

## Tabac : quel est votre niveau de risque ?

Le niveau de risque lié au tabac dépend de la dose de cigarettes fumées, calculée en Paquets-Années (PA). Un paquet correspond à 20 cigarettes. Si vous avez fumé 20 cigarettes par jour pendant 1 année, vous avez reçu une dose de 1 PA. De 1 à 5 cigarettes par jour, comptez 1/4 de PA soit 0,25. Si vous avez fumé 20 cigarettes par jour pendant 2 ans ou 40 cigarettes par jour pendant un an, vous avez reçu 2 PA.

Pour calculer votre niveau de risque, il suffit de se poser les questions suivantes :

à quel âge ai-je commencé de fumer ? A cet âge et pendant les années suivantes, combien de cigarettes ai-je fumé environ par jour ? A partir de quand ai-je atteint 20 cigarettes (1 paquet) par jour ? Pendant combien d'années suis-je resté à cette dose ? Les années suivantes, combien ai-je fumé chaque jour ? Etc.

Il suffit ensuite d'additionner. Par exemple 1 PA pendant 5 an, puis 2 PA pendant 10 ans, puis rien pendant 6 ans, puis 2 PA pendant 4 ans, valent  $1 \times 5 + 2 \times 10 + 0 \times 6 + 2 \times 4$ , soit 33 Paquets-Années.

Faites votre compte !

Source : Open Rome

## « Paquets-années »

Pour évaluer la dose de toxiques inhalés par les fumeurs, les médecins ont longtemps buté sur trois problèmes :

- Comment évaluer en quelques questions la consommation passée d'un fumeur ?
- Comment comparer ceux qui fument un peu depuis très longtemps et les gros fumeurs récents ?
- Comment exprimer de façon simple les doses cumulées de toxiques auxquels les fumeurs ont été exposés ?

Une solution simple a été trouvée : créer une unité de compte, le « paquet-année » (PA).

L'idée repose sur le fait que les fumeurs accrochés au tabac ont besoin d'une dose à peu près stable d'un jour à l'autre ; la dose annuelle du fumeur est donc quasi-proportionnelle au nombre de cigarettes consommées chaque jour. Un PA correspond à la dose reçue par une personne qui consomme 1 paquet de 20 cigarettes par jour, pendant un an. Pour estimer la dose reçue au cours de la vie, il suffit d'additionner les PA de chaque année.

A noter :

- On peut tenir compte des changements de consommation : 2 paquets/j pendant 3 mois vaut  $2 \times 3/12$  soit 0,5 PA.
- 1 cigarillo équivaut à 2 cigarettes
- 1 cigare petite taille équivaut à 4 cigarettes
- 1 gros havane équivaut à 8 cigarettes
- 1 gr de tabac à pipe équivaut à 1 cigarette

Source : Open Rome

## Météo antibio

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

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

POUR MAINS M'ANGOISSER  
JE COMPTE EN MÉGOTS-ANNÉE



## Quiz « R.O.I. » ?

Cochez la bonne réponse

Que signifie cette abréviation ?

- Risque Obligatoirement Individuel
- Return on Investment
- Ratio Obviously Incredible
- Raisonnement Obscur Incertain

Réponse dans le Doc du jeudi n°2023-37  
en ligne sur <https://docdujeudi.org>

Pour s'abonner :  
<https://docdujeudi.org/abonner.html>