

Tabac + alcool = un duo infernal

Tabac et alcool agissent sur la même zone du cerveau, celle qui provoque la dépendance. En libérant de la dopamine, substance chimique très importante pour la transmission de l'influx nerveux, l'alcool et la nicotine participent au déclenchement du plaisir et entraînent l'envie de consommer à nouveau la substance psychoactive, pour ne pas subir les effets désagréables du manque. Cette similitude de mode d'action provoque une « envie mutuelle » : boire provoque l'envie de fumer et fumer donne envie de boire. Boire à répétition augmente la « tolérance ». Du coup, il faut boire toujours plus pour ressentir les mêmes effets, ce qui favorise une accoutumance au tabac. Ainsi, l'addiction à l'un favorise beaucoup l'addiction à l'autre. Les personnes qui fument et boivent à la fois voient leur risque de cancer augmenter considérablement. Tout se passe comme si l'alcool « boostait » l'effet cancérigène des produits toxiques contenus dans le tabac sous toutes ses formes (cigarette, cigare, pipe, chicha, etc.)

Source : Stop-Tabac Suisse <https://www.stop-tabac.ch/sante/risques-pour-la-sante/alcool-et-tabagisme>

« Tabac-alcool »

Association de deux produits dont la consommation peut présenter des risques d'addiction et de toxicité.

Symbolisées par Andy Capp, personnage de bande dessinée accoudé au bar, cigarette au bec et chope de bière à la main, les consommations conjointes d'alcool et de tabac se renforcent l'une l'autre.

Plus de 80% des « alcoolodépendants » sont fumeurs.

Cette association

- est « dose-dépendante » : les gros fumeurs boivent plus que les petits fumeurs et les gros consommateurs d'alcool fument plus que les petits buveurs.
- aggrave la toxicité de chacun des deux produits. Pour les personnes qui fument et boivent en même temps, le risque de cancer de la bouche ou de la gorge est multiplié par 10 par rapport aux personnes ne consommant ni tabac ni alcool, alors que la consommation de tabac seule n'augmente ce risque que de 3 à 4 fois.

- rend plus difficile le sevrage.

Plus de la moitié des fumeurs ou fumeuses en traitement pour une dépendance à l'alcool meurent de maladies liées au tabac.

Mais même si l'arrêt du tabac est une priorité, au même titre que l'arrêt d'alcool, mieux vaut pour les « gros buveurs petits fumeurs », commencer par le sevrage d'alcool et pour les « petits buveurs gros fumeurs », commencer par l'arrêt du tabac.

Source : Stop-Tabac Suisse.

Météo antibio

Grippe, Covid19, infection respiratoire aiguë, gastro-entérite, pollens, pollution aérienne

Allergies aux pollens : cyprès, aulne, frêne, noisetier, peuplier.

Virus respiratoires encore un peu actifs : rhinovirus, grippe B, Covid19

Météo de votre région:
<https://epidmeteo.fr>



Quiz « Anti-tabac » ?

Cochez la bonne réponse

- efficace si on dramatise au maximum
- efficace si on ridiculise au maximum
- efficace si on agit au niveau politique
- efficace si on mobilise les enfants.

Réponse dans le Doc du jeudi n°2023-10 en ligne sur <https://openrome.org/ddi/annee/2023>

Pour s'abonner (gratuitement) :
<https://openrome.org/abonnement/ddj>