



Fumeurs ou anciens fumeurs, calculez vous-même votre niveau de risque

Le niveau de risque lié au tabac est lié à 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 vaut $1 \times 5 + 2 \times 10 + 2 \times 4$ soit 33 Paquets-Années. Faites votre compte.

La semaine prochaine, le Doc' du Jeudi vous décrira les risques encourus en fonction du nombre de PA fumés.

Sources : Open Rome et www.grog.org



Le Doc' du doc

Paquets-Années (PA)

Pour évaluer la dose de produits toxiques inhalés par les fumeurs, les médecins ont buté longtemps sur 3 problèmes pratiques : 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 ? Dans quelle unité exprimer de façon simple et compréhensible les doses cumulées de toxiques auxquels les fumeurs ont été exposés ?

Une solution simple a finalement été trouvée : créer une nouvelle unité de compte, le « paquet-année ». 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* : quand la consommation a changé en cours d'année, on en tient compte (2 paquets par jour pendant 3 mois vaut $2 \times 3/12$ soit 0,5 PA).

Source : Open Rome

Météo antibio

Risques :

- | | |
|--------------------|------------|
| - Grippe | sporadique |
| - Bronchiolite | en hausse |
| - Inf respiratoire | en hausse |
| - Gastro-entérite | faible |

Cigarillo, cigare, pipe :
quelles équivalences en cigarettes ?

- | | |
|------------------------|---------------------------|
| 1 cigarillo | équivalent à 2 cigarettes |
| 1 cigare petite taille | équivalent à 4 cigarettes |
| 1 gros havane | équivalent à 8 cigarettes |
| 1 gr de tabac à pipe | équivalent à 1 cigarette |

Source : Open Rome – Enquête Tabac-Alcool-Calmants-Stupéfiants (TALCS), 1993.



IWAN TINSLER

« Mon gars, ils deviennent de plus en plus durs avec les fumeurs ! »