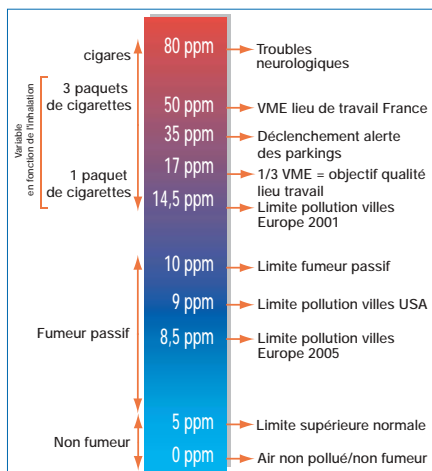


Le taux de CO des fumeurs est toujours supérieur à l'alerte à la pollution des villes et parfois supérieur à celui des alertes des parkings souterrains.

Niveaux d'exposition au monoxyde de carbone



*VME : valeur moyenne d'exposition

Arrêter de fumer, c'est possible !

Pour les fumeurs dépendants, l'arrêt du tabac peut être difficile du fait de la survenue d'un syndrome de manque (envie de fumer obsédante, anxiété, nervosité...).

Mais un suivi régulier par votre médecin traitant ou par un tabacologue rendra l'arrêt du tabac plus confortable et augmentera vos chances de réussite. Il pourra vous prescrire un traitement d'aide à l'arrêt adapté à votre cas particulier, substitution nicotinique (timbres, gommes) ou bupropion.

Informations utiles

Tabac Info Service : 0825 309 310

En appelant ce numéro, vous pouvez être mis en relation avec un tabacologue qui évaluera votre tabagisme et vous prodiguera des conseils pour arrêter de fumer ou pour maintenir votre sevrage.

Tabac-info.net

site de la LNCC, de l'OFT, de la CNAMTS et de l'INPES où vous trouverez beaucoup d'informations sur le tabac et le tabagisme



Le CO, un gaz toxique présent dans la fumée de cigarette



Qu'est ce que le monoxyde de carbone ?

Le monoxyde de carbone est un gaz polluant lié à la combustion.

Toute substance organique brûlant en présence d'une faible quantité d'oxygène produit du CO (monoxyde de carbone) : essence, feu de bois, de charbon, cigarette de tabac ou de haschich, cigare... Les pots d'échappement des automobiles émettent également du monoxyde de carbone.

Ce gaz toxique est notamment à l'origine de 700 morts par an en France par intoxication domestique aiguë (chaudière ou poêle défectueux dans des pièces insuffisamment aérées, garages).

C'est également l'un des composants les plus dangereux de la fumée de cigarette. Il est présent dans l'air inspiré par tous les fumeurs qui le génèrent en "tirant" sur leur cigarette, cigare ou pipe. Les fumeurs inhalent d'autant plus de CO qu'ils "tirent" sur leur cigarette et obstruent les pores latéraux des filtres en le pinçant. Les non-fumeurs peuvent également inhaler du CO dans des atmosphères confinées où se trouvent de nombreux fumeurs.

OFT



l'Assurance Maladie
sécurité sociale

Les effets du CO sur l'organisme

Le CO passe des poumons vers le sang. Il se fixe sur l'hémoglobine des globules rouges, se substituant à l'oxygène.

Les globules rouges ne vont pas pouvoir fixer l'oxygène nécessaire aux différents organes (cœur, cerveau, muscles...) ou au fœtus au cours de la grossesse.

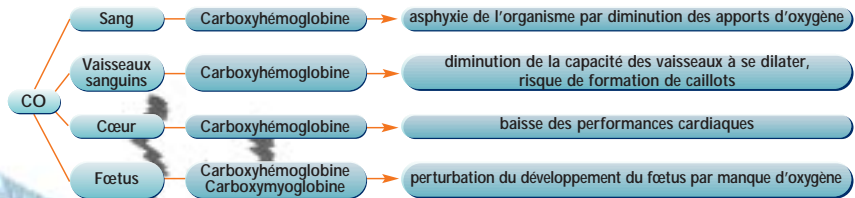
Les muscles (dont le muscle cardiaque : myocarde) ont besoin d'oxygène pour se contracter

normalement et leur fonctionnement est très perturbé quand l'oxygène est remplacé par du CO.

Le CO diminue aussi la capacité des vaisseaux à se dilater (ce qui explique qu'il soit particulièrement dangereux pour les malades cardiovasculaires et aussi qu'il soit parfois responsable d'impuissance).

En plus, il augmente la viscosité du sang et le risque de formation de caillots.

Tous les organes vont pâtir de ce manque d'oxygène et de ce défaut de vascularisation, même la peau qui sera plus terne, avec des rides précoces.



Fixation du CO dans l'organisme

Quand on arrête de fumer, le monoxyde de carbone est éliminé par l'organisme et la mesure du CO se normalise en 24 heures.

L'organisme est alors beaucoup mieux oxygéné et le fumeur a la sensation d'être plus en forme car son cœur et ses muscles sont plus performants.

La mesure du CO

Elle permet :

- de connaître les effets du tabagisme sur l'organisme
- de comprendre « comment » on fume : le taux de CO reflète l'avidité avec laquelle on « tire » sur sa cigarette et, de ce fait, donne la mesure du besoin en nicotine
- de prendre conscience des dangers du tabagisme passif
- de penser à un arrêt du tabac
- de constater la baisse rapide de son taux de CO à l'arrêt du tabac

■ Le CO-testeur

La mesure se fait en prenant une forte inspiration et en bloquant la respiration pendant 10 secondes. Il convient ensuite d'expirer lentement dans l'embout à usage unique, afin d'évacuer totalement l'air contenu dans les poumons. La quantité de monoxyde de carbone présente dans l'air expiré correspond à celle présente dans le sang. (C'est le même principe que celui de l'alcootest). Le taux de monoxyde de carbone varie en fonction du nombre de cigarettes fumées pendant les 24 heures précédant la mesure et de l'intensité de l'inhalation des bouffées.

