

LE TESTEUR DE MONOXYDE DE CARBONE

OUTIL D'ÉVALUATION DE L'INTOXICATION AU MONOXYDE DE CARBONE (CO)

PUBLIC

tout public, fumeurs ou non-fumeurs

DESCRIPTION

Appareil électronique mesurant le taux de monoxyde de carbone (CO) expiré.

Cet outil permet de se situer au regard d'une échelle des différentes pollutions au CO.



OBJECTIF

A travers cet outil, les fumeurs visualisent leur consommation, sont mieux à même d'en prendre conscience, ce qui facilite la discussion autour du tabac, des différents produits contenus dans une cigarette, du cannabis, de l'opportunité et des modalités d'arrêt. L'outil permet de mobiliser individuellement les personnes à partir des données personnelles.

UTILISATION

Rappel : le monoxyde de carbone (CO)

Le CO est un gaz toxique formé lors de la combustion de la cigarette. Il se fixe dans le sang à la place de l'oxygène, ce qui provoque une moins bonne oxygénation des organes. Par manque d'oxygène, ceux-ci ne peuvent travailler efficacement, d'où un essoufflement, une fatigue. Pour contrer cet effet, la fréquence cardiaque et la pression artérielle augmentent, ce qui accroît les risques d'accidents cardiaques et vasculaires.

Le CO est le même que celui produit par le pot d'échappement des voitures !

Comment le mesurer ? Le CO peut être mesuré par une prise de sang ou plus aisément par l'analyse du CO expiré dans l'air grâce à un appareil simple ou un analyseur de CO. Le taux de CO expiré est exprimé en ppm (partie par million).

Pour commencer, demander au participant s'il fume ou pas.

Si c'est un fumeur, lui demander à quand remonte sa dernière cigarette (ne pas faire le test moins de 30 minutes après la dernière cigarette) et combien de cigarettes il fume par jour.

Rappeler que le CO est une intoxication passagère, de court terme (plus la dernière cigarette est éloignée du moment du test, plus le résultat est faible).

.../...

Expliquer le trajet de la fumée : bouche > poumon > sang
Expliquer que le taux d'un non-fumeur est inférieur à 5 ppm (voir tableau ci-dessous).

Mettre un embout en carton à usage unique sur l'appareil. Allumer l'appareil et attendre que le curseur soit stabilisé.

Demander au participant d'inspirer et de retenir sa respiration pendant 10 secondes ; puis de souffler lentement dans l'appareil pendant 10 secondes ; enfin de souffler très fort jusqu'à ce qu'il n'ait plus d'air dans ses poumons.

Donner le résultat et le situer par rapport à cette échelle comparative des différentes pollutions au CO :

0-5 ppm	non fumeur	
5-10 ppm	tabagisme passif ou fumeur peu fréquent	8,5 ppm = limite de pollution des villes
supérieur à 10 ppm	tabagisme	
15-25 ppm	environ un paquet de cigarettes fumées par jour	35 ppm = déclenchement de l'alerte pollution dans les parkings
50-80 ppm	environ 60 cigarettes fumées par jour	50 ppm = maximum admis sur les postes de travail 80 ppm = troubles neurologiques

Autres points à aborder

-- composition des cigarettes : il existe 4 000 substances toxiques contenues dans la fumée d'une cigarette

-- coût de la consommation : demander à la personne à combien sa consommation lui revient par mois et si elle peut citer quelques exemples de ce qu'elle aurait pu faire avec cet argent

-- dépendance et tolérance : ce test ne montre pas la dépendance au tabac ; le risque chez les fumeurs débutants est d'augmenter rapidement la quantité de cigarettes fumées par jour

-- arrêt : demander à la personne si elle envisage d'arrêter de fumer. Si elle a envie d'arrêter, l'encourager et l'informer sur le suivi par un tabacologue (orientation), le sevrage, les produits de substitution. Si elle n'a pas envie, mettre en avant les bénéfices de l'arrêt, lui remettre quelques documents.

mise à jour : mai 2007