parmi les stratégies efficaces pour diminuer le tabagisme.

Législation provinciale en matière de tabac

Pourquoi une loi sur le tabac ? (suite)

- ♣ Contrôler l'exposition de la fumée de tabac dans l'environnement.
 - ♣ Bon nombre des substances chimiques contenues dans la fumée sont tellement nocives qu'il n'existe pas de degré d'exposition sécuritaire à la fumée.
 - ♣ Aucun système de ventilation n'est capable d'éliminer les risques pour la santé.

Législation provinciale en matière de tabac

Pourquoi une loi sur le tabac ? (suite)

- ♣ **Aucun travailleur ne devrait être exposé à ces produits chimiques nocifs dans le cadre de son travail.**
- ♣ **Il est probablement possible de sauver des centaines de vies chaque année en protégeant les non-fumeurs contre la fumée de cigarette.**

Législation provinciale en matière de tabac

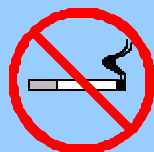
Objectifs :

- ♣ Limiter l'accès du tabac pour les mineurs.
- ♣ Restreindre l'usage du tabac dans les lieux publics et les milieux de travail.
- ♣ Interdire la commandite.
- ♣ Encadrer la promotion et la publicité des produits du tabac.
- ♣ Changer les habitudes, normes et coutumes de la société face à l'usage du tabac.

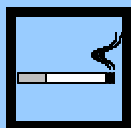
Législation provinciale sur le tabac

Où s'applique la loi ?

LES 4 CATÉGORIES DE LIEUX VISÉS SONT :



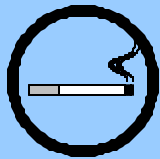
1. Les lieux où il est totalement interdit de fumer et d'aménager quelque installation que ce soit pour fumer ; il s'agit essentiellement des lieux destinés aux jeunes (CPE, écoles primaires et secondaires, maisons de jeunes pour les mineurs).



2. Les lieux où on peut aménager des fumeurs ; cette catégorie est celle qui touche la grande majorité des lieux visés, soit le milieu de travail et la plupart des lieux fermés où l'on accueille du public.

Législation provinciale sur le tabac

Où s'applique la loi ?



3. Les lieux où l'on peut aménager des fumeurs ou d'autres espaces pour fumer (règle du 40 %); il s'agit, de façon générale, de lieux où l'on accueille de la clientèle (restaurants, hôtels, halls de centres commerciaux, etc).



4. Les lieux où il peut être permis de fumer où que l'on se trouve (bars, casinos [fin juin 2003], bingos, taxis et véhicules de travail).

Infractions et amendes

TABLEAU DES INFRACTIONS
ET DES AMENDES

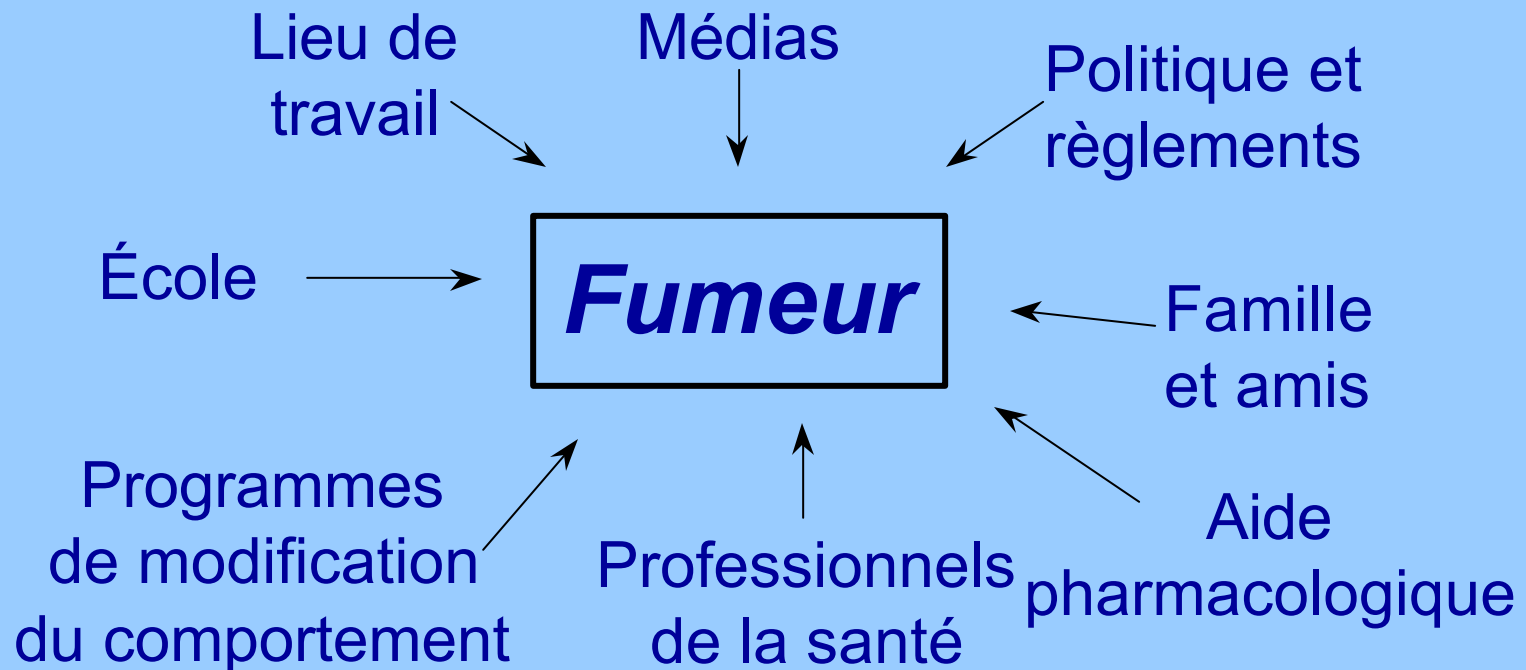
| Notes : | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Aux montants des amendes, il faut ajouter les frais administratifs. • Dans la majorité des cas, une infraction qui se poursuit plus d'un jour constitue une infraction distincte pour chaque jour où elle est commise. • R : montants minimum et maximum des amendes en cas de récidive. • Dates d'entrée en vigueur des dispositions : <ul style="list-style-type: none"> – sans astérisque et marquées de **** : le 17 décembre 1999 – marquées d'un * : le 1^{er} octobre 1998 – marquées de ** : le 1^{er} novembre 1998 – marquées de *** : le 1^{er} octobre 2000 • Infractions marquées de **** : En cas de récidive, il sera interdit à l'exploitant d'un point de vente de vendre du tabac dans ce point de vente pour des périodes allant d'un mois à un an. Les produits du tabac doivent être retirés de l'étalage du commerce ainsi que toute publicité sur le tabac pendant la durée de la suspension. | |
| INFRACTIONS GÉNÉRALES | AMENDES |
| Fumer dans un lieu où il est interdit de le faire. | 50 \$ à 300 \$ R: 100 \$ à 600 \$ |
| Enlever ou altérer une affiche : <ul style="list-style-type: none"> • interdisant de vendre du tabac à des mineurs; • interdisant de fumer dans un lieu. | 100 \$ à 1 000 \$ R: 200 \$ à 3 000 \$ |
| Entraver de quelque façon que ce soit l'exercice des fonctions d'un inspecteur ou d'un analyste**. | 300 \$ à 2 000 \$ R: 500 \$ à 8 000 \$ |
| INFRACTIONS IMPUTABLES AUX EXPLOITANTS | |
| Tolérer qu'une personne fume dans un endroit où il est interdit de le faire. | 400 \$ à 4 000 \$ R: 1 000 \$ à 10 000 \$ |
| Omettre d'apposer aux endroits où cela est interdit les affiches portant l'interdiction de fumer dans l'établissement ou le lieu visé. | 400 \$ à 4 000 \$ R: 1 000 \$ à 10 000 \$ |
| Contrevenir aux normes d'installation, de construction ou d'aménagement d'un fumoir ou d'un espace pour fumer : aires communes, chambres ou places pour fumer. | 400 \$ à 4 000 \$ R: 1 000 \$ à 10 000 \$ |
| Omettre de prêter toute aide raisonnable à un inspecteur ou un analyste dans l'exercice de leurs fonctions respectives**. | 300 \$ à 2 000 \$ R: 500 \$ à 8 000 \$ |

| INFRACTIONS RELATIVES À LA VENTE | AMENDES |
|--|---|
| Vendre ou donner du tabac à un mineur**** | 300 \$ à 2 000 \$ R: 600 \$ à 6 000 \$ |
| Vendre des cigarettes autrement que dans un paquet contenant au moins 20 cigarettes* | 300 \$ à 2 000 \$ R: 600 \$ à 6 000 \$ |
| Vendre du tabac autrement qu'en présence physique du vendeur et de l'acheteur (la vente par courrier, par livraison ou en libre-service est interdite). | 1 000 \$ à 20 000 \$ R: 2 000 \$ à 50 000 \$ |
| Conserver le tabac de façon à ce que la clientèle puisse y avoir accès sans l'aide d'un préposé, sauf dans les boutiques hors taxes**** | 300 \$ à 2 000 \$ R: 600 \$ à 6 000 \$ |
| Omettre d'afficher l'interdiction de vente de tabac aux mineurs ainsi que la mise en garde du ministre de la Santé et des Services sociaux**** | 200 \$ à 2 000 \$ R: 400 \$ à 4 000 \$ |
| Vendre du tabac dans un commerce: • lorsqu'une pharmacie est située à l'intérieur; • lorsqu'il existe un accès direct avec une pharmacie *** | 2 000 \$ à 25 000 \$ R: 4 000 \$ à 50 000 \$ |
| Maintenir, laisser sur place ou faire installer un distributeur automatique servant à la vente de tabac ailleurs que dans un bar, une taverne, une brasserie ou un restaurant titulaire d'un permis d'alcool de la catégorie « restaurant pour vendre » ou « restaurant pour servir ». Dans les restaurants, omettre de munir l'appareil d'un contrôle électronique à distance. Omettre d'apposer sur le distributeur la mise en garde du ministre de la Santé et des Services sociaux. Omettre d'installer le distributeur de façon à en surveiller directement l'utilisation. | 300 \$ à 2 000 \$ R: 600 \$ à 6 000 \$ |
| Vendre du tabac sur les terrains et dans les installations maintenues par un établissement de santé et de services sociaux*. Vendre du tabac sur les terrains ou dans les locaux des écoles qui offrent de l'enseignement primaire et secondaire*. Vendre du tabac sur les terrains ou dans les installations d'un centre de la petite enfance ou d'un service de garde*. | 300 \$ à 2 000 \$ R: 600 \$ à 6 000 \$ |

| INFRACTIONS CONCERNANT LA PUBLICITÉ ET LA PROMOTION | AMENDES |
|--|---|
| Donner du tabac, le distribuer gratuitement, l'offrir en cadeau ou à des fins promotionnelles, le vendre à rabais ou l'offrir en échange d'un bénéfice quelconque*. | 500 \$ à 3 000 \$ R: 1 000 \$ à 6 000 \$ Fabricant ou distributeur 2 000 \$ à 300 000 \$ R: 5 000 \$ à 600 000 \$ |
| Associer une commande directement ou indirectement à une promotion du tabac, d'un produit, d'une marque ou d'un fabricant (sauf les contrats conclus en date du 14 mai 1998, jusqu'au 1 ^{er} octobre 2003)*. | 2 000 \$ à 300 000 \$ R: 5 000 \$ à 600 000 \$ |
| Associer un nom, un logo, un signe distinctif, un dessin ou un slogan en relation avec le tabac : à une installation sportive, culturelle ou sociale, à une installation maintenue par un établissement de santé et de services sociaux ou à un centre de recherche rattaché à un établissement, ou à un événement sportif, culturel ou social (sauf les contrats en cours le 14 mai 1998, jusqu'au 1 ^{er} octobre 2003)*. | |
| Faire une publicité, directe ou indirecte, en faveur du tabac : diffusée autrement que dans des journaux et magazines écrits dont 65 % des lecteurs sont majeurs ou que par de l'affichage qui ne peut être vu que de l'intérieur du point de vente, qui ne comporte pas la mise en garde attribuée au ministre de la Santé et des Services sociaux, destinée aux mineurs, faite de manière fautive ou trompeuse, associée à un style de vie, qui utilise des témoignages ou slogans, qui réfère à des personnes, personnages, animaux réels ou fictifs, qui comporte autre chose que du texte : à l'exception de l'illustration du paquet ou de l'emballage*. | 2 000 \$ à 500 000 \$ R: 5 000 \$ à 600 000 \$ |
| Omettre de déposer toute publicité au ministre de la Santé et des Services sociaux*. | 2 000 \$ à 300 000 \$ R: 5 000 \$ à 600 000 \$ |
| Apposer sur un objet qui n'est pas un produit du tabac un nom, un logo, un dessin ou un slogan qui est associé à un produit du tabac, à l'exception de la couleur*. | 1 000 \$ à 200 000 \$ R: 2 000 \$ à 400 000 \$ |
| Utiliser sur l'emballage ou le contenant de tabac des concepts destinés aux jeunes, faux ou trompeurs, associant l'usage du tabac à un style de vie, utilisant des attestations, témoignages ou slogans ou faisant référence à des personnages, personnes ou animaux réels ou fictifs (sauf les marques de commerce qui figurent sur un produit du tabac en vente le 14 mai 1998)*. | 2 000 \$ à 300 000 \$ R: 5 000 \$ à 600 000 \$ |

Cessation tabagique

Principales influences : importance de la cessation



**12 BONNES RAISONS
POUR ÊTRE NON-FUMEUR ET LE RESTER...**

1. Moins de 20 minutes après l'arrêt, votre tension artérielle, votre fréquence cardiaque et la température de vos mains et de vos pieds redeviennent normal.
2. Après 8 heures d'arrêt, vos taux de monoxyde de carbone (CO) et d'oxygène reviennent normaux
3. Après 24 heures d'arrêt, le risque de crise cardiaque est déjà diminué.
4. Après 48 heures d'arrêt, votre goût et votre odorat s'améliorent
5. Vous avez plus de contrôle sur votre vie : vous n'avez plus à vous cacher pour fumer ou à vous soucier d'avoir suffisamment de cigarettes pour le lendemain matin.
6. Vous bénéficiez de plus d'énergie pour profiter de la vie.
7. Vos vêtements et votre environnement retrouvent leurs odeurs agréables.
8. Votre haleine est plus fraîche et vos gencives sont en meilleure santé.
9. Vous améliorez la qualité de votre environnement pour vous et votre famille.
10. Votre apparence physique s'améliore : vous stoppez l'apparition prématurée de ridules sur le coin de votre-bouche.
11. Vous vous donnez la preuve que vous réussissez ce que vous entreprenez.

LES PEURS LES PLUS FRÉQUENTES

| Peurs | Que proposer ... |
|--|--|
| Symptômes de sevrage : | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Une pharmacothérapie ▪ Les endurer ! ▪ Diminution graduelle |
| Fortes envies de fumer : | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Faire autre chose, attendre ▪ Savoir que ça passe (dure 3-5 minutes) ▪ Prendre des pauses ▪ Respirer profondément ▪ Se récompenser ▪ Savoir que ces envies vont s'atténuer ▪ Boire de l'eau |
| Certaines associations (ex: café, alcool, amis fumeurs, fin des repas, TV, pauses, etc.) | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Continuer de prendre des pauses ▪ Se récompenser ▪ Modifier de façon minimale les habitudes <ul style="list-style-type: none"> – Sortir de table – Prendre un breuvage, un fruit aux pauses – S'asseoir dans un fauteuil inhabituel – Pour l'alcool et le café, il est préférable de s'abstenir pour quelque temps mais si ce n'est pas possible, diminuer la quantité et/ou les moments de consommation : acheter une tasse, changer son napperon, changer de type d'alcool. – Changer l'ordre dans laquelle les choses sont faites |
| Peur d'être plus stressé | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Continuer de prendre des pauses ▪ Planifier ses activités ▪ Se faire plaisir |
| Prise de poids : | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Aides pharmacologiques ▪ Fournir des explications : <ul style="list-style-type: none"> – Les gens ne prennent pas tous du poids – Lorsqu'il y a un gain, il dépasse rarement les 2-4 kilos, à moins que la personne n'augmente sa prise énergétique – Il faut comprendre que 1 cig = 10 calories brûlées – Après la période d'ajustement du métabolisme, les kilos pris lors de l'arrêt se perdent facilement. |
| | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Éviter les diètes sévères ▪ Éviter de grossir les portions ▪ Trouver d'autres récompenses que la nourriture. |

LES SYMPTÔMES DE SEVRAGE À LA NICOTINE

Les symptômes de sevrage sont une réaction normale due au manque soudain de nicotine dans le sang. Ils surviennent chez environ 80 % des personnes. Les symptômes atteignent un niveau maximal 48 heures après l'arrêt puis s'estompent sur une période de 2 à 5 semaines. Il existe différents médicaments qui peuvent faciliter le sevrage : les timbres ou la gomme à la nicotine et le Zyban. Demandez conseil à votre médecin ou votre pharmacien.

Le tableau qui suit présente les symptômes les plus fréquents, leur durée moyenne ainsi que quelques conseils simples et efficaces pour y faire face.

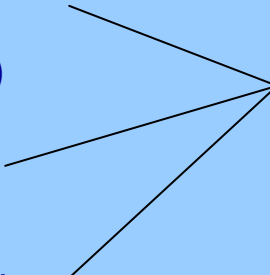
| Symptômes | Durée possible | Moyens |
|---|---|---|
| Étourdissements | 1 à 2 jours | Savoir que ça passe rapidement |
| Maux de tête | Variable | Se détendre |
| Fatigue | 2 à 4 semaines | Faire de l'exercice et se reposer |
| Toux | Moins de 7 jours | Prendre de l'eau |
| Oppression dans la poitrine | Moins de 7 jours | Savoir que ça va passer |
| Troubles du sommeil | Moins de 7 jours | Éviter les excitants en soirée et se détendre avant de dormir |
| Constipation | 3 à 4 semaines | Boire beaucoup d'eau et consommer des aliments riches en fibres |
| Faim | Quelques semaines | Prendre des collations faibles en calories, prendre 3 repas par jour |
| Difficultés de concentration, impatience, anxiété, irritabilité | Quelques semaines | Prendre davantage de pauses et s'y préparer |
| Envies très forte de fumer | Principalement les 2 premières semaines, puis occasionnellement | Faire autre chose, boire de l'eau, attendre au moins 5 minutes avant d'allumer. Savoir qu'une envie dure habituellement 3 minutes |

Adapté de :

Nurses : « Help your Patients Stop Smoking », Department of Health and Human Services, Public Health Service, National Institutes of Health, NIH Publication, no 92-2962, February 1992.

Cessation tabagique

Efficacité des médicaments vs sans médicaments (après 1 an)

- ♣ 3 à 5 % réussissent après un sevrage brutal.
 - ♣ 13 % réussissent avec un support (programme individuel ou groupe).
 - ♣ Abandon avec aides pharmacologiques.
 - ♣ Gommes de nicotine (x 1,7)
(Nicorette et Nicorette Plus)
 - ♣ Timbres de nicotine (x 2)
(Nicoderm et Habitrol)
 - ♣ Bupropion (x 2 à 3) (Zyban)
- 
- ***Ajout à la liste de médicaments***
 - ***Couverts par l'Assurance médicaments (depuis le 1^{er} octobre 2000)***

Stades d'arrêt selon Prochaska

Préréflexion

(50-60 % des fumeurs)

« Je suis bien comme je suis »

Réflexion

(30-40 % des fumeurs)

« Je pense arrêter dans les six prochains mois »

Préparation

(10-15 % des fumeurs)

« Je pense à arrêter bientôt »

Action

La personne a cessé de fumer depuis moins de six mois

Maintien

La personne est non-fumeuse depuis plus de six mois

Cessation tabagique

- ♣ *Fumeurs doivent se reprendre plusieurs fois (5 à 6 fois en moyenne).*
- ♣ *Chaque rechute doit être vue comme un nouveau pas dans la réussite.*
- ♣ *La cessation tabagique est un processus et non pas un événement unique.*
- ♣ *Les femmes réussissent aussi bien que les hommes pour cesser.*
- ♣ *Toutefois, les hommes et les femmes fument pour des raisons ¹ et s'y prennent de façon ¹ pour cesser.*
- ♣ *Idem avec les jeunes (principe de la matrice)*

Important : La plupart des conséquences néfastes du tabagisme sont évitables ou réversibles par l'arrêt tabagique

Guide des méthodes et ressources pour cesser de fumer

***WWW. dspq.qc.ca sous l'onglet
« Domaines d'activités dans : habitudes
de vie
et maladies chroniques »
Plan de lutte contre le tabagisme***

Coordonnées

***Mario Champagne
Responsable***

***Programme de lutte contre le tabagisme
Direction de santé publique de Québec***

Tel. (418) 666-7000 poste 252

Télécopieur (418) 666-2776

mario.champagne@ssss.gouv.qc.ca