

UNIVERSITE MOULOU D MAMMERI TIZI-OUZOU
FACULTE DES SCIENCES ECONOMIQUES, COMMERCIALES ET DES
SCIENCES DE GESTION
DEPARTEMENT DES SCIENCES ECONOMIQUES



Mémoire de fin de cycle

En vue de l'obtention du diplôme de Master en Sciences Economiques
Spécialité : Economie de la Santé

Thème

**Les déterminants de la santé : l'affirmation du comportement individuel en santé publique en Algérie.
Cas du tabagisme, de l'alcoolisme et des addictions**

Réalisé par :

KOULAL Manel

BEN CHABANE Zahia

Devant le jury compose de :

Présidente : Mme SI MANSOR Farida

Examineur : M KEHRI Samir

Rapporteur : M SALMI Madjid

Encadré par :

Pr SALMI Madjid

Promotion : 2022/2023

****Remerciements****

Tout d'abord nous remercions Allah le tout puissant qui nous a donné, le courage et l'ambition pour réaliser ce modeste travail de master en économie de la santé.

Nous tenons à exprimer nos sincères gratitude envers les personnes qui ont contribué de manière significative à la réalisation de notre mémoire de fin d'études.

Nous tenons à remercier chaleureusement le Professeur Madjid SALMI, notre promoteur, pour son précieux soutien, ainsi que le coordinateur de l'établissement hospitalier

« FERNANHannaï » M. Habarak.

Un grand merci est également adressé à la psychiatre, Docteur

BEN DAIKHA, dont les conseils prodigués dans le domaine de la santé mentale a été une source d'inspiration pour ce mémoire.

Nous présentons nos remerciements à tous et toutes également aux membres du jury d'avoir accepté d'évaluer notre travail de recherche.

Nous désirons exprimer aussi nos profonds remerciements à Mme SALMI Samya responsable de notre spécialité, Et tout(es) les enseignants /es de la spécialité de l'économie de la santé.

Dédicaces

Merci à dieu tout puissant qui m'a donnée, le courage et la patience pour réaliser ce

Mémoire. Je dédie ce modeste travail à :

Mes parents, pour leur amour infini, leur soutien indéfectible et leur sacrifice inestimable. Vous m'avez toujours encouragé à poursuivre mon parcours d'études, et ce mémoire est le fruit de votre amour et de votre inspiration.

*À mon cher frère **Yidhir** et ma petite sœur **Sanaa**, qui ont été ma source constante de motivation et de joie. Vos sourires et votre foi en moi m'ont donné la force de persévérer à travers les moments difficiles.*

*À ma tante **Biba** et ma chère cousine **Chanez**, dont le soutien inconditionnel et les encouragements m'ont été d'une aide précieuse tout au long de ce parcours académique.*

*À ma copine **Dyhia**, dont la patience, l'amour et le soutien ont été mes piliers dans les Moments de doute et de stress. Ton soutien indéfectible m'a donné la confiance nécessaire pour poursuivre ce parcours.*

*A mon binôme **Zahia**.*

Enfin, à toutes les personnes qui ont contribué, de près ou de loin, à la réalisation de ce mémoire, je vous adresse ma plus profonde gratitude. Vos contributions ont façonné ce travail de recherche et lui ont donné vie.

Ce mémoire est dédié à vous tous, en reconnaissance de votre soutien, de votre amour et de votre influence positive dans ma vie.

manel

Dédicaces

*Je dédie le fruit de mes efforts a celui qui a parfumé et égayé
ma vie, à celui qui m'a soutenu dans toutes les épreuves, à celui qui m'a
accompagné tout au long de mon chemin avec des prières qui ont été la clé de ma réussite »*

La parole la plus douce jamais prononcée par la langue est « ma mère bien –

Aimée » que Dieu prolonge sa vie.

à celui qui m'a élevé avec le moral, l'amour et le don

*Au symbole de la fierté .à celui qui m'a inculqué l'esprit du travail et de
Persévérance, à celui qui a beaucoup sacrifié pour moi et pour mon succès et*

Mon bonheur.mon cher père, que Dieu prolonge sa vie.

*A ceux qui ont partagé avec moi le voyage de ma vie, cher sœurs Aini ,Karima ,Dyhia
,Taous, Ouiza ,Rima ,et mes frères Ahcene ,Salim*

*Au plus grand cadeau que le destin m'a offert ,la personne la plus proche de mon cœur ,mon
bien aime « Ahcene » ,qui a toujours présenté mon succès et mon bonheur, et qui a été mon
meilleur ami et mon guide constant ,qui a partagé mes chagrins et mes joies .*

Pour ma très chère amie Manel.

zahia

Liste des abbreviations

N°	Signification
OMS	organisation mondiale de la santé
DPM	Direction de la Pharmacie et du médicament
ONUDC	Office des Nations Unies contre la drogue et le crime
MSPRH	Ministère de la santé, de la population et de la Réforme Hospitalière
IST	Infections Sexuellement Transmissibles
VIH	virus de l'immunodéficience Humaine
EPI	Équipement de Protection Individuelle
ONS	Office National des Statistiques
BPCO	Bronchopneumonies Chroniques Obstructives
AVC	accident vasculaire cérébral
TVA	Taxe sur la Valeur Ajoutée
ECR	Essai Clinique Randomisé
AA	Alcoolique Anonyme
THC	Tétrahydrocannabinol
CBD	Cannabidiol

LISTE DES TABLEAUX

Tableau 1:Les principaux déterminants de la santé :-----	17
Tableau 2:Effets du Tabagisme sur la Santé Publique :-----	58
Tableau 3:principales complications du tabagisme passif :-----	71
Tableau 4:les différentes catégories d'âge les plus touchées :-----	80
Tableau 5:Proportion des fumeurs en tranche d'âge selon la première prise du tabac :-----	80
Tableau 6:proportion des fumeurs en fonction de leur idée d'abandonner le tabac:-----	81
Tableau 7:Les différentes catégories d'âges plus touchées:-----	105
Tableau 8:proportion des personnes alcoolique en fonction de verres:-----	106
Tableau 9:proportion des alcooliques en fonction de leur idée d'abandonner l'alcool:-----	106
Tableau 10:Proportion des fumeurs selon les obstacles rencontrés pour abandonner l'alcool:-----	107
Tableau 11:Les effets des drogues :-----	115
Tableau 12:Variation des affaires traiter et personnes arrêter par nature de l'infraction entre l'année 2021/2022:-----	121
Tableau 13:les différentes catégories d'âge les plus touchées :-----	129
Tableau 14:proportion des toxicomanes en fonction de type de substances consommées:-----	129
Tableau 15:proportion des toxicomanes en fonction de leur idée d'abandonner la consommation de la drogue :-----	130

Figure 1:Le comportement du consommateur et les deux types de facteurs du tabagisme	56
Figure 2:Risque cumulé de décès par cancer du poumon selon l'âge, le statut tabagique et l'âge lors de l'arrêt	59
Figure 3:Méfais du tabac sur la sante.....	69
Figure 4:Décès prématurés dus à l'usage du tabac, projections pour 2000-2024 et 2025-2049	71
Figure 5:les méfaits du tabagisme passif.....	73
Figure 6:Résultats de l'enquête selon les différentes catégories d'âge les plus touchées.....	80
Figure 7:Proportion des fumeurs en tranche d'âge selon la première prise du tabac.....	81
Figure 8:proportion des fumeurs en fonction de leur idée d'abandonner le tabac.....	81
Figure 9:équivalent litres d'alcool pur par habitant de 15 ans et plus.....	93
Figure 10:les effets de l'alcoolisme sur la santé	95
Figure 11: evaluation du taux d'alcoolémie dans le temps.....	96
Figure 12:taux d'alcool dans le sang	96
Figure 13:L'âge des alcooliques enquêté	105
Figure 14:proportion les personne alcoolique en fonction de verres	106
Figure 15:Proportion des alcooliques en fonction de leur idée d'abandonner l'alcool.....	106
Figure 16:Proportion des fumeurs selon les obstacles rencontrés pour abandonner l'alcool	107
Figure 17:Estimations mondiales du nombre d'usagers de drogues en millions	119
Figure 18: Bilan annuel 2022 relatif aux saisies de stupéfiants et de psychotropes a l'échelle nationale	120
Figure 19:Prise en charge des toxicomanes durant le premier trimestre 2023.....	128
Figure 20:Les toxicomanes enquêtés en fonction d'âge	129
Figure 21::proportion des toxicomanes en fonction de type de substances consommé.....	130
Figure 22:proportion des toxicomanes en fonction de leur idée d'abandonner la consommation	130

Introduction générale	1
Chapitre 01 : les déterminants de la santé et le comportement individuel	
Introduction	6
Section 01 : les déterminants de la santé	7
Section 02 : le comportement individuel	19
Section 03 : les stratégies de promotion des comportements en santé publique	42
Conclusion	46
Chapitre 02 : le tabagisme comme altération a la santé	
Introduction	48
Section 01 : histoire du tabac	49
Section 02 : les causes et les conséquences du tabagisme	53
Section 03 : les politiques de préventions et la lutte contre le tabac	74
Conclusion	82
Chapitre 03 : l'alcoolisme comme dégradation a la santé	
Introduction	48
Section 01 : généralité sur l'alcoolisme	87
Section 02 : les causes et les conséquences de l'alcoolisme	90
Section 03 : les politiques de dépendances et de traitement de l'alcoolisme	98
Conclusion	108
Chapitre 04 : les addictions de toutes sortes (toxicomanie)	
Introduction	110
Section 01 : cadre générale de la toxicomanie	111
Section 02 : les causes et les conséquences de la toxicomanie	122
Section 03 : les traitements et les préventions de la toxicomanie	126
Conclusion	131
Conclusion générale	133

Introduction générale

Introduction générale :

La santé publique constitue un domaine crucial pour le bien-être des individus et des populations, et la prévention des maladies est au cœur des préoccupations des autorités sanitaires. Parmi les nombreux facteurs qui influencent la santé, les comportements individuels jouent un rôle majeur. Des comportements tels que le tabagisme, l'alcoolisme et les addictions peuvent avoir des conséquences graves sur la santé des individus et la santé publique en général.

Le tabagisme est l'une des principales causes de décès évitables dans le monde, responsable de nombreuses maladies chroniques telles que le cancer, les maladies cardiovasculaires et les maladies respiratoires. Malgré les nombreuses campagnes de sensibilisation et les politiques de lutte antitabac mises en place, le tabagisme demeure un défi de santé publique dans de nombreux pays.

De même, l'alcoolisme est un problème majeur qui entraîne des conséquences néfastes sur la santé physique et mentale, ainsi que des problèmes sociaux et économiques. La consommation excessive d'alcool est associée à des maladies du foie, des troubles mentaux, des accidents de la route et des violences, ce qui en fait un enjeu de santé publique important à traiter.

Les addictions, qu'elles soient liées aux drogues illicites, aux médicaments ou à d'autres substances, représentent également un défi de santé publique. Elles affectent la santé physique, mentale et sociale des individus, entraînant une dépendance qui peut être difficile à surmonter.

La compréhension des déterminants de la santé et l'affirmation des comportements individuels en santé publique sont essentiels pour promouvoir des modes de vie sains et prévenir les maladies. La sensibilisation aux risques associés au tabagisme, à l'alcoolisme et aux addictions, ainsi que la mise en place de politiques et de programmes de prévention, jouent un rôle crucial dans la promotion de comportements favorables à la santé.

Problématique :

Cette recherche se concentre sur les déterminants de la santé liés au tabagisme, à l'alcoolisme et aux addictions. Elle vise à analyser les facteurs qui influencent ces comportements et à identifier les interventions efficaces en santé publique. En comprenant ces déterminants, cette étude contribuera à promouvoir des choix favorables à la santé et à développer des stratégies de prévention et d'intervention plus efficaces.

Quelles sont les mesures à prendre pour réduire la prévalence du tabagisme, de l'alcoolisme et des addictions en Algérie ?

Les objectifs de cette recherche sont les suivants :

- Analyser les déterminants individuels, sociaux, économiques et environnementaux liés au tabagisme, à l'alcoolisme et aux addictions, afin de comprendre les facteurs qui influencent l'adoption de ces comportements néfastes pour la santé.
- Étudier l'efficacité des politiques et des interventions en santé publique existantes visant à réduire la prévalence du tabagisme, de l'alcoolisme et des addictions, en mettant l'accent sur leur impact sur les déterminants de la santé et les résultats de santé.
- Identifier les omissions et les besoins en matière de prévention et d'intervention dans le domaine du tabagisme, de l'alcoolisme et des addictions, afin de proposer des recommandations pour l'amélioration des politiques et des programmes de santé publique.
- Étudier les meilleures pratiques et les interventions prometteuses en santé publique visant à prévenir et à réduire le tabagisme, l'alcoolisme et les addictions, en mettant l'accent sur les approches innovantes et efficaces.
- Sensibiliser les décideurs, les professionnels de la santé et le grand public aux déterminants de la santé liés au tabagisme, à l'alcoolisme et aux addictions, en fournissant des données et des informations pertinentes et en encourageant la prise de décision éclairée.

Structure du mémoire :

Le mémoire est organisé en quatre chapitres :

Dans le premier chapitre, nous effectuons une revue de la littérature sur les déterminants de la santé en Algérie, en mettant l'accent sur les comportements individuels en matière de santé publique. Nous examinons les études qui ont été menées sur le tabagisme, l'alcoolisme et

les addictions en Algérie, en évaluant les facteurs individuels, sociaux, économiques et environnementaux qui influencent ces comportements. Nous présentons les résultats de nos recherches et évaluons les interventions existantes visant à prévenir ou à traiter ces comportements.

Ensuite, nous présentons le cadre théorique de la recherche, en définissant les concepts clés et en exposant les principales théories qui éclairent notre étude. Nous examinons en particulier les théories de la santé comportementale qui ont été développées pour comprendre les facteurs qui influencent les comportements individuels en matière de santé publique. Nous examinons également les modèles de changement de comportement et leur pertinence pour la prévention et le traitement du tabagisme, de l'alcoolisme et des addictions.

Le deuxième chapitre porte sur le désastre mondial du tabagisme. Nous étudierons les effets néfastes du tabagisme sur la santé, en nous concentrant sur les maladies cardiovasculaires, les maladies respiratoires et le cancer. De plus, nous analyserons les facteurs de risque, les motivations des fumeurs et les stratégies de prévention et de contrôle adoptées par les autorités sanitaires. Nous explorerons également les coûts économiques associés au tabagisme, tels que les frais médicaux et la perte de productivité.

Le troisième chapitre porte sur l'alcoolisme, autre conduite addictive qui pose un défi majeur de santé publique. Nous examinerons les effets de la consommation excessive d'alcool sur le corps et le cerveau, ainsi que les problèmes de santé mentale associés à cette dépendance. Nous discuterons des facteurs sociaux et culturels qui influencent la consommation d'alcool, ainsi que des politiques nationales et internationales de prévention et de traitement de l'alcoolisme. Nous discuterons également des conséquences économiques de l'abus d'alcool, notamment en termes de coûts de santé et de pertes financières.

Enfin, le dernier chapitre portera sur la toxicomanie, qui comprend l'usage compulsif et dépendant de substances ou de drogues illégales. Nous examinerons les effets de différentes drogues sur la santé physique et mentale d'un individu, ainsi que les facteurs de risque et les motivations cachés à la toxicomanie. Nous nous concentrerons sur les approches de prévention, de traitement et de réduction des méfaits pour lutter contre la toxicomanie. De plus, nous analyserons les conséquences économiques de la toxicomanie, telles que les coûts sociaux, la perte de productivité et les coûts associés au traitement et au rétablissement.

En résumé, ce mémoire explore les dépendances liées au tabagisme, à l'alcoolisme et à la toxicomanie, en fournissant une analyse approfondie de leurs effets sur la santé individuelle et publique, ainsi que de leurs implications économiques. Chaque chapitre examine les aspects spécifiques de ces problèmes de santé, en mettant en évidence les stratégies de prévention et de traitement utilisées pour faire face à ces défis complexes.

Chapitre I : Les déterminants de la santé et le comportement individuel

Chapitre I : les déterminants de la sante et le comportement individuel

Introduction

La santé est une ressource essentielle pour chaque individu, une condition si importante pour le développement humain, l'accomplissement personnel et la participation active à la société. Cependant, la santé ne dépend pas uniquement des soins médicaux que nous recevons. Elle est façonnée par un ensemble complexe de facteurs qui vont des gènes à l'environnement social et économique dans lequel nous évoluons. Ces facteurs sont ce que nous les "déterminants de la santé"

L'étude des déterminants de la santé et du comportement individuel constitue un domaine essentiel de la recherche en santé publique et de la compréhension globale de la santé humaine. Ces deux concepts interagissent de manière complexe pour influencer la manière dont nous vivons, nous développons des maladies et nous maintenons notre bien-être. Les déterminants de la santé sont les facteurs, à la fois sociaux et environnementaux, qui exercent une influence sur notre santé globale, tandis que le comportement individuel se réfère aux choix et aux actions que chaque individu prend en ce qui concerne sa santé. Cette interaction entre les déterminants de la santé et le comportement individuel est cruciale pour comprendre pourquoi certaines populations sont en meilleure santé que d'autres et comment nous pouvons promouvoir un mode de vie sain à l'échelle individuelle et collective. Dans cette perspective, nous allons explorer les principaux déterminants de la santé, leurs impacts sur les comportements individuels, ainsi que les défis et les opportunités qu'ils présentent pour améliorer la santé et le bien-être de la population.

Section 01 : Les déterminants de la santé :

Les déterminants de la santé permettent d'adopter une approche holistique de la santé. Au lieu de se concentrer uniquement sur les symptômes et les maladies, cette approche également appelée approche globale ou intégrée, se réfère à une manière de considérer un sujet, un problème ou une situation dans sa totalité, en prenant en compte tous les aspects interconnectés et en reconnaissant les interactions complexes entre eux. Elle cherche à comprendre et à traiter un sujet en tenant compte de ses dimensions physiques, psychologiques, sociales, culturelles et environnementales.

1.1. Approche holistique :

L'approche holistique considère que les différentes dimensions d'une personne ou d'un système sont interdépendantes et qu'elles influencent mutuellement la santé, le bien-être et le fonctionnement global. Elle s'oppose à une approche réductionniste qui fragmente un sujet en parties distinctes et traite chaque partie de manière isolée.

Dans le domaine de la santé, par exemple, une approche holistique reconnaît que la santé d'une personne est influencée par des facteurs physiques (comme la condition physique, les maladies), des facteurs psychologiques (comme le stress, les émotions), des facteurs sociaux (comme le soutien social, l'appartenance à une communauté), des facteurs culturels (comme les croyances, les valeurs) et des facteurs environnementaux (comme l'accès aux ressources, la qualité de l'air), et met l'accent sur la compréhension globale d'un individu ou d'un système, en cherchant à identifier les interactions et les interrelations entre les différentes dimensions. Elle vise à promouvoir un équilibre et une harmonie entre ces dimensions, en reconnaissant que l'amélioration de la santé et du bien-être nécessite une prise en compte globale de la personne dans son environnement.

Cette approche est souvent utilisée dans les domaines de la médecine alternative et complémentaire, la médecine holistique, la santé mentale, la médecine traditionnelle, ainsi que dans d'autres approches de soins de santé qui cherchent à aborder le patient dans sa globalité et à promouvoir la guérison et le bien-être d'une manière plus complète et équilibrée.

1.2. Définition des déterminants de la santé :

Les déterminants de la santé sont des facteurs qui influent sur l'état de santé d'une population. Selon la définition de l'OMS, la santé est l'ensemble des facteurs personnels, sociaux, économiques et environnementaux qui déterminent l'état de santé d'un individu ou d'une population.¹

Il existe également des listes de déterminants de la santé fournies par divers organismes, qui peuvent inclure des facteurs tels que le niveau de revenu, le statut social, le réseau de soutien social, l'éducation, l'emploi, les conditions de travail, la génétique, la pollution de l'air, l'accès aux soins de santé, etc.

Il est important de comprendre les déterminants de la santé pour élaborer des interventions de santé publique efficaces. Les interventions doivent tenir compte des déterminants de la santé pour avoir un impact durable sur la santé d'une population.

1.3. Les types de déterminants de la santé :

Les déterminants de la santé sont les facteurs qui influencent la santé d'une personne ou d'une population. Ils peuvent être regroupés en plusieurs catégories, notamment :

1.3.1. Les déterminants sociaux de la santé :

Les déterminants sociaux de la santé sont des facteurs clés qui influent sur l'état de santé des individus ou des groupes. Ils sont étroitement liés au contexte social de la vie d'un individu et jouent un rôle essentiel dans la promotion de l'équité en santé. L'importance des déterminants sociaux de la santé, en soulignant leur impact sur les inégalités de santé et la nécessité d'interventions ciblées pour réduire ces facteurs, tels que les conditions de vie et les facteurs sociaux qui affectent la santé individuelle et communautaire.

Ils comprennent des aspects tels que les niveaux de revenus, l'éducation, l'emploi, le logement, le statut social, l'accès aux services de santé et la discrimination et la répartition inégale des maladies et des problèmes de santé au sein de la société. Les personnes vivant dans des conditions socio-économiques défavorisées courent souvent un risque accru des maladies chroniques, de problèmes de santé mentale et d'autres conditions en raison de facteurs tels que le manque de soins de santé, des modes de vie malsains pour l'environnement et un accès limité

¹ Site officiel de l'Organisation mondiale de la Santé (who.int)

Chapitre I : les déterminants de la sante et le comportement individuel

aux ressources. Les mécanismes Les déterminants sociaux de la santé agissent à travers divers mécanismes interdépendants

Par exemple, le niveau de revenu influence l'accès à une alimentation saine, à un logement adéquat et à des soins de santé de qualité. De plus, l'éducation joue un rôle crucial en permettant aux individus de prendre des décisions éclairées concernant leur santé et en améliorant leurs perspectives d'emploi.

L'importance des interventions axées sur ce déterminant pour réduire les inégalités en matière de santé, il est essentiel de s'attaquer aux déterminants sociaux sous-jacents. Cela nécessite des interventions multidimensionnelles qui visent à améliorer l'accès à l'éducation, à l'emploi, au logement et aux services de santé pour tous les membres de la société. En investissant dans ces domaines, il est possible de créer des conditions de vie plus équitables et d'améliorer la santé globale de la population.¹

1.3.2. Les déterminants environnementaux de la santé :

Les déterminants environnementaux sont des facteurs qui influencent ou déterminent l'état, la qualité ou l'interaction des éléments naturels dans un environnement particulier. Ces facteurs peuvent avoir des origines physiques, biologiques, chimiques, sociales ou culturelles et doivent, individuellement ou collectivement, façonner le caractère d'un environnement particulier, et comprennent des facteurs tels que la topographie, le climat, la biodiversité, la qualité de l'air, de l'eau et du sol, ainsi que les activités humaines telles que l'urbanisation, l'agriculture, l'industrie et la gestion des déchets. Il peut également inclure des aspects sociaux et culturels tels que les valeurs, les croyances et les comportements des populations locales vis-à-vis de l'environnement. Ces déterminants environnementaux peuvent avoir des impacts positifs ou négatifs sur les écosystèmes naturels, la santé humaine, la qualité de vie et la durabilité sociale. Celles-ci sont importantes pour comprendre les interactions complexes entre les humains et leur environnement et pour élaborer des politiques et des pratiques visant à conserver, restaurer et protéger les écosystèmes et les ressources naturelles pour les générations actuelles et futures.

¹WILKINSON, R.G, MARMOT. M, Les déterminants sociaux de la santé : Les Faits. Copenhague : OMS Bureau régional de l'Europe, 2004.

1.3.3. Les déterminants comportementaux de la santé :

Les déterminants comportementaux de la santé font référence aux choix et comportements individuels qui affectent la santé d'une personne. Ils jouent un rôle important dans le maintien d'une bonne santé et la prévention des maladies et des problèmes de santé. Voici quelques exemples de déterminants comportementaux de la santé.

1.3.3.1. Régime alimentaire :

Les habitudes alimentaires telles que la consommation d'aliments nutritifs, d'aliments transformés, de fruits et de légumes et la modération sont associées à la santé globale et au risque de développer des maladies telles que le cancer, l'obésité, les maladies cardiovasculaires et le diabète. Ayez un impact.

1.3.3.2. Activité physique :

Qu'il s'agisse d'exercices physiques, de sports ou d'exercices réguliers, un certain niveau d'activité physique régulière vous maintient en bonne forme, prévient l'obésité, renforce les muscles et les os et aide à prévenir les maladies chroniques importantes pour atténuer les risques.

1.3.3.3. Tabagisme :

Fumer est un grave danger pour la santé. Elle est associée à un risque accru de cancer, de maladies cardiovasculaires, de maladies respiratoires et d'autres maladies. Arrêter ou ne pas commencer à fumer est important pour rester en bonne santé.

1.3.3.4. Alcool et drogues :

La consommation excessive d'alcool et l'abus de substances peuvent entraîner de nombreux problèmes de santé, notamment des lésions hépatiques, des maladies mentales, des dépendances et des accidents.

1.3.3.5. Comportement sexuel :

Les choix de santé sexuelle tels que l'utilisation du préservatif, le dépistage des infections sexuellement transmissibles (IST) et les pratiques sexuelles saines peuvent aider à prévenir les IST et à promouvoir une orientation sexuelle saine responsable.¹

¹Les déterminants de la sante Traité de santé publique, 2016, p 15 à 18, sur <https://ma-sante-en-bourgogne-franche-comte.org/sante-qui-es-tu/> , consulté le 05/09/2023, à 20 :40.

Chapitre I : les déterminants de la sante et le comportement individuel

Il est important de noter que les déterminants comportementaux de la santé sont étroitement liés à d'autres déterminants de la santé, notamment les facteurs socioéconomiques, l'environnement physique et social et l'accès aux soins de santé. Une approche holistique qui tient compte de tous ces facteurs est essentielle pour promouvoir la santé et le bien-être à long terme.

1.3.4. Les déterminants biologiques de la santé :

Les déterminants biologiques de la santé font référence aux facteurs liés à la biologie humaine qui affectent la santé et le bien-être d'un individu. Ceux-ci comprennent les traits génétiques, les conditions physiologiques et les processus biologiques qui peuvent affecter la santé d'un individu.

1.3.4.1. Traits génétiques :

Les gènes que nous héritons de nos parents jouent un rôle important dans la détermination de notre santé. Certaines maladies, telles que les maladies génétiques, sont directement liées à des anomalies ou à des mutations du code génétique.

1.3.4.2. Prédisposition génétique :

Certaines personnes peuvent avoir une prédisposition génétique à développer certaines maladies. Par exemple, certaines mutations génétiques peuvent augmenter votre risque de développer une maladie cardiaque, le diabète ou certains types de cancer. Cependant, il est important de noter que non seulement la génétique compte, l'environnement et le mode de vie jouent également un rôle.

1.3.4.3. État physiologique :

Les caractéristiques physiologiques d'une personne, telles que l'âge, le sexe, la structure corporelle et les émotions, peuvent affecter la santé de cette personne. Par exemple, les femmes ont des besoins nutritionnels spécifiques liés à la grossesse et à l'allaitement, tandis que les personnes âgées peuvent être plus sensibles à certaines maladies en raison des changements de leur corps liés à l'âge.

1.3.4.4. Réponse immunitaire :

Le fonctionnement de votre système immunitaire peut avoir un impact significatif sur votre santé. Un système immunitaire fort aide à combattre les infections et à prévenir certaines maladies, mais un système immunitaire affaibli vous rend plus vulnérable aux maladies.¹

1.3.4.5. Processus biologiques :

Les processus biologiques internes tels que la régulation hormonale, la fonction cérébrale et l'amélioration de la capacité de réparation cellulaire sont essentiels au maintien d'une santé optimale. Un déséquilibre ou un dysfonctionnement de ces processus peut contribuer au développement de la maladie.

Il convient de noter que les déterminants biologiques de la santé interagissent avec d'autres déterminants tels que les facteurs sociaux, économiques et environnementaux pour influencer la santé globale d'un individu. Comprendre ces interactions complexes est essentiel pour promouvoir la santé et le bien-être en général.

1.4. Facteurs Influençant les déterminants de santé :

Le comportement individuel est influencé par une multitude de facteurs qui peuvent être classés en plusieurs catégories. Voici une liste de certains des facteurs :

1.4.1. Facteurs socioculturels :

Les facteurs socioculturels qui influencent les déterminants de la santé sont des éléments liés à la société, à la culture et à l'environnement social dans lesquels les individus vivent. Ils jouent un rôle essentiel dans la promotion de la santé et peuvent avoir un impact significatif sur la santé et le bien-être d'une personne. Voici une définition des principaux facteurs socioculturels :

Le statut socioéconomique : Il s'agit d'un indicateur qui tient compte du niveau d'éducation, du revenu, de la profession et de la situation sociale globale d'une personne. Un statut socioéconomique élevé est souvent associé à de meilleurs résultats en matière de santé, car il offre un accès plus facile aux ressources et aux opportunités favorables à la santé.

¹ Agir sur les déterminants de la santé « les actions des villes-santé » livre
<https://inspq.qc.ca/exercer-la-responsabilite-populationnelle/determinants-sante>

Chapitre I : les déterminants de la sante et le comportement individuel

Les normes sociales : Les normes sociales sont les comportements, les attitudes et les croyances acceptées et valorisées au sein d'une société ou d'un groupe culturel spécifique. Ces normes peuvent influencer la santé en déterminant ce qui est considéré comme acceptable ou non, ce qui peut avoir des répercussions sur les choix de mode de vie, l'adoption de comportements sains ou malsains, et l'accès aux soins de santé.

Les systèmes de croyances et de valeurs : Les croyances et les valeurs culturelles sont souvent transmises au sein d'une communauté et peuvent influencer les attitudes envers la santé, les maladies, les traitements médicaux et les pratiques de soins. Par exemple, certaines cultures peuvent avoir des croyances particulières sur l'origine des maladies et préférer des méthodes de guérisons traditionnelles.

Les pratiques culturelles : Les pratiques culturelles incluent les habitudes, les traditions et les comportements spécifiques à un groupe culturel donné. Elles peuvent influencer la santé en déterminant les habitudes alimentaires, les activités physiques, les comportements sexuels, les rituels de soins et d'autres aspects liés au bien-être.

L'accès aux services de santé : Les facteurs socioculturels tels que l'éducation, le statut socioéconomique, la langue, la discrimination et les systèmes de croyances peuvent influencer l'accès aux services de santé. Des barrières linguistiques, culturelles et financières peuvent empêcher certaines populations d'obtenir les soins de santé nécessaires, ce qui peut avoir un impact sur leur état de santé global.

Il est important de reconnaître et de comprendre ces facteurs socioculturels, car ils contribuent à la complexité des déterminants de la santé et influencent la manière dont les individus interagissent avec leur environnement. En tenant compte de ces facteurs, il est possible de développer des approches de promotion de la santé plus efficaces et plus adaptées aux besoins spécifiques des populations.

1.4.2.Facteurs individuels :

Les facteurs individuels qui influencent les déterminants de la santé sont les caractéristiques propres à chaque individu qui peuvent avoir un impact sur leur état de santé. Ces facteurs peuvent être classés en plusieurs catégories, notamment :

Chapitre I : les déterminants de la sante et le comportement individuel

Les caractéristiques biologiques et génétiques : Les facteurs biologiques et génétiques peuvent influencer la santé d'un individu, tels que la prédisposition à certaines maladies ou la capacité à métaboliser certains médicaments.

Les compétences personnelles : Les compétences personnelles, telles que la capacité à gérer le stress, à prendre des décisions éclairées et à communiquer efficacement, peuvent influencer la santé d'un individu.

Les habitudes de vie : Les habitudes de vie, telles que l'alimentation, l'activité physique, la consommation d'alcool et de tabac, peuvent influencer la santé d'un individu

Les facteurs psychologiques : Les facteurs psychologiques, tels que la personnalité, le stress, l'anxiété et la dépression, peuvent influencer la santé d'un individu

Il est important de comprendre l'interaction entre les facteurs individuels et les autres déterminants de la santé pour pouvoir agir sur eux et améliorer la santé des populations. Les politiques publiques peuvent jouer un rôle important dans la promotion.

1.4.3.Facteurs économiques :

Les facteurs économiques sont des déterminants de la santé qui ont un impact important sur la santé des populations. Les facteurs économiques peuvent influencer la santé d'un individu ou d'une population de plusieurs manières, notamment en affectant l'accès aux soins de santé, en influençant les choix alimentaires et les comportements à risque, et en créant des inégalités sociales de santé.

Les facteurs économiques comprennent le niveau de revenu, le statut socio-économique, l'emploi, l'éducation, l'accès aux services de santé et la qualité de l'environnement de travail. Les politiques publiques peuvent agir sur les facteurs économiques pour améliorer la santé des, en offrant des programmes de soutien pour les personnes à faible revenu, en offrant des incitatifs fiscaux pour les comportements sains, en réglementant la publicité pour les produits malsains, et en offrant des programmes de formation et de développement des compétences pour améliorer les perspectives d'emploi.

En conclusion, les facteurs économiques sont des déterminants de la santé importants qui doivent être pris en compte dans les politiques de santé publique pour améliorer la santé des populations.

1.4.4.Facteurs environnementaux :

Les facteurs environnementaux sont des déterminants de la santé qui ont un impact important sur la santé des individus et des populations. Les facteurs environnementaux contiennent les conditions physiques, chimiques et biologiques externes à une personne, ainsi que tous les composants connexes. Ils peuvent être classés en plusieurs catégories, notamment :

Les facteurs physiques : Les facteurs physiques, tels que la qualité de l'air, de l'eau et du sol, ainsi que les conditions climatiques, peuvent influencer la santé d'un individu

Les facteurs chimiques : Les facteurs chimiques, tels que la pollution de l'air, de l'eau et du sol, ainsi que l'exposition à des produits chimiques toxiques, peuvent influencer la santé d'un individu

Les facteurs biologiques : Les facteurs biologiques, tels que les maladies infectieuses et les parasites, peuvent influencer la santé d'un individu

Les facteurs sociaux et culturels : Les facteurs sociaux et culturels, tels que les normes sociales et les croyances culturelles, peuvent influencer la santé d'un individu

Les facteurs économiques : Les facteurs économiques, tels que le niveau de revenu et le statut socio-économique, peuvent influencer la santé d'un individu en affectant l'accès aux soins de santé et en payant des inégalités sociales de santé

Il est important de comprendre l'interaction entre les facteurs environnementaux et les autres déterminants de la santé pour pouvoir agir sur eux et améliorer la santé des populations. Les politiques publiques peuvent jouer un rôle important dans la promotion des comportements individuels plus sains en agissant sur les déterminants de la santé, y compris les facteurs environnementaux.

1.4.5.Facteurs psychologiques :

Les facteurs psychologiques sont des déterminants de la santé qui ont un impact important sur la santé des individus. Les facteurs psychologiques comprennent les aspects cognitifs et affectifs de la santé mentale, tels que les troubles mentaux, la détresse psychologique, le bien-être psychologique, l'estime de soi, la satisfaction de vivre et le sens de la vie.

Chapitre I : les déterminants de la sante et le comportement individuel

Les facteurs psychologiques peuvent également inclure les compétences personnelles, telles que la capacité à gérer le stress, à prendre des décisions éclairées et à communiquer efficacement. Les facteurs psychologiques peuvent influencer la santé d'un individu en affectant leur comportement, leur état émotionnel et leur capacité à faire face aux défis de la vie.

Les politiques publiques peuvent agir sur les facteurs psychologiques pour améliorer la santé des populations, en offrant des programmes de soutien pour la santé mentale, en nécessitant les stigmates associés à la maladie mentale, en offrant des services de consultations et de thérapie, et en offrant des programmes de prévention du suicide.

En conclusion, les facteurs psychologiques sont des déterminants de la santé importants qui doivent être pris en compte dans les politiques de santé publique pour améliorer la santé des populations.

1.4.6.Facteurs sociaux :

Les facteurs sociaux qui influencent les déterminants de la santé sont les aspects de notre environnement social qui ont un impact sur notre bien-être physique, mental et social. Ils jouent un rôle crucial dans la promotion ou la dégradation de la santé d'une population. Voici une définition des principaux facteurs sociaux :

Les conditions socio-économiques : ces facteurs incluent le niveau de revenu, l'éducation, l'emploi, le statut social et la sécurité économique. Des inégalités socio-économiques peuvent entraîner des gains de santé, avec des groupes défavorisés ayant souvent un accès limité aux ressources et aux services de santé.

Le milieu social et communautaire : Il s'agit de l'environnement social dans lequel une personne vit, y compris la qualité des relations sociales, le soutien social, le réseau de soutien familial, les normes sociales et les valeurs culturelles. Un réseau social solide et un soutien communautaire favorables à la santé, tandis qu'un isolement social et une exclusion peuvent avoir des effets négatifs.

Les conditions de travail : Les conditions de travail, y compris le stress professionnel, les horaires de travail, la sécurité et les risques professionnels, peuvent avoir un impact significatif sur la santé des individus. Un travail précaire, dangereux ou stressant peut entraîner des problèmes de santé physique et mentale.

Chapitre I : les déterminants de la sante et le comportement individuel

L'accès aux services de santé : L'accès équitable aux services de santé est un facteur social essentiel. Les transferts d'accès aux soins de santé, y compris l'accès aux professionnels de santé, aux installations médicales et aux programmes de prévention, peuvent avoir des conséquences importantes sur la santé des populations.

Les politiques sociales : Les politiques sociales, telles que les politiques de logement, d'éducation, d'emploi, de protection sociale et de lutte contre la discrimination, peuvent influencer la santé. Des politiques sociales justes et équitables peuvent favoriser des conditions de vie saines, tandis que des politiques incapables peuvent aggraver les inégalités de santé.

Il convient de noter que ces facteurs sociaux sont interconnectés et interagissent de manière complexe. Leur compréhension est essentielle pour élaborer des politiques et des interventions visant à améliorer la santé de la population dans son ensemble.

Tableau 1: Les principaux déterminants de la santé :

Catégories	Déterminants
Environnement économique/de travail	<ul style="list-style-type: none">• Revenu• Éducation et alphabétisme• Emploi• Insécurité alimentaire
Environnement physique	<ul style="list-style-type: none">• Qualité de l'air et de l'eau• Logement• Aménagement du territoire
Environnement social	<ul style="list-style-type: none">• Réseaux de soutien social• Stéréotypes, exclusion sociale
Caractéristiques, expériences et comportements individuels	<ul style="list-style-type: none">• Prédispositions génétiques et biologiques• Expériences de la petite enfance• Habitudes de vie• Aptitudes des personnes
Système de santé et de services sociaux	<ul style="list-style-type: none">• Progrès biomédical• Accessibilité, qualité et continuité des services de santé et des services sociaux• Continuum d'action pour promouvoir, prévenir, guérir et soutenir

Source : Richard G .wilkinson,michael marmot 2004

1.5. L'importance des déterminants de la santé :

Les déterminants de la santé jouent un rôle crucial dans la santé globale d'un individu et d'une population. Voici quelques raisons qui soulignent l'importance des déterminants de la santé :

1.5.1. Prévention des maladies :

La prévention des maladies fait référence à l'ensemble des mesures prises pour réduire l'incidence, la prévalence et les conséquences négatives des maladies. Elle vise à prévenir l'apparition des maladies, à les détecter précocement et à les traiter de manière efficace.

Il existe trois niveaux de prévention des maladies :

1.5.1.1. Prévention primaire :

Elle vise à empêcher l'apparition d'une maladie chez des individus sains. Les mesures de prévention primaire comprennent des actions telles que la promotion de modes de vie sains (alimentation équilibrée, activité physique régulière, évitement du tabac et de l'alcool), la vaccination, l'éducation sanitaire, la promotion de l'hygiène et la mise en place de politiques de santé publique.

1.5.1.2. Prévention secondaire :

Elle vise à détecter et à traiter précocement les maladies à un stade précoce, avant l'apparition des symptômes ou la détérioration de l'état de santé. Cela inclut des Mesures telles que le dépistage régulier, les examens médicaux préventifs et les tests de dépistage pour identifier les maladies à un stade précoce.

1.5.1.3. Prévention tertiaire :

Elle vise à réduire les complications et les incapacités liées à une maladie déjà présente, ainsi qu'à prévenir les récives ou les complications ultérieures. Cela implique un traitement médical approprié, la réadaptation, la gestion des symptômes, les soins de suivi et les programmes de soutien.

La prévention des maladies joue un rôle crucial dans l'amélioration de la santé publique et la réduction de la charge des maladies sur les individus, les communautés et les systèmes de santé. En mettant l'accent sur la promotion de la santé et la prévention des maladies, il est

Chapitre I : les déterminants de la sante et le comportement individuel

possible de réduire les coûts de santé, d'améliorer la qualité de vie et d'augmenter l'espérance de vie de la population.

Section 2 : Le comportement individuel :

1. Définition du comportement individuel :

Le comportement individuel peut être défini comme la manière habituelle d'agir, de réagir à l'environnement et de se comporter d'un individu, qui peut se manifester par un tiers. Le comportement de l'individu est favorisé par sa personnalité, ses émotions et la perception de son environnement, ainsi que par sa prédisposition à agir, c'est-à-dire son attitude.

Les comportements individuels peuvent être étudiés par la sociologie, qui cherche à comprendre comment les facteurs sociaux, économiques et environnementaux influent sur les comportements individuels. Les composants individuels peuvent également être étudiés dans le contexte de l'organisation, où chaque individu possède des caractéristiques propres qui influencent la façon dont il se comporte au sein de l'organisation

Le comportement individuel fait référence aux actions, réactions, attitudes et choix d'un individu dans un contexte donné. Il englobe l'ensemble des manifestations observables d'un individu, qu'elles soient verbales, non verbales ou cognitives, qui influencent la façon dont il interagit avec son environnement et les autres personnes. Est influencé par une combinaison de facteurs internes et externes.

Les facteurs internes comprennent les traits de personnalité, les croyances, les valeurs, les motivations et les émotions propres à chaque individu. Les facteurs externes peuvent inclure la culture, l'éducation, l'environnement social, les normes sociales, les incitations, les contraintes et les interactions avec les autres. Peut varier d'une personne à l'autre en fonction de ces facteurs et de la situation spécifique.

Certaines personnes peuvent adopter des comportements plus conformistes, tandis que d'autres peuvent se comporter de manière plus indépendante ou non conventionnelle. Le comportement individuel peut également être influencé par des facteurs temporaires tels que l'état émotionnel du moment, les pressions du groupe ou les circonstances immédiates.

Chapitre I : les déterminants de la sante et le comportement individuel

En fin, la définition du comportement individuel est l'ensemble des actions, réactions, attitudes et choix d'un individu qui résultent de l'interaction complexe entre des facteurs internes et externes, et qui sont observables dans un contexte donné.¹

2. L'importance du comportement individuel dans la santé :

Le comportement individuel joue un rôle important dans la santé. Voici quelques raisons pour lesquelles le comportement individuel est important pour la santé :²

- Les personnes peuvent avoir un impact direct sur la santé, par exemple, une alimentation saine et une activité physique régulière peuvent réduire le risque de maladies chroniques telles que l'obésité, le diabète et les maladies cardiovasculaires.
- Les individus peuvent également avoir un impact sur les conditions de vie et l'environnement, par exemple, la pollution de l'air peut être aggravée par la circulation automobile, qui est influencée par les choix de transport des individus
- Les individus peuvent être influencés par les déterminants de la santé, tels que les conditions de vie et les environnements. Par exemple, une personne qui vit dans un quartier où il n'y a pas d'accès facile à des aliments sains ou à des espaces verts pour faire de l'exercice peut être plus susceptible d'avoir une alimentation malsaine et de mener une vie sédentaire.

2.1.Prévention des maladies :

Les choix de comportement individuel, tels que l'adoption d'une alimentation équilibrée, la pratique régulière d'une activité physique, l'évitement du tabac et de l'alcool excessifs, ainsi qu'une gestion efficace du stress, peuvent aider à prévenir de nombreuses maladies chroniques telles que les maladies cardiovasculaires, le diabète, l'obésité et certains cancers.

Ces comportements sains peuvent réduire les facteurs de risque et favoriser une meilleure santé à long terme.

¹ <https://www.psyr is.be/differents-types-de-comportements/>

² <https://www.psyr is.be/differents-types-de-comportements/>

Chapitre I : les déterminants de la sante et le comportement individuel

2.2.Promotion du bien-être physique :

Un comportement individuel sain contribue à maintenir une bonne condition physique. L'activité physique régulière renforce les muscles et les os, améliore la santé cardiovasculaire, favorise un poids santé et augmente le niveau d'énergie. Une alimentation équilibrée, quant à elle, fournit les nutriments nécessaires au bon fonctionnement du corps et aide à prévenir les carences nutritionnelles.

2.3.Impact sur la santé mentale :

Le comportement individuel a également un impact significatif sur la santé mentale. Des habitudes de vie saines, telles qu'une bonne qualité de sommeil, la gestion du stress, des relations sociales positives et des activités de loisirs enrichissantes, favorisent le bien-être mental.

À l'inverse, des comportements néfastes, comme l'isolement social, la consommation excessive d'alcool ou de drogues, et la négligence de l'hygiène de vie, peuvent aggraver les problèmes de santé mentale tels que l'anxiété et la dépression.

2.4.Autonomie et responsabilité :

Le comportement individuel met en évidence la capacité de chaque personne à prendre des décisions et à exercer un certain contrôle sur sa propre santé.

Chaque individu est responsable de ses choix de comportement et peut influencer positivement sa santé par des décisions éclairées et des actions conscientes. L'adoption d'un comportement sain permet à une personne de se sentir plus autonome et en contrôle de sa propre santé.

2.5.L'Influence sur les autres :

Le comportement individuel ne se limite pas à l'individu lui-même, il peut également avoir un impact sur les personnes qui l'entourent. Les choix de comportement sain peuvent servir de modèle et d'inspiration pour les membres de la famille, les amis et la communauté en général. En adoptant un mode de vie sain, une personne peut encourager et influencer positivement les autres à faire de même, créant ainsi un environnement favorisant la santé.

En fin, le comportement individuel est d'une importance capitale pour la santé. Il joue un rôle clé dans la prévention des maladies, la promotion du bien-être physique et mental, la prise de responsabilité individuelle et l'influence positive sur les autres. Chaque personne a le

Chapitre I : les déterminants de la sante et le comportement individuel

pouvoir de faire des choix de comportement sains qui peuvent avoir un impact significatif sur sa santé globale et son bien-être.

3. Les différents types de comportements individuels :

Les comportements publics sont des comportements qui peuvent être observés par d'autres personnes. Ils peuvent inclure des actions telles que parler, marcher, manger, etc. Les réponses physiologiques sont également considérées comme des comportements si elles sont fonctionnellement reliées à des circonstances environnementales.

3.1. Les comportements privés :

Les comportements privés sont des comportements qui ne sont pas observables par d'autres personnes. Ils peuvent inclure des pensées, des sentiments, des rêves. Cependant, il peut être interprété comme faisant référence aux comportements d'une personne qui sont réalisés dans la sphère privée ou personnelle, c'est-à-dire ceux qui se produisent lorsqu'une personne est seule ou dans un environnement intime.

Les comportements privés peuvent varier considérablement d'une personne à l'autre en fonction de sa personnalité, de ses préférences, de ses valeurs et de son mode de vie. Certains exemples de comportements privés pourraient inclure :

- **Loisirs et activités personnelles :**

Ce sont les activités que l'on choisit de faire pour se détendre, se divertir ou se ressourcer lorsqu'on est seul, comme lire, écouter de la musique, regarder des films, pratiquer des loisirs créatifs, etc.

- **Réflexion et introspection :**

Il s'agit des moments où l'on se retrouve seul et où l'on réfléchit sur soi-même, ses pensées, ses émotions, ses expériences passées, ses objectifs, etc. Cela peut inclure des pratiques telles que la méditation, l'écriture personnelle ou la contemplation.

- **Soins personnels :**

Les comportements privés peuvent également comprendre des activités liées aux soins personnels, comme prendre une douche, se brosser les dents, se maquiller, s'habiller, etc. Ces comportements visent à maintenir l'hygiène personnelle et à prendre soin de son apparence.

- **Routines domestiques :**

Les comportements privés peuvent également inclure des tâches domestiques réalisées individuellement, comme le nettoyage de la maison, la préparation des repas, le rangement, etc.

- **Gestion du temps libre :**

Les activités de loisirs ou les choix de comment utiliser son temps libre peuvent également être considérés comme des comportements privés, tels que faire de l'exercice à la maison, jouer à des jeux vidéo, naviguer sur Internet, etc.

Il est important de noter que les comportements privés peuvent être influencés par des facteurs personnels, sociaux et culturels. Ils peuvent également avoir des répercussions sur le bien-être, la santé mentale et la qualité de vie globale d'une personne.

3.2. Les comportements innés :

Les comportements innés, également connus sous le nom de comportements instinctifs ou innés, désignent les actions ou les réponses qui sont présentes dès la naissance ou qui se développent spontanément chez un individu sans nécessiter d'apprentissage préalable ou d'expérience. Ces comportements sont souvent considérés comme étant hérités génétiquement et préprogrammés dans le système nerveux des organismes. Ils sont observés chez de nombreuses espèces animales, y compris les êtres humains, et sont souvent essentiels pour la survie, la reproduction et l'adaptation à l'environnement.

Les comportements innés peuvent inclure des actions telles que la succion chez les nouveau-nés pour se nourrir, le réflexe de saisie des objets par les nourrissons, les comportements d'exploration, les réponses de retrait face à une menace, les comportements de reproduction tels que le chant des oiseaux mâles pour attirer les partenaires, les comportements défensifs ou agressifs pour se protéger ou protéger la progéniture, etc.

Sont généralement considérés comme étant automatiques, instinctifs et relativement constants d'un individu à l'autre. Ils sont influencés par des facteurs biologiques, neurologiques et génétiques, et sont souvent présents dès la naissance ou se développent rapidement au cours des premières étapes du développement. Cependant, il est important de noter que même si les comportements innés sont prédisposés génétiquement, ils peuvent être modulés ou influencés

Chapitre I : les déterminants de la sante et le comportement individuel

par des facteurs environnementaux, des expériences et des apprentissages ultérieurs. Par conséquent, il peut y avoir une interaction complexe entre les comportements innés et les comportements acquis au fil du temps.

3.3. Comportements acquis :

Les comportements acquis sont des comportements qui sont appris par l'expérience ou l'observation. Ils peuvent inclure des comportements tels que la marche, la parole, la conduite automobile, etc.

Ce comportement, également connus sous le nom de comportements appris ou conditionnés, désignent les actions ou les réponses qui sont acquises par un individu à la suite de l'expérience, de l'apprentissage ou de l'influence de l'environnement.

Contrairement aux comportements innés, ces comportements ne sont pas présents dès la naissance, mais se développent au cours de la vie d'un individu et peuvent résulter de différents processus d'apprentissage, tels que l'observation, l'imitation, le conditionnement classique, le conditionnement opérant, la récompense et la punition, l'expérience directe, la pratique, l'éducation, etc...

Ils peuvent être influencés par des facteurs cognitifs, émotionnels, sociaux, culturels et environnementaux, tels que l'apprentissage d'une langue, des compétences motrices, des comportements sociaux, des habitudes alimentaires, des compétences professionnelles, des comportements de communication, des peurs conditionnées, etc., sont tous des exemples de comportements acquis.

Les comportements acquis sont généralement considérés comme étant plus flexibles et modifiables que les comportements innés. Ils peuvent être influencés par l'éducation, l'environnement social, les incitations, les croyances, les valeurs, les expériences passées et la capacité d'apprentissage individuelle.

Il est important de noter que ces comportements peuvent interagir avec les comportements innés pour déterminer le comportement global d'un individu. Parfois, les comportements acquis peuvent même remplacer ou modifier les comportements innés en réponse à des changements d'environnement ou d'expériences.

Chapitre I : les déterminants de la sante et le comportement individuel

En résumé, les comportements acquis sont des comportements qui sont appris et développés par un individu au fil du temps à travers l'expérience, l'apprentissage et l'influence de l'environnement, par opposition aux comportements innés qui sont présents dès la naissance.

3.4. Comportements associatifs :

Les comportements associatifs font référence à un type de comportement qui se forme par association entre des stimuli et des réponses. Ils sont basés sur le principe de l'association entre des événements ou des stimuli qui se produisent simultanément ou successivement.

Dans le cadre des comportements associatifs, il existe deux types principaux d'associations : le conditionnement classique et le conditionnement opérant.

- **Conditionnement classique :**

Aussi connu sous le nom de conditionnement pavlovien, il se produit lorsque deux stimuli sont associés de manière à provoquer une réponse automatique. Le célèbre exemple est l'expérience de Pavlov avec les chiens, où il a associé la sonnerie d'une cloche (stimulus neutre) à la présentation de nourriture (stimulus inconditionné), ce qui a finalement conduit les chiens à saliver (réponse conditionnée) simplement en entendant la cloche.

Conditionnement opérant : Aussi appelé conditionnement instrumental, il se produit lorsque des comportements sont renforcés ou punis en fonction des conséquences qu'ils entraînent.

Si un comportement est suivi d'une récompense (renforcement positif) ou de l'élimination d'une aversion (renforcement négatif), il est plus susceptible de se reproduire à l'avenir.

En revanche, si un comportement est suivi d'une conséquence désagréable (punition positive) ou de la suppression d'une récompense (punition négative), il est moins susceptible de se reproduire.

Ces principes d'association entre stimuli et réponses sont utilisés dans de nombreux domaines, y compris la psychologie, l'éducation, l'entraînement animal, le marketing, etc. Les comportements associatifs sont influencés par des facteurs tels que le contexte, les antécédents, les motivations, les renforcements et les punitions, et peuvent être modifiés à travers des processus d'apprentissage.

En résumé, les comportements associatifs sont des comportements qui se forment par association entre des stimuli et des réponses. Ils peuvent être le résultat du conditionnement

Chapitre I : les déterminants de la sante et le comportement individuel

classique ou du conditionnement opérant, où les associations entre stimuli et réponses sont formées par des conséquences positives ou négatives.

4. Classification du comportement individuel :

La classification du comportement individuel en comportement sain et comportement à risque est souvent utilisée dans le domaine de la santé et de la psychologie pour évaluer les habitudes et les choix de vie d'une personne. Voici une classification générale basée sur cette distinction :

4.1. Comportements sains :

Les comportements sains sont des actions et des habitudes qui favorisent le bien-être physique, mental et émotionnel. Ils englobent un large éventail d'activités et de choix de vie qui contribuent à maintenir une bonne santé et à améliorer la qualité de vie. Ils regroupent :

➤ Alimentation équilibrée

Une alimentation équilibrée se réfère à un régime alimentaire qui fournit à l'organisme tous les nutriments essentiels dont il a besoin pour fonctionner correctement, tout en maintenant un équilibre entre les différents groupes d'aliments.

Une alimentation équilibrée est essentielle pour maintenir une bonne santé et prévenir les carences nutritionnelles ainsi que les problèmes de santé liés à une alimentation déséquilibrée.

Voici les principes clés d'une alimentation équilibrée :

- Consommation de divers aliments

Une alimentation équilibrée implique d'inclure une variété d'aliments provenant des différents groupes alimentaires tels que les fruits, les légumes, les céréales complètes, les protéines (viandes, poissons, légumineuses), les produits laitiers ou les alternatives (comme les produits à base de soja), ainsi que les matières grasses saines.

- Équilibre entre les macronutriments

Il est important de veiller à l'équilibre des macronutriments essentiels, tels que les glucides, les lipides et les protéines. Les glucides devraient provenir principalement de sources complexes comme les céréales complètes, les fruits et les légumes. Les lipides devraient inclure

Chapitre I : les déterminants de la sante et le comportement individuel

des acides gras sains provenant des sources végétales et animales modérées. Les protéines devraient être consommées à partir de sources variées, y compris des sources végétales.

➤ **Contrôle des portions**

Une alimentation équilibrée implique également de contrôler les portions pour éviter une surconsommation. Il est important de comprendre les besoins individuels en fonction de l'âge, du sexe, de l'activité physique et d'autres facteurs, et d'adapter les portions en conséquence.

Réduction de la consommation d'aliments transformés et d'aliments riches en sucre, en sel et en gras saturé, Une alimentation équilibrée consiste à limiter la consommation d'aliments transformés, d'aliments riches en sucre ajouté, en sel et en gras saturés. Il est préférable de privilégier les aliments frais, non transformés et préparés à la maison.

➤ **Hydratation adéquate :**

Boire suffisamment d'eau est également un aspect essentiel d'une alimentation équilibrée. Il est recommandé de boire régulièrement de l'eau tout au long de la journée et de limiter la consommation de boissons sucrées ou alcoolisées.

Il est important de souligner que les besoins nutritionnels varient d'une personne à l'autre en fonction de l'âge, du sexe, du niveau d'activité physique et d'autres facteurs individuels. Il est donc conseillé de consulter un professionnel de la santé ou un nutritionniste pour obtenir des conseils personnalisés en matière d'alimentation équilibrée.

4.2. Comportements associatifs :

Les comportements associatifs font référence à un type de comportement qui se forme par association entre des stimuli et des réponses. Ils sont basés sur le principe de l'association entre des événements ou des stimuli qui se produisent simultanément ou successivement

Il est de souligner que les besoins nutritionnels varient d'une personne à l'autre en fonction de l'âge, du sexe, du niveau d'activité physique et d'autres facteurs individuels. Il est donc conseillé de consulter un professionnel de la santé ou un nutritionniste pour obtenir des conseils personnalisés en matière d'alimentation équilibrée

Chapitre I : les déterminants de la sante et le comportement individuel

➤ **Activité physique régulière**

L'activité physique régulière fait référence à l'engagement dans des mouvements physiques et à l'exercice de manière régulière et planifiée. Cela implique de consacrer du temps et de l'énergie à des activités physiques dans le cadre de la routine quotidienne ou hebdomadaire. Améliorer la santé cardiovasculaire et favoriser le bien-être mental.

Nous citons ci-dessous quelques éléments clés de l'activité physique régulière :

➤ **Fréquence**

L'activité physique régulière implique de s'engager dans des activités physiques de manière récurrente, plusieurs fois par semaine. Il est recommandé de viser au moins 150 minutes d'activité physique d'intensité modérée à vigoureuse par semaine, réparties sur plusieurs jours, améliorer la santé cardiovasculaire et favoriser le bien-être mental.

➤ **Intensité**

L'activité physique régulière devrait inclure des niveaux d'intensité adaptés à chaque individu. Cela peut varier de l'activité modérée, où vous respirez un peu plus fort et ressentez une augmentation du rythme cardiaque, à l'activité vigoureuse, où vous respirez rapidement et avez une fréquence cardiaque élevée.

➤ **Types d'activités**

L'activité physique régulière peut comprendre une variété d'activités adaptées aux préférences et aux capacités de chaque individu. Cela peut inclure la marche, la course à pied, le vélo, la natation, les sports, les exercices cardiovasculaires, les exercices de force, les cours de groupe, les activités récréatives, etc.

➤ **Objectifs spécifiques**

L'activité physique régulière peut être entreprise dans le but d'atteindre des objectifs spécifiques tels que l'amélioration de la condition physique, la perte de poids, le renforcement musculaire, l'amélioration de la flexibilité, la réduction du stress, l'amélioration de la santé cardiovasculaire, etc.

Planification et maintien : Pour maintenir une activité physique régulière, il est souvent utile de planifier et d'intégrer consciemment l'exercice dans son emploi du temps. Cela peut

Chapitre I : les déterminants de la sante et le comportement individuel

impliquer de fixer des jours spécifiques pour l'activité physique, de choisir des activités que l'on aime et de trouver des partenaires ou des groupes pour encourager la motivation et la responsabilité.

L'activité physique régulière apporte de nombreux avantages pour la santé, notamment l'amélioration de la condition physique, le renforcement des muscles et des os, la gestion du poids, la réduction du risque de maladies chroniques telles que les maladies cardiovasculaires et le diabète, ainsi que l'amélioration de l'humeur et du bien-être général.

Il est recommandé de consulter un professionnel de la santé avant de commencer un programme d'activité physique régulière, en particulier si vous avez des problèmes de santé préexistants ou si vous n'avez pas été actif depuis un certain temps.

➤ **Sommeil adéquat**

Le sommeil adéquat fait référence à la quantité et à la qualité de sommeil nécessaire pour soutenir une bonne santé physique, mentale et émotionnelle. Il est essentiel d'avoir une durée de sommeil suffisante et de bénéficier d'un sommeil de qualité pour permettre au corps et à l'esprit de se reposer, de se régénérer et de fonctionner de manière optimale.

Voici quelques éléments clés du sommeil adéquat :

➤ **Durée**

La durée de sommeil recommandée varie en fonction de l'âge, mais en général, les adultes ont besoin d'environ 7 à 9 heures de sommeil par nuit pour maintenir une bonne santé. Les besoins individuels peuvent varier, certains ayant besoin de plus ou de moins de sommeil pour se sentir reposés.

➤ **Qualité**

La qualité du sommeil est tout aussi importante que la durée. Un sommeil de qualité implique d'avoir des cycles de sommeil complets et de passer par toutes les phases du sommeil, y compris le sommeil profond et le sommeil paradoxal. Un sommeil de qualité permet de se sentir reposé, énergisé et alerte au réveil.

Chapitre I : les déterminants de la sante et le comportement individuel

➤ **Régularité**

Maintenir une routine de sommeil régulière est également important pour un sommeil adéquat. Cela implique d'essayer de se coucher et de se lever à des heures similaires chaque jour, y compris les jours de semaine et les week-ends, afin de maintenir une horloge interne régulée.

Environnement propice au sommeil : Créer un environnement propice au sommeil est essentiel pour favoriser un sommeil adéquat. Cela peut inclure une chambre sombre, calme et fraîche, un matelas et des oreillers confortables, et des routines relaxantes avant le coucher, comme éviter les écrans lumineux et les activités stimulantes.

Évitement de perturbations du sommeil : Éviter les facteurs qui perturbent le sommeil est important pour un sommeil adéquat. Cela comprend la limitation de la consommation de caféine et d'alcool, l'évitement de repas lourds avant le coucher, la gestion du stress, l'exercice régulier (mais pas trop proche de l'heure du coucher) et la limitation des siestes prolongées pendant la journée.

Un sommeil adéquat joue un rôle essentiel dans le maintien d'une bonne santé physique et mentale. Il favorise la récupération, le bon fonctionnement cognitif, l'humeur positive, la consolidation de la mémoire, la régulation de l'appétit et du métabolisme, ainsi que la santé cardiovasculaire et immunitaire.

Si vous rencontrez des problèmes de sommeil persistants ou si vous avez des préoccupations concernant votre sommeil, il est recommandé de consulter un professionnel de la santé qualifié pour obtenir des conseils et un suivi approprié.

➤ **Gestion du stress**

Utiliser des techniques de relaxation, de méditation ou d'autres méthodes pour gérer le stress de manière efficace et maintenir un équilibre émotionnel.

La gestion du stress est un ensemble de méthodes et de techniques permettant de mieux gérer ses émotions et de faire face aux situations stressantes de la vie quotidienne. Le stress est une réaction normale face à certaines situations, mais un stress prolongé peut être nocif pour la santé mentale et physique. La gestion du stress peut inclure des exercices de relaxation, des techniques de respiration, des activités physiques, des thérapies comportementales et cognitives, ainsi que des changements de mode de vie pour réduire les sources de stress. La gestion du stress peut être utile pour améliorer la santé mentale et physique, réduire les risques de maladies

Chapitre I : les déterminants de la sante et le comportement individuel

chroniques, améliorer la qualité de vie et augmenter la productivité au travail. Les politiques publiques peuvent également jouer un rôle important dans la promotion de la gestion du stress en offrant des programmes de soutien pour la santé mentale et en réduisant les sources de stress dans l'environnement de travail. En conclusion, la gestion du stress est une compétence importante pour améliorer la santé et le bien-être, et peut être améliorée grâce à des techniques et des programmes de soutien.

➤ Relations sociales positives

Les relations sociales positives sont des interactions sociales qui ont un impact positif sur la santé mentale et physique d'un individu. Elles peuvent être caractérisées par des aspects tels que le soutien social, la confiance, l'empathie, la communication efficace et la coopération. Les relations sociales positives peuvent aider à réduire le stress, à améliorer l'humeur, à renforcer

L'estime de soi et à favoriser un mode de vie sain. Les politiques publiques peuvent jouer un rôle important dans la promotion de relations sociales positives en offrant des programmes de soutien pour la santé mentale, en favorisant la communication et la coopération dans les communautés, en offrant des programmes de formation pour améliorer les compétences sociales et en réduisant les sources de stress dans l'environnement de travail. En conclusion, les relations sociales positives sont un déterminant important de la santé qui doit être pris en compte dans les politiques de santé publique pour améliorer la santé et le bien-être des populations. Entretenir des relations interpersonnelles saines et positives, soutenantes et respectueuses

➤ Évitement des substances nocives

L'évitement des substances nocives fait référence à la réduction de la consommation de substances qui peuvent avoir un impact négatif sur la santé physique et mentale d'un individu. Les substances nocives peuvent inclure l'alcool, le tabac, les drogues illicites et les produits chimiques toxiques. Les politiques publiques peuvent jouer un rôle important » dans la promotion de l'évitement des substances nocives en offrant des programmes de prévention et de traitement pour les dépendances, en réglementant la publicité pour les produits nocifs, en offrant des incitatifs fiscaux pour les comportements sains, et en offrant des programmes de formation pour améliorer les com-

Chapitre I : les déterminants de la sante et le comportement individuel

pétences sociales et la résilience face aux pressions sociales. En conclusion, l'évitement des substances nocives est un comportement important pour améliorer la santé et le bien-être, et peut être encouragé grâce à des programmes de soutien et des politiques de santé publique efficaces.¹

➤ **Suivi médical régulier**

Le suivi médical régulier est une pratique consistant à consulter régulièrement un professionnel de la santé pour surveiller l'état de santé d'un individu et détecter les problèmes de santé éventuels. Le suivi médical régulier peut inclure des examens physiques, des tests de laboratoire, des examens de dépistage et des consultations avec des spécialistes. Cette pratique est importante pour prévenir les maladies, détecter les problèmes de santé à un stade précoce et traiter les maladies chroniques. Les politiques publiques peuvent jouer un rôle important dans la promotion du suivi médical régulier en offrant des programmes de prévention et de dépistage, en offrant des incitatifs fiscaux pour les comportements sains, en offrant des services de santé abordables et accessibles, et en offrant des programmes de formation pour améliorer les compétences en matière de santé. En conclusion, le suivi médical régulier est une pratique importante pour améliorer la santé et le bien-être, et peut être encouragé grâce aux programmes de soutien et aux politiques de santé publique efficaces.

4.3. Comportement à risque :

Consommation excessive d'alcool ou de drogues : une consommation abusive ou additive de substances psycho actives qui peut entraîner des problèmes de santé physique et mentale.

➤ **Alimentation malsaine**

L'alimentation malsaine est une pratique alimentaire qui consiste à consommer des aliments riches en calories, en sel, en sucre et en graisses, ainsi que des aliments transformés et des boissons sucrées. Cette pratique alimentaire est caractérisée par une insuffisance ou une absence d'éléments nutritifs essentiels pour le bon fonctionnement de l'organisme, tels que les vitamines, les minéraux et les fibres. Les habitudes alimentaires malsaines peuvent avoir un impact négatif sur la santé physique et mentale, développer le risque de maladies chroniques telles que l'obésité, le diabète, les maladies cardiovasculaires et certains types de cancer. Les politiques publiques peuvent jouer un rôle important dans la promotion d'une alimentation saine

¹ Substances chimiques : liste, dangers, bientôt interdites ? (journaldesfemmes.fr)

Chapitre I : les déterminants de la sante et le comportement individuel

en offrant des programmes de sensibilisation et de formation, en réglementant la publicité pour les aliments malsains, en offrant des incitatifs fiscaux pour les aliments sains, et en offrant des programmes de soutien pour les personnes à faible revenu. En conclusion, une alimentation saine est essentielle pour maintenir une bonne santé et prévenir les maladies chroniques, et peut être encouragée grâce à des programmes de soutien et des politiques de santé publique efficaces.

➤ Sédentarité

Manque d'activité physique régulière ou de mouvement, ce qui peut augmenter le risque de maladies cardiovasculaires, d'obésité et d'autres problèmes de santé.

La sédentarité est une pratique caractérisée par une position assise ou tout congé prolongé dans la journée, hors temps de sommeil. Elle peut être causée par un mode de vie sédentaire, un travail de bureau, des loisirs passés devant un écran, ou encore des trajets en voiture.

La sédentarité peut avoir un impact négatif sur la santé physique et mentale, augmente le risque de maladies chroniques telles que l'obésité, le diabète, les maladies cardiaques vasculaires et certains types de cancer.

Les politiques publiques qui peuvent jouer un rôle important dans la promotion de l'activité physique et la réduction de la sédentarité en offrant des programmes de sensibilisation et de formation, en offrant des incitatifs fiscaux pour les comportements sains, en offrant des services de santé abordables et accessibles, et offrant des programmes de soutien pour les personnes à faible revenu.

En conclusion, la réduction de la sédentarité est importante pour maintenir une bonne santé et prévenir les maladies chroniques, et peut être encouragée grâce à des programmes de soutien et des politiques de santé publique efficaces

4.4. Comportements sexuels à risque :¹

Engagement dans des rapports sexuels non protégés, multiples partenaires sexuels, ou pratiques sexuelles risquées qui augmentent le risque de maladies sexuellement transmissibles.

Les comportements sexuels à risque sont des pratiques sexuelles qui peuvent avoir un impact négatif sur la santé physique et mentale d'un individu.

¹ EM consulte (em-consulte.com)

Chapitre I : les déterminants de la sante et le comportement individuel

Ces comportements peuvent inclure :

Les rapports sexuels non protégés : ne pas utiliser de préservatif peut entraîner des IST telles que le VIH, la gonorrhée, la chlamydia, l'herpès et la syphilis

- Les rapports sexuels avec des partenaires multiples :

Avoir des relations sexuelles avant l'âge de 18 ans peut augmenter le risque d'IST, de grossesse non désirée et de problèmes psychologique

- La consommation de drogues et d'alcool avant les rapports sexuels :

La consommation de drogues et d'alcool peut altérer le jugement et augmenter le risque de comportements sexuels à risques

- Les violences sexuelles :

Les violences sexuelles, telles que le viol et l'agression sexuelle peuvent avoir un impact négatif sur la santé mentale et physique d'un individu.

Les politiques publiques peuvent jouer un rôle important dans la promotion de comportements sexuels sains en offrant des programmes de sensibilisation et de formation

➤ **Négligence du sommeil**

La négligence du sommeil est une pratique consistant à ne pas accorder suffisamment de temps au sommeil, ce qui peut avoir un impact négatif sur la santé physique et mentale. Les raisons de la négligence du sommeil peuvent inclure le manque de temps, le stress, les habitudes de vie malsaines, les troubles du sommeil et la négligence personnelle. La négligence du sommeil peut entraîner des problèmes de santé tels que la fatigue, la somnolence diurne, l'irritabilité, la dépression, l'anxiété, la prise de poids, les maladies cardiovasculaires et les troubles du sommeil. Les politiques publiques peuvent jouer un rôle important dans la promotion d'un sommeil sain en offrant des programmes de sensibilisation et de formation, en offrant des services de santé abordables et accessibles, en réglementant les horaires de travail et en offrant des programmes de soutien pour les personnes souffrant de troubles du sommeil.¹

¹ EM consulte (em-consulte.com)

➤ **Stress chronique non géré :**

La gestion inadéquate du stress chronique peut avoir un impact négatif sur la santé physique et mentale. Les conséquences de cette pratique peuvent inclure des troubles d'ordre psychologique tels que l'anxiété, la dépression, la perte de confiance en soi et en les autres, l'isolement, la paranoïa, l'identification à la victime, ainsi que des troubles physiques tels que le syndrome métabolique, les maladies cardiovasculaires, le diabète de type 2, l'asthme et la prise de poids.

Les politiques publiques peuvent jouer un rôle important dans la promotion de la gestion du stress chronique en offrant des programmes de sensibilisation et de formation, en offrant des services de santé abordables et accessibles, en offrant des programmes de soutien pour les personnes souffrant de troubles du sommeil, et en offrant des services de dépistage et de traitement des troubles mentaux.

Les solutions pour mieux gérer le stress chronique peuvent inclure des techniques de relaxation, des activités physiques, des thérapies comportementales et cognitives, ainsi que des changements de mode de vie pour réduire les sources de stress. En conclusion, la gestion adéquate du stress chronique est importante pour maintenir une bonne santé et prévenir les maladies chroniques, et peut être encouragée grâce.

4.5. Comportements impulsifs :¹

Les comportements impulsifs sont des comportements caractérisés par une réaction rapide et impulsive sans réflexion préalable sur les conséquences de l'action. Ces comportements peuvent être causés par des troubles de la personnalité, des troubles de l'humeur, des troubles du comportement, des troubles de l'attention ou des troubles de l'hyperactivité. Les conséquences des comportements impulsifs peuvent inclure des problèmes relationnels, des problèmes professionnels, des problèmes juridiques, des problèmes de santé mentale et physique, ainsi que des comportements à risque tels que la consommation de drogues, l'alcoolisme, le jeu compulsif et les comportements sexuels à risque. Les politiques publiques peuvent jouer un rôle

¹ EM consulte (em-consulte.com)

Chapitre I : les déterminants de la sante et le comportement individuel

important dans la promotion de comportements sains en offrant des programmes de sensibilisation et de formation, en offrant des services de santé abordables et accessibles, en offrant des programmes de soutien pour les personnes souffrant de troubles du comportement, et en offrant des services de dépistage et de traitement des troubles mentaux. En conclusion, les comportements impulsifs sont des pratiques qui peuvent avoir un impact négatif sur la santé et le bien-être, et peuvent être évités grâce à des programmes de soutien et des politiques de santé publique efficaces.

Il convient de noter que cette classification n'est pas exhaustive et que les comportements individuels peuvent être influencés par de nombreux facteurs, tels que la culture, l'environnement social, les valeurs personnelles, les expériences vécues, etc. Il est également important de reconnaître que le comportement d'une personne peut varier.

5. Les comportements individuels et leur impact sur la santé :

Les comportements individuels ont un impact significatif sur la santé. Les habitudes de vie et les autres comportements liés à la santé sont à la source de maladies et de complications, en particulier les maladies chroniques. Les comportements individuels peuvent être associés à des facteurs personnels, sociaux, économiques et environnementaux qui déterminent la santé d'une personne. Les déterminants de la santé sont associés aux comportements individuels et collectifs, aux conditions de vie et aux environnements.

Les recherches concernant l'impact des déterminants de la santé sur la santé sont plus importantes que celui du système de soins. Les individus peuvent être classés en différents types, tels que les comportements publics, privés, innés, acquis et associatifs. Les comportements à risque pour la santé, tels que la consommation de tabac, d'alcool et de drogues, peuvent avoir des effets néfastes sur la santé. Il est donc important de comprendre les différents types de comportements individuels et leur impact sur la santé pour élaborer des interventions efficaces en matière de santé publique.

Le comportement individuel peut avoir un impact significatif sur la santé d'une personne. Les choix de comportement d'un individu, tels que son régime alimentaire, son niveau d'activité physique, ses habitudes de sommeil, sa consommation de tabac, d'alcool ou de drogues, ainsi que sa gestion du stress, peuvent tous influencer sa santé de manière positive ou négative.

Chapitre I : les déterminants de la sante et le comportement individuel

Un mode de vie sain, caractérisé par des choix de comportement favorables à la santé, peut réduire le risque de développer diverses maladies chroniques telles que les maladies cardiovasculaires, le diabète de type 2, l'obésité et certains types de cancer. Par exemple, une alimentation équilibrée riche en fruits, légumes et aliments nutritifs, associée à une activité physique régulière, peut contribuer à maintenir un poids santé, à prévenir l'obésité et à réduire le risque de maladies cardiovasculaires.

En revanche, des comportements néfastes pour la santé, tels que la consommation excessive d'alcool, le tabagisme, la sédentarité et une alimentation déséquilibrée, peuvent augmenter le risque de maladies et de problèmes de santé. Par exemple, le tabagisme est étroitement lié à des problèmes respiratoires, aux maladies cardiaques et à certains types de cancer, tandis que la consommation excessive d'alcool peut entraîner des dommages au foie, des troubles du système nerveux et d'autres problèmes de santé.

Il convient de noter que les choix de comportement individuel peuvent également affecter la santé mentale. Des habitudes de vie saines, telles qu'une gestion adéquate du stress, des interactions sociales positives et une bonne qualité de sommeil, peuvent contribuer à prévenir les problèmes de santé mentale tels que l'anxiété et la dépression.

En effet, le comportement individuel joue un rôle crucial dans la santé d'une personne. Des choix de comportement favorables à la santé, tels qu'une alimentation saine, une activité physique régulière et des habitudes de vie équilibrées, peuvent contribuer à prévenir les maladies chroniques et à favoriser une bonne santé physique et mentale.

6. Les facteurs qui influencent les comportements individuels :

Les composants individuels sont adaptés par différents facteurs, tels que :

6.1. Les facteurs psychologiques :

Leur processus de réflexion va être grandement influencé par leurs besoins et leur personnalité. Les gens font des choix conscients mais aussi des choix inconscients en fonction de leur processus de pensée actuel. Essentiellement, les talents sont neutres, ce qui signifie qu'il n'est ni bon ni mauvais d'avoir un certain talent. Cependant, dans un environnement spécifique, la position de l'individu et son rôle vont permettre à un certain talent ou à une combinaison de talents de s'illustrer pour produire par la suite des performances de qualité. Des événements

Chapitre I : les déterminants de la sante et le comportement individuel

violents ou une exposition prolongée à certaines influences environnementales peuvent influencer le degré de talent de quelqu'un.

➤ **Les compétences et capacités d'une personne**

Les compétences et les capacités influencent également le comportement que les gens manifestent. Ces derniers sont les éléments comportementaux que possède une personne. Le développement des compétences est stimulé ou entravé par l'environnement dans lequel se situe la personne.

De plus, les talents déterminent l'aptitude qu'une personne a pour certaines compétences et donc leur évolution potentielle et leurs capacités cognitives que possède une personne. Celles-ci sont essentiellement congénitales et déterminent en particulier si une personne peut avoir un bon sens du raisonnement et si elle peut facilement comprendre et résoudre des problèmes. La construction pour certaines compétences est en partie déterminée par ses capacités.

Cela concerne en particulier la capacité d'apprentissage, l'analyse des problèmes et le sens de l'observation.

➤ **L'influence de l'environnement sur une personne :**

Le facteur qui influence le comportement des gens ne réside pas dans la personne elle-même mais à l'extérieur, à savoir dans l'environnement et la situation dans laquelle la personne se trouve à un moment donné. L'environnement peut être une organisation dans laquelle une personne travaille mais peut également être la fonction ou le rôle d'une personne ou une

Situation à laquelle elle est confrontée. Dans la plupart des cas, il s'agit d'une combinaison de ces éléments.

En règle générale, on peut dire que l'environnement dans lequel se trouve une personne va porter une influence importante sur l'obtention et le développement de certaines compétences et de certains talents. C'est pourquoi il est très important qu'une personne se projette dans un environnement stimulant dans lequel ses compétences et capacités seront utilisées efficacement.

6.2. Les facteurs sociaux-économiques :

Chapitre I : les déterminants de la sante et le comportement individuel

Les comportements individuels peuvent être influencés par les facteurs sociaux, économiques et environnementaux, tels que la culture, les normes sociales, les conditions de vie, etc.

➤ **Les perceptions et les attitudes**

Les comportements individuels peuvent être créés par les perceptions et les attitudes d'un individu envers un comportement spécifique.

➤ **Les modèles de décision**

Les composants individuels peuvent être fournis par les modèles de décision, tels que la prise de décision rationnelle, la prise de décision émotionnelle, etc.

Il est important de comprendre les différents facteurs qui influencent les comportements individuels pour élaborer des interventions efficaces en matière de santé publique et pour comprendre comment les facteurs sociaux, économiques et environnementaux influent sur les comportements individuels.

7. L'interaction entre les déterminants de la santé et le comportement individuel :

Comment les déterminants de la santé peuvent influencer les comportements individuels :

Les déterminants de la santé sont des facteurs qui peuvent avoir une influence significative sur la santé d'un individu. Ces déterminants peuvent être regroupés en plusieurs catégories, y compris les facteurs biologiques, sociaux, économiques et environnementaux. L'influence qu'ils exercent sur le comportement individuel peut être complexe et varier d'une personne à l'autre, mais voici quelques exemples généraux :

7.1.Facteurs sociaux

Les relations sociales, le soutien familial, les normes sociales et les modèles de comportement de la communauté peuvent tous influencer les choix de santé d'un individu. Par exemple, si une personne appartient à un cercle social qui valorise l'activité physique et une alimentation saine, elle sera plus susceptible d'adopter ces comportements

7.2.Facteurs économiques

Le statut socio-économique et l'accès aux ressources financières peuvent influencer le comportement individuel en matière de santé. Les personnes ayant un revenu plus élevé peuvent

Chapitre I : les déterminants de la sante et le comportement individuel

avoir plus de possibilités d'accéder à des aliments sains, à des soins médicaux et à des environnements favorables à l'exercice.

7.3.Facteurs environnementaux

L'environnement physique dans lequel une personne vit peut influencer son comportement en matière de santé. Par exemple, la disponibilité d'espaces verts pour l'activité physique, la présence de publicités pour des aliments malsains ou la qualité de l'air peuvent tous avoir un impact sur les choix de santé d'une personne.

7.4.Facteurs biologiques

Les facteurs biologiques tels que l'âge, le sexe, les antécédents familiaux et les prédispositions génétiques, peuvent également influencer le comportement individuel en matière de santé. Par exemple, une prédisposition génétique à une maladie spécifique peut motiver une personne à adopter des comportements préventifs.

Il est important de noter que ces déterminants de la santé sont interconnectés et interagissent les uns avec les autres. Par exemple, les facteurs économiques peuvent avoir un impact sur les facteurs sociaux, et vice versa. Comprendre ces influences peut aider à mettre en place des interventions de santé publique efficaces qui prennent en compte les déterminants de la santé pour favoriser des comportements sains chez les individus.

8. L'analyse des principaux comportements à risque pour la santé publique (l'alcoolisme, tabagisme, l'addiction) :

Les comportements à risque pour la santé publique tels que l'alcoolisme, le tabagisme et l'addiction à des substances ou comportements peuvent avoir des conséquences graves sur la santé individuelle et collective. Voici une analyse de ces comportements :

a. Alcoolisme :

L'alcoolisme est caractérisé par une consommation excessive et régulière d'alcool. Il peut entraîner de nombreux problèmes de santé, tant physiques que mentaux. L'alcoolisme est associé à des maladies du foie telles que la cirrhose, des troubles cardiovasculaires, des problèmes neurologiques, des troubles mentaux comme la dépression et l'anxiété, ainsi que des

Chapitre I : les déterminants de la sante et le comportement individuel

problèmes sociaux et familiaux. De plus, la consommation excessive d'alcool peut augmenter le risque d'accidents, de violence, d'agressions sexuelles et de comportements à risque.¹

b. Tabagisme

Le tabagisme, c'est-à-dire la consommation de produits du tabac, en particulier la cigarette, est l'une des principales causes de maladies évitables et de décès prématurés dans le monde. Le tabagisme est associé à un large éventail de problèmes de santé, tels que le cancer (poumon, gorge, bouche, etc.), les maladies cardiovasculaires, les maladies respiratoires chroniques, les problèmes dentaires et un risque accru d'infections. De plus, le tabagisme passif affecte également la santé des non-fumeurs exposés à la fumée secondaire².

c. Addiction

Les addictions, telles que la dépendance aux drogues, peuvent avoir des effets néfastes sur la santé mentale et physique. Les interventions en matière de santé publique doivent prendre en compte les facteurs sociaux et économiques qui contribuent à la dépendance, tels que la pauvreté et l'exclusion sociale

Il est important de noter que ces comportements à risque pour la santé publique sont souvent liés à des inégalités sociales de santé. Les interventions en matière de santé publique doivent

Prendre en compte ces inégalités pour être efficaces. Les interventions en matière de santé publique doivent également prendre en compte les facteurs sociaux et économiques qui contribuent à ces comportements à risque pour la santé publique, tels que la pauvreté et l'exclusion sociale.

¹ *L'alcool en questions - Vincent Seutin, étienne ... - cairn.info*. Available at: <https://www.cairn.info/l-alcool-en-questions--9782804708177.htm>.

² <https://www.who.int/fr/health-topics/tobacco>.

Section 03 : Les stratégies de promotion des comportements en santé

Publique :

La santé publique est un domaine qui vise à améliorer la santé et le bien-être de la population dans son ensemble. Pour atteindre cet objectif, il est essentiel de promouvoir des comportements sains parmi les individus. Dans cette présentation, nous explorerons les différentes stratégies mises en œuvre en santé publique pour encourager des comportements positifs et prévenir les problèmes de santé.

Les stratégies de promotion des comportements en santé publique sont variées et peuvent inclure :

1. Promotion de la santé :

La promotion de la santé est un processus qui vise à renforcer la capacité des individus et des communautés à prendre le contrôle de leur santé et à l'améliorer. Elle repose sur des actions et des interventions visant à favoriser des conditions de vie saines, à prévenir les maladies et à promouvoir des comportements et des modes de vie favorables à la santé, ne se limite pas uniquement à la fourniture de soins médicaux, mais englobe également des facteurs sociaux, économiques et environnementaux qui influencent la santé. Elle adopte une approche holistique qui intègre la santé physique, mentale et sociale.

1.1. Les objectifs de la promotion de la santé :

Les objectifs de la promotion de la santé sont multiples. Ils comprennent la sensibilisation aux facteurs de risque et aux comportements néfastes pour la santé, la création d'environnements favorables à la santé, l'amélioration des compétences en matière de santé, la promotion de l'équité en santé, l'autonomisation des individus et des communautés, et la collaboration entre différents acteurs du domaine de la santé.¹

¹AoumeurAkki-Alouani, Pour un système de santé qui profite à tous : l'Algérie face au défi de l'approche systémique, Dans Pensée plurielle 2015/2 (n° 39), pages 93 à 107.

1.2. Les actions de promotion de la santé :

Les actions de promotion de la santé peuvent prendre différentes formes, telles que des campagnes d'information et de sensibilisation, des programmes éducatifs, des interventions communautaires, des politiques de santé publique, des mesures législatives, des initiatives de promotion de modes de vie sains, des améliorations environnementales, ainsi que la participation active des individus et des communautés dans la prise de décisions concernant leur santé.

L'objectif ultime de la promotion de la santé est d'améliorer la santé et le bien-être des individus et des communautés, en mettant l'accent sur la prévention des maladies, la promotion de la qualité de vie et la réduction des inégalités en matière de santé.

1.3. Suppression des inégalités de santé :

Les inégalités de santé désignent les différences systématiques et évitables en matière de santé entre les différentes populations ou groupes sociaux. Elles se réfèrent aux disparités injustes et évitables dans l'état de santé, l'accès aux soins de santé, ainsi que les opportunités et les déterminants de la santé qui peuvent être observées à différents niveaux, tels que l'individu, le groupe social, la communauté ou le pays. Elles sont souvent associées à des facteurs sociaux, économiques et environnementaux, tels que le statut socioéconomique, l'éducation, l'emploi, l'accès aux ressources et aux services de santé, le lieu de résidence, les conditions de vie, la discrimination, ainsi que les différences culturelles et de genre.

Ces inégalités ont des répercussions importantes sur la santé des populations concernées. Les groupes socialement défavorisés ou marginalisés sont souvent confrontés à un accès limité aux soins de santé de qualité, à des conditions de vie défavorables, à un stress accru, à des comportements à risque plus fréquents et à une prévalence plus élevée de maladies chroniques. En conséquence, ils ont généralement une espérance de vie plus courte et une qualité de vie réduite par rapport aux groupes plus privilégiés.

La réduction des inégalités de santé est un objectif clé de la santé publique. Elle nécessite une approche globale qui vise à promouvoir l'équité en santé en s'attaquant aux déterminants sociaux de la santé, en améliorant l'accès aux soins de santé, en renforçant les systèmes de santé, en favorisant l'éducation et l'autonomisation en matière de santé, ainsi qu'en mettant

en place des politiques et des interventions spécifiques visant à réduire les écarts de santé entre les différents groupes de population.¹

1.4. Interventions efficaces :

Comprendre les déterminants de la santé est essentiel pour développer des interventions de santé efficaces. En ciblant les facteurs qui influencent les comportements individuels et en adaptant les stratégies de promotion de la santé en fonction de ces déterminants, il est possible d'obtenir des résultats positifs et durables en matière de santé.

Ces interventions efficaces sont des actions ou des mesures qui ont démontré leur capacité à atteindre les résultats souhaités ou à produire les effets escomptés. Dans le domaine de la santé, cela fait référence aux interventions qui ont été rigoureusement évaluées et dont l'efficacité a été prouvée par des études scientifiques de qualité. Elles peuvent prendre différentes formes, telles que des traitements médicaux, des programmes de prévention, des politiques de santé, des stratégies d'intervention, des mesures de promotion de la santé, des campagnes de sensibilisation, des interventions comportementales, des modifications environnementales, etc.

Pour être considérée comme efficace, une intervention doit être soutenue par des preuves scientifiques solides provenant d'études expérimentales, d'essais cliniques randomisés contrôlés ou d'autres méthodes de recherche rigoureuses. Ces études permettent de démontrer l'efficacité de l'intervention en comparant son effet à celui d'un groupe témoin ou à une situation antérieure, en mesurant des critères de résultats objectifs et en contrôlant les biais potentiels.

Il est important de souligner que l'efficacité d'une intervention peut varier en fonction du contexte et de la population cible. Ce qui peut être efficace dans une situation donnée peut ne pas l'être dans une autre. Par conséquent, il est nécessaire de prendre en compte les caractéristiques spécifiques de la population, les ressources disponibles, les besoins et les circonstances locales lors de la mise en œuvre d'interventions efficaces.

¹AoumeurAkki-Alouani, op. cite, p 93 à 107

Chapitre I : les déterminants de la sante et le comportement individuel

Les interventions efficaces jouent un rôle crucial dans l'amélioration de la santé publique, en permettant de prévenir les maladies, de réduire les complications, d'améliorer les résultats de santé et d'optimiser l'utilisation des ressources disponibles. Elles sont souvent utilisées comme base pour l'élaboration de lignes directrices cliniques, de politiques de santé et de recommandations pour la pratique.

2. Les stratégies axées sur les aptitudes individuelles :

Cette approche vise à faire prendre conscience aux gens de la façon dont leur comportement influence leur santé et à les motiver à modifier ces comportements. Ceci ne peut se faire sans prise de conscience des facteurs déterminants de la santé. Les interventions en matière de santé publique doivent prendre en compte les facteurs sociaux et économiques qui contribuent à ces comportements à risque pour la santé publique, tels que la pauvreté et l'exclusion sociale

2.1. Les stratégies multisectorielles :

Les interventions en matière de santé publique doivent prendre en compte toutes les politiques publiques qui ont un impact sur la santé, car les déterminants de la santé sont nombreux et variés. Les interventions multisectorielles peuvent inclure des politiques publiques visant à améliorer l'accès aux aliments sains, à promouvoir l'activité physique et à réduire la pollution de l'air et de l'eau

2.2. Les stratégies sur les milieux de vie :

Les milieux de vie comprennent les lieux où les personnes vivent, travaillent et se divertissent. L'interaction des comportements entre individus dans un même lieu, et l'influence de ces lieux sur les comportements, sont à prendre en compte. Les interventions en matière de santé publique peuvent inclure des politiques publiques visant à améliorer les conditions de vie et de travail, à réduire la pollution de l'air et de l'eau et à promouvoir des environnements favorables à l'activité physique.

En somme, les stratégies de promotion des comportements en santé publique sont variées et doivent prendre en compte les déterminants de la santé pour être efficaces. Les interventions en matière de santé publique doivent également prendre en compte les facteurs sociaux

Chapitre I : les déterminants de la sante et le comportement individuel

et économiques qui contribuent à ces comportements à risque pour la santé publique, tels que la pauvreté et l'exclusion sociale.

Conclusion :

Les déterminants de la santé sont les facteurs qui influencent l'état de santé d'un individu ou d'une population. Ils peuvent être classés en plusieurs catégories, notamment les déterminants sociaux, biologiques, environnementaux, les conditions de vie et de travail, et les conditions socio-économiques, culturelles et environnementales. Les comportements individuels, tels que le tabagisme, l'alcoolisme et l'addiction, sont également des facteurs importants qui peuvent influencer la santé d'un individu.

Les politiques publiques peuvent jouer un rôle important dans la promotion de comportements individuels plus sains en agissant sur les déterminants de la santé. Les recherches futures devraient se concentrer sur l'identification des déterminants sociaux, biologiques et environnementaux des comportements individuels, ainsi que sur l'efficacité des politiques de santé publique.

En conclusion, la compréhension des déterminants de la santé et de leur interaction avec les comportements individuels est essentielle pour améliorer la santé des populations.

Les politiques publiques peuvent encourager des comportements individuels plus sains en favorisant l'activité physique, en promouvant une alimentation saine, en réduisant les comportements à risque, et en favorisant la santé mentale. Les interventions de santé publique doivent prendre en compte l'interaction entre les déterminants de la santé et le comportement individuel pour être efficaces.

Chapitre II : Le tabagisme comme altération à la santé

Introduction

Le tabagisme est un problème de santé publique majeur qui affecte des millions de personnes à travers le monde. Il se réfère à l'acte de fumer du tabac, que ce soit des cigarettes, des cigares, des pipes ou d'autres produits du tabac. La consommation de tabac est associée à de nombreux effets néfastes sur la santé, ce qui en fait une préoccupation majeure pour les autorités sanitaires et les décideurs politiques.

La prévalence du tabagisme varie d'un pays à l'autre, mais il reste un problème mondial. Des études montrent que le tabagisme est la principale cause évitable de décès et de maladies dans le monde. Les effets du tabagisme sur la santé sont largement documentés et comprennent un large éventail de maladies, allant des affections cardiovasculaires et respiratoires au cancer.

Outre les conséquences directes sur la santé, le tabagisme entraîne également des coûts économiques considérables pour la santé publique. Les traitements médicaux liés au tabagisme, les soins de longue durée et la perte de productivité due aux maladies liées au tabac représentent une charge financière importante pour les systèmes de santé et les économies nationales.

Face à ces défis, de nombreuses mesures ont été prises pour lutter contre le tabagisme et protéger la santé publique. Les politiques de prévention et de contrôle du tabagisme jouent un rôle essentiel dans la réduction de la prévalence du tabagisme et de ses conséquences néfastes. Des politiques telles que l'augmentation des taxes sur les produits du tabac, les interdictions de fumer dans les lieux publics et les campagnes de sensibilisation ont été mises en place dans de nombreux pays.

Dans les sections suivantes, nous explorerons plus en détail les effets du tabagisme sur la santé, les coûts économiques associés et les mesures de lutte contre le tabagisme mises en place par les autorités sanitaires.

Section 01 : Histoire du tabac

1. Le tabac dans le monde¹⁵

L'usage du tabac en Europe remonte à la découverte de la côte de Cuba par Christophe Colomb en 1492. C'est Jean Nicot, ambassadeur de France au Portugal qui, en 1559 importa le tabac en France.

Colbert, en 1674, en affermit le monopole. Pendant des siècles on prise, on chique, on fume le cigare ou la pipe, apparemment sans inconvénient.

En 1843, l'industrie anglaise met au point la cigarette, qui sera fabriquée en France à partir de 1863. A cette époque encore on fume peu et, en pratique, seuls les hommes fument et se retirent, pour cela, dans des fumoirs.

La guerre de 1914-18 voit une augmentation considérable de l'usage du tabac chez les hommes. Après la guerre de 1939-45, les femmes se mettent à leur tour à fumer dans une proportion croissante. L'époque plus récente est marquée par l'extension du tabagisme chez les jeunes.

Au cours des 25 dernières années, de nombreuses études cliniques et épidémiologiques, appuyées sur des examens de laboratoire, ont montré clairement que l'habitude de fumer constitue un risque pour la santé. En mai 1970 l'OMS a condamné formellement l'usage du tabac, et en 1975 cette organisation a rappelé ses conclusions précédentes indiquant que dans les pays économiquement avancés la lutte contre le tabagisme pouvait faire beaucoup plus, pour améliorer la santé et prolonger la vie, que n'importe quel autre programme de médecine préventive.¹⁶

Malgré ces faits, les tentatives pour innocenter le tabac n'ont pas manqué, tentant de prendre en défaut les études épidémiologiques. En effet, la constatation d'une liaison statistique entre la survenue de troubles pathologiques et l'usage du tabac ne prouve pas le lien de causalité, une même anomalie génétique pouvant être responsable à la fois de l'appétence pour le tabac et d'une plus grande fragilité de l'organisme humain.

¹⁵ (CHEVALLIER, BLUM, Anne-Marie de, & BIENTZ, 1984)

¹⁶<https://babzman.com/lintroduction-de-la-culture-du-tabac-en-algerie/>

En fait ces arguments ne résistent pas si l'on tient compte :

- Des résultats des études expérimentales ;
- Du fait que les troubles pathologiques régressent souvent partiellement à l'arrêt du tabagisme.

Que les anomalies apparaissent dans les groupes de population, jusqu' alors préservés, lorsqu'ils commencent à utiliser le tabac (c'est le cas de la population féminine, où l'on assiste actuellement à une augmentation lente mais continue, de l'incidence des broncho-pneumopathies chroniques et des cancers respiratoires).

1.1. Le tabac en Algérie :

Le tabac a été introduit en Algérie au XVI^e siècle. Les informations sur sa culture pendant la domination turque sont limitées, mais l'habitude de fumer s'est rapidement appliquée, malgré l'interdiction de certains monarques de l'Orient, qui ont condamné l'acte considéré comme contraire aux principes de l'islam

Pendant la période coloniale française, les débits de boissons en Algérie étaient réglementés, mais les débitants de boissons en métropole jouissaient d'une liberté connue des cafés maures en Algérie

À la fin de la colonisation, le tabac est devenu une activité économique importante en Algérie, qui va représenter jusqu'à 20 % des recettes fiscales

Aujourd'hui, le tabac est toujours présent en Algérie, mais il est soumis à des restrictions gouvernementales. Des tribus algériennes cultivaient certaines variétés d'origine du Levant et du type Samson

Le tabac à mâcher est également consommé en Algérie, appelé "échemma" au Maroc et en Algérie, et placé généralement sur la gencive entre la lèvre supérieure et les dents.¹⁷

¹⁷Algérie - décret 01-396 sur la fabrication et distribution des tabacs.

2. la généralité sur le tabagisme :

2.1. Définition du tabagisme :

Le tabagisme peut être défini comme une pratique consistant à inhaler et à exposer son organisme à la fumée produite par la combustion de produits du tabac tels que les cigarettes, les cigares, les pipes ou d'autres formes de tabac. Il s'agit d'une dépendance qui englobe à la fois des aspects physiques et psychologiques.

La dépendance physique au tabac est principalement due à la présence de nicotine, une substance chimique hautement addictive présente dans les produits du tabac. Lorsque la fumée de tabac est inhalée, la nicotine est rapidement absorbée par les poumons et transportée vers le cerveau, où elle déclenche la libération de neurotransmetteurs tels que la dopamine, qui procure une sensation de plaisir et de soulagement du stress.

Outre la dépendance physique, le tabagisme est également influencé par des facteurs psychologiques et comportementaux. Les fumeurs peuvent développer une dépendance psychologique au tabac en associant la consommation de cigarettes à certaines situations ou émotions, comme le stress, l'ennui, la socialisation ou la pause-café. Ces associations renforcent le comportement de fumer et peuvent rendre l'arrêt du tabac plus difficile.

Il est important de noter que le tabagisme passif est également préoccupant du point de vue de la santé publique. Il se réfère à l'inhalation involontaire de la fumée produite par les fumeurs. Les non-fumeurs exposés à la fumée secondaire sont également susceptibles de développer des problèmes de santé similaires à ceux des fumeurs actifs, tels que des maladies respiratoires et cardiovasculaires.

Le tabagisme est une habitude répandue dans de nombreux pays, et ses effets néfastes sur la santé sont bien établis. Cependant, il est important de souligner que le tabagisme est une habitude évitable et qu'il existe des mesures efficaces pour prévenir et réduire sa prévalence. La mise en œuvre de politiques de santé publique ciblant le tabagisme est essentielle pour protéger la santé de la population et réduire les conséquences néfastes associées à cette pratique.

2.2. Épidémiologie du tabagisme en Algérie :

La prévalence de la consommation actuelle du tabac à fumée est 16,5%. Elle est de 32,2% chez les hommes et 0,4% chez les femmes. 86,4% sont des fumeurs quotidiens. La prévalence de la consommation de la chicha est 4%. La quantité moyenne de consommation journalière de tabac à fumé manufacturés est 15 cigarettes par jour.¹⁸

Dans le cadre de la surveillance des facteurs de risque des maladies non transmissibles, une enquête nationale sur la mesure des facteurs de risque des maladies non transmissibles dont le tabac a été réalisée par le Ministère de la santé, de la population et de la Réforme Hospitalière avec l'appui du bureau de l'OMS en Algérie en 2017.¹⁹

L'objectif principal de cette enquête est de déterminer la prévalence nationale de la consommation du tabac à fumée et sans fumée dans la population générale âgée de 18 à 69 ans.

Deux tiers des fumeurs actuels, soit 60,3% ont déclaré avoir tenté d'arrêter de fumer au cours des 12 derniers mois précédant l'enquête. La prévalence de la consommation du tabac sans fumée : 8,9% des enquêtés consommateurs de tabac sans fumée.

On y apprend ainsi que le nombre des personnes âgées de 15 ans et plus consommant du tabac en Algérie s'élevait, au cours de l'année 2018, à 4,3 millions, parmi lesquelles 4,3 millions d'hommes et 100 000 femmes.

En comparaison avec le reste du monde, le taux de prévalence de l'usage du tabac en Algérie se situe dans une moyenne raisonnable, soit 18,8% de la population concernée, contre un taux moyen de 12,7% en Afrique et 23,6% à l'échelle mondiale.²⁰

¹⁸ [Prévention et abandon du tabac \(tobaccopreventioncessation.com\)](http://tobaccopreventioncessation.com)

¹⁹ Mohamed Ben Amar Nancy Légaré, LE TABAC À L'AUBE DU 21^e SIÈCLE mise à jour des connaissances, édition Centre québécois de lutte aux dépendances, p 1.

²⁰ Epidémiologie du Tabagisme : sur: <https://fmedecine.univ-setif.dz/Cours/cours%20tabagisme%20Pr%20Bouaoud.pdf>.

Section 2 : les causes et les conséquences du tabagisme :

1. Les causes du tabagisme :

Le tabagisme est une habitude nocive qui implique la consommation de tabac sous diverses formes, principalement la cigarette. Les causes du tabagisme sont multifactorielles, résultant de l'interaction de divers facteurs personnels, sociaux, environnementaux et psychologiques.

1.1 Les causes courantes du tabagisme :²¹

Plusieurs causes fréquentes du tabagisme telles que :

- **Dépendance à la nicotine :**

La nicotine est une substance présente dans le tabac qui crée une dépendance physique en stimulant le système nerveux central. Les fumeurs ressentent souvent le besoin de consommer de la nicotine pour apaiser les symptômes de sevrage tels que l'irritabilité, l'anxiété et les franges.

- **Pressions sociales :**

Les influences sociales jouent un rôle important dans le tabagisme. Les pairs, la famille et les amis qui fument peuvent influencer quelqu'un à commencer à fumer pour s'intégrer ou se conformer à un groupe.

- **Stress et gestion des émotions :**

Certaines personnes utilisent la cigarette comme moyen de faire face au stress, à l'anxiété et aux émotions négatives. Elles peuvent percevoir la cigarette comme un

- **Publicité et médias :**

La publicité et la représentation du tabac dans les médias ont

Curiosité :

Beaucoup de jeunes commencent à fumer par curiosité ou par envie d'expérimenter de nouvelles expériences.

²¹ Algérie360 – Actualité et Information sur l'Algérie

- **Déficit d'information :**

Un manque de compréhension des risques pour la santé associée au tabagisme peut entraîner certaines personnes à sous-estimer les conséquences négatives.

- **Facilité d'accès :**

La disponibilité facile du tabac et des produits du tabac peut encourager les gens à commencer à fumer.

- **Image personnelle :**

Dans certaines cultures :

Habitudes sociales : Fumer peut faire partie d'une routine sociale, comme lors de pauses au travail ou lors de sorties avec des amis qui fument.

Facteurs génétiques : Des prédispositions génétiques peuvent jouer un rôle dans la susceptibilité au tabagisme et à la dépendance à la nicotine.

Il est important de noter que le tabagisme comporte de nombreux risques pour la santé, notamment des maladies cardiovasculaires, des problèmes respiratoires, des cancers et d'autres affections graves. Arrêter de fumer est bénéfique pour la santé à long terme. Si vous êtes un fumeur ou si vous connaissez quelqu'un qui fume, recherchez des ressources et un soutien pour arrêter cette habitude dangereuse.²²

1.2 Facteurs influençant le tabagisme :

Le comportement du consommateur du tabagisme peut s'expliquer par deux types de facteurs :

1.2.1 Les facteurs individuels :

Voici une liste de facteurs individuels qui peuvent influencer le tabagisme :

- a. La dépendance à la nicotine : La nicotine est une substance addictive présente dans le tabac. Les fumeurs peuvent développer une dépendance à la nicotine, ce qui les pousse à continuer à fumer malgré les conséquences négatives sur leur santé
- b. Les conditions de travail : Les contraintes physiques et la peur de se retrouver sans emploi peuvent être des facteurs clés du tabagisme

²²CHETTOUM Aziez, Impact du tabagisme sur la sensibilité de système neuro-immuno-corticotrope, thèse en vue de l'obtention du diplôme de docteur es science en biologie animale, Université Badji-Mokhtar Annaba, p 2.

- c. Les caractéristiques individuelles : L'âge, le niveau de connaissances sur le tabagisme et les opinions sur le sujet peuvent influencer la décision de commencer à fumer ou non
- d. L'influence des pairs : Les jeunes qui ont des amis ou des parents fumeurs sont plus susceptibles de commencer à fumer
- e. L'accès au tabac : L'accès facile au tabac peut encourager les jeunes à commencer à fumer
- f. Les attitudes et les croyances : Les attitudes et les croyances des jeunes sur le tabagisme peuvent influencer leur décision de commencer à fumer ou non
- g. Les facteurs génétiques : Des facteurs génétiques peuvent influencer le tabagisme, car des études ont montré que des gènes spécifiques peuvent augmenter le risque de dépendance à la nicotine

Il est important de comprendre les facteurs individuels qui influencent le tabagisme pour élaborer des interventions efficaces en matière de santé publique et pour aider les fumeurs à arrêter de fumer. Les interventions en matière de santé publique doivent prendre en compte ces facteurs pour être efficaces.²³

1.2.2 Les facteurs environnementaux :

Les facteurs environnementaux qui influencent le tabagisme peuvent inclure :

- a. La publicité : La publicité pour les produits du tabac peut encourager les jeunes à commencer à fumer. Les lois sur la publicité et l'utilisation des produits du tabac peuvent être appliquées pour réduire la disponibilité et l'accessibilité du tabac
- b. La disponibilité du produit du tabac : L'accessibilité facile au tabac peut encourager les jeunes à commencer à fumer. Les lois sur la disponibilité des produits du tabac peuvent être appliquées pour réduire l'accessibilité du tabac
- c. Les normes sociales : Les normes sociales peuvent influencer le tabagisme, car les fumeurs peuvent être activés par leur environnement social, notamment leur famille, leurs amis et leur communauté.

Il est important de comprendre les facteurs environnementaux qui influencent le tabagisme pour élaborer des interventions efficaces en matière de santé publique et pour aider les fumeurs à

²³<https://sante.lefigaro.fr/mieux-etre/tabac-alcool-drogues/tabac-generalites/maladies-liees-tabac>

arrêter de fumer. Les interventions en matière de santé publique doivent prendre en compte ces facteurs pour être efficaces.

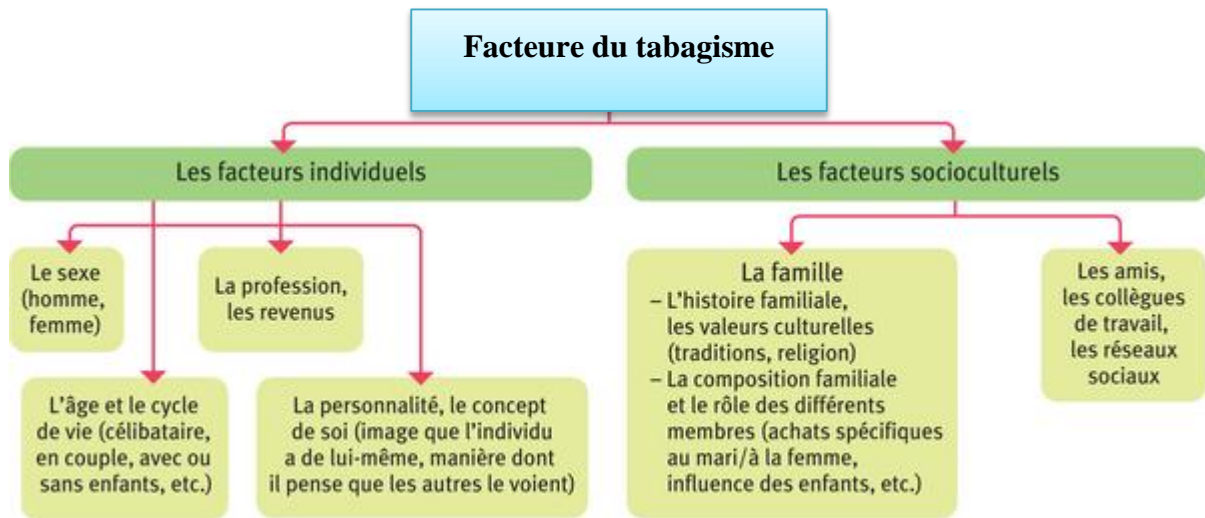


Figure 1:Le comportement du consommateur et les deux types de facteurs du tabagisme

Source : Manuel de gestion-réflexion-Christian Latour

2. Les conséquences du tabagisme :

Le tabagisme a des conséquences importantes dans son ensemble. Voici quelques-unes des conséquences du tabagisme :

2.1 Coûts économiques :

Le tabagisme a des coûts économiques importants, tant pour les individus que pour la société dans son ensemble. Les coûts de santé liés au tabagisme sont élevés, et les fumeurs ont tendance à prendre leur retraite plus tôt que les non-fumeurs, ce qui peut avoir un impact sur leur revenu à long terme.²⁴

De plus, le tabagisme peut entraîner une perte de productivité en raison de l'absentéisme, des congés de maladie et de la diminution de la capacité de travail. Les maladies et les décès liés au tabagisme ont également un impact important sur l'économie, ils représentent une perte d'argent énorme pour l'État et pour l'ensemble de la société

Le tabagisme peut entraîner une perte de productivité en raison de l'absentéisme, des congés de maladie et de la diminution de la capacité de travail. Les fumeurs ont également

²⁴ Des aspects économiques de la lutte antitabac en Algérie : Analyse et recommandations de CARE, rapport de CARE- Février 2021, p 5.

tendance à prendre leur retraite plus tôt que les non-fumeurs, ce qui peut avoir un impact sur leur revenu à long terme.

2.2 Coûts sociaux :

Le tabagisme peut avoir des coûts sociaux importants, tels que la perte de revenus pour les familles, la perte de qualité de vie pour les fumeurs et leurs proches, et la perte de revenus pour les gouvernements en raison de la diminution de la productivité et de l'augmentation des coûts de santé

2.3 Coûts environnementaux :

La production de tabac peut avoir des conséquences environnementales importantes, telles que la déforestation, la pollution de l'eau et de l'air, et la production de déchets

Cependant, il est important de noter que la lutte contre le tabagisme peut également avoir des conséquences économiques positives. Par exemple, la réduction de la consommation de tabac peut entraîner des économies en termes de coûts de santé, de perte de productivité et de coûts sociaux

De plus, les politiques de lutte contre le tabagisme, telles que l'augmentation des taxes sur le tabac et l'interdiction de fumer dans les lieux publics, peuvent générer des revenus pour les gouvernements

En effet, le tabagisme a des conséquences économiques importantes, tant pour les individus que pour la société dans son ensemble. La lutte contre le tabagisme peut entraîner des économies importantes en termes de coûts de santé, de perte de productivité et de coûts sociaux, ainsi que des revenus pour les gouvernements.²⁵

²⁵ Stratégie nationale d'aide au sevrage tabagique, direction générale de la prévention et de la promotion de la santé, édition 20178, p13.

Tableau 2: Effets du Tabagisme sur la Santé Publique :

Aspect	Effets
Morbidity et mortalité	Première cause évitable de maladies et de décès dans le monde.
	Augmentation des risques
Coûts économiques	Dépenses de santé élevée pour traiter les maladies liées
	Perte de productivité due à la maladie et au décès prématuré.
Environnement	Pollution de l'air intérieur et extérieur par les produits chimiques du tabac.
Exposition au tabagisme passif	Risques de maladies pour les non-fumeurs exposés à la fumée secondaire.
Initiations précoces	Le tabagisme chez les jeunes peut entraîner une dépendance
	Risque d'accumulation de problèmes de santé à long terme.
Grossesse et développement	Risques pour les femmes enceintes et les fœtus exposés à la fumée de tabac.
	Risques pour le développement physique et cognitif des enfants exposés.

Source : office fédéral de la santé publique

3. Les effets du tabagisme sur la santé publique :

L'impact dévastateur du tabagisme sur la santé publique est un sujet de préoccupation mondiale depuis des décennies. Les effets nocifs de la consommation de tabac ne se limitent pas seulement aux fumeurs, mais touchent également l'ensemble de la société. Nous explorons les conséquences du tabagisme sur la santé publique.

En Algérie, comme dans de nombreuses régions du monde, le tabagisme représente un grave défi pour la santé publique. Les effets du tabagisme sur la population algérienne sont une préoccupation majeure, tant du point de vue médical qu'économique.

3.1 Les effets sur le système respiratoire :

A partir du moment où un individu devient fumeur régulier, les composantes toxiques de la fumée ont des effets néfastes sur sa santé.

L'exposition constante des voies respiratoires à ces composés accroît la production du mucus, réduit l'action des cellules ciliaires, ainsi que l'efficacité du système immunitaire.

Les symptômes les plus fréquents des fumeurs (toux, et expectoration), premiers indicateurs du mauvais fonctionnement du système respiratoire, commencent à apparaître suite à ce processus.

Le fumeur s'habitue à ses quelques signaux d'alarme, mais ne tient pas compte. Les différents organes du système respiratoire commencent à percevoir une agression. Beaucoup des maladies à savoir les cancers broncho-pulmonaires (trachée, bronches, poumons).²⁶

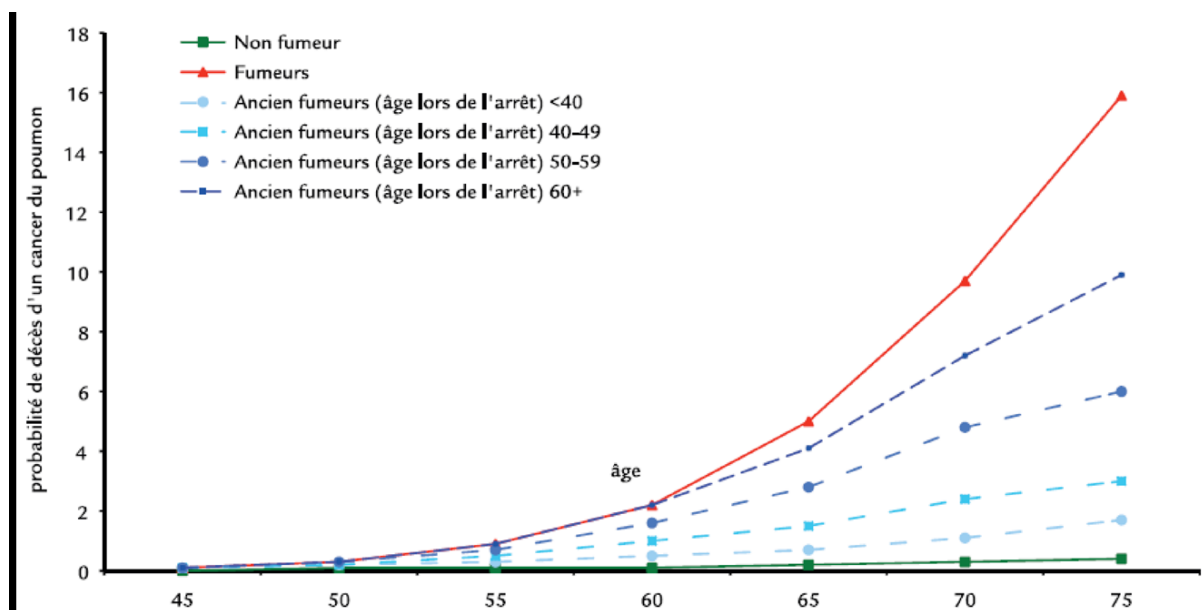


Figure 2: Risque cumulé de décès par cancer du poumon selon l'âge, le statut tabagique et l'âge lors de l'arrêt

Source : Iarc 2007 (estimation à partir de petto et at 2010) infographiste Inca

• Les maladies de l'appareil respiratoire :

Les maladies de l'appareil respiratoire causées par le tabagisme sont nombreuses et peuvent avoir des conséquences graves sur la santé. Les recherches montrent que le tabagisme est la cause la plus fréquente de maladies respiratoires, notamment les bronchopneumonies chroniques obstructives (BPCO) et le cancer du poumon. Le tabagisme peut également causer une dilatation et une rupture des alvéoles pulmonaires, ce qui diminue la capacité d'absorber l'oxygène et de rejeter le gaz carbonique, entraînant une insuffisance respiratoire chronique.

Les maladies respiratoires causées par le tabagisme peuvent également inclure l'asthme, la bronchite, l'emphysème et la pneumonie. Les enfants exposés au tabagisme peuvent également développer des troubles respiratoires, tels que l'asthme, les infections respiratoires et les troubles de l'audition.

²⁶Enquête Globale Sur Le Tabagisme Chez Les Jeunes G.Y.T.S Algérie 2007, Ministère de la Santé de la Population et de la Réforme Hospitalière, p10.

3.2 Les effets sur le système circulatoire :

La consommation du tabac ainsi que le diabète, l'hypertension, l'excès de cholestérol dans le sang et l'obésité sont les principaux facteurs de risques d'accidents cardio-vasculaires. L'incidence de ce dernier est trois fois plus élevée chez les fumeurs que chez les non-fumeurs.

Le tabac favorise la formation de plaque d'athérome à l'intérieur des artères telle est la base du processus d'athérosclérose qui touche principalement les artères du cœur, du cerveau, et des extrémités, ce qui peut entraîner différents types de maladies.

Le tabac est un des plus importants facteurs de risque cardiaque, le facteur de risque le plus évitable. Il est exceptionnel d'observer un infarctus du myocarde avant 45 ans chez un non-fumeur, la multiplication du risque à cet âge va de 1 à 8. Chez le vieillard, à l'inverse, le rôle du tabac est proportionnellement moins important.²⁷

Le tabac augmente également le risque : d'artérite, d'anévrisme de l'aorte, globalement le risque de surmortalité cardio-vasculaire lié au tabac est de 1,3 les accidents vasculaires cérébraux sont plus fréquents chez les fumeurs la multiplication du risque atteint 7 pour les gros fumeurs. Il existe des interactions bien connues avec d'autres facteurs, ainsi l'association tabac et les œstroprogestatifs (pilules) multiplient les risques d'accidents vasculaires cérébraux.²⁸

- **Les maladies vasculaires périphériques :**

L'artérite est due à une mauvaise irrigation du sang. Au niveau des membres supérieurs et inférieurs suite à un retentissement des vaisseaux au niveau des jambes, cette mauvaise circulation entraîne des crampes dans les mollets.

Si les artères se bouchent, la gangrène peut faire son apparition et mener jusqu'à l'amputation. L'association tabac pullule contraceptive, multiplie par 5 le risque d'accident thromboembolique ou vasculaire.

²⁷ Office fédéral de la santé publique OFSP (admin.ch)

²⁸ Office fédéral de la santé publique OFSP (admin.ch)

3.3 Les effets sur le système nerveux :

Le tabac favorise l'apparition de céphalée, de trouble de la mémoire, de nervosité, de tremblement. Il modifie de façon variable l'état de vigilance ; en l'augmentant ou en le diminuant selon la circonstance.

La nicotine agit par l'intermédiaire de récepteurs nicotiques sur certaines cellules cérébrales et est ainsi responsable de la dépendance physique au tabac.

- **Les accidents vasculaires cérébraux (AVC) :**

Un AVC est un accident vasculaire dans le cerveau, regroupant les hémorragies, les thromboses, et les embolies. Tous cela peut entraîner la mort de l'individu subitement. Les thromboses veineuses cérébrales sont beaucoup plus fréquentes chez les fumeurs et laissent souvent de graves séquelles comme la paralysie.

C'est dans la tranche d'âge des 40-50 ans tant chez l'homme que chez la femme, que la différence se marque sur le plan de la mortalité par AVC entre fumeur et non-fumeur des membres inférieurs (entraînant une amputation) et cardiopathies ischémiques.²⁹

- **Les maladies cardio-vasculaires :**

Telles que l'athérosclérose, l'hypertension artérielle, l'arrêt cardiaque, les accidents vasculaires cérébraux, l'anévrisme de l'aorte.³⁰

3.4 Les effets sur le système urinaire :

Le tabagisme a des effets néfastes sur le système urinaire. Les produits chimiques présents dans la fumée de tabac peuvent endommager les reins, compromettre la fonction rénale et augmenter le risque de calculs rénaux. De plus, le tabagisme est associé à un risque accru de cancer de la vessie, une maladie grave qui peut affecter le système urinaire. Les fumeurs ont également tendance à présenter plus de problèmes liés aux infections urinaires.

²⁹ VIDAL, Éclairer vos décisions médicales - VIDAL

³⁰ Hamon, A. (2019) Tabagisme : Causes et conséquences, Marie Claire. Available at: <https://www.marie-claire.fr/tabagisme-definition-cause-consequence-danger,1248041.asp>.

Ainsi, il est essentiel de sensibiliser aux conséquences du tabagisme sur la santé du système urinaire pour encourager l'arrêt du tabac et préserver la santé rénale et vésicale

- **Le cancer de la vessie :**

Un tiers de cancer de la vessie est lié au tabac en relation avec le nombre de cigarette fumée. Les substances toxiques du tabac véhiculées par le sang est éliminées par les reins sont contenues dans la vessie ; le toxique cancérigène y stagne pendant plusieurs heures entre deux émissions d'urine.³¹

3.5 Les effets sur le système reproducteur :

Le tabac a des effets profonds sur le système reproducteur, tant chez les hommes que chez les femmes :

3.5.1 Les effets sur le système reproducteur Chez les hommes :

Chez l'homme, le tabac entraîne une diminution des spermatozoïdes, entraîne une diminution de la mobilité et les rend moins féconds. Il existe un lien statistique entre l'impuissance d'origine vasculaire et le tabagisme (80% des hommes impuissants sont fumeurs).³²

- **Altération de la qualité du sperme :**

Le tabagisme peut avoir un impact négatif sur la qualité du sperme chez les hommes, ce qui peut entraîner des problèmes de fertilité. Voici comment le tabagisme peut altérer la qualité du sperme :

Baisse du nombre de spermatozoïdes : Les hommes qui fument régulièrement ont tendance à avoir un nombre de spermatozoïdes plus faible que les non-fumeurs. Cela s'explique en partie par le fait que les produits chimiques toxiques présents dans la fumée de tabac peuvent endommager les cellules responsables de la production de sperme dans les testicules.

³¹ VIDAL, Éclairer vos décisions médicales - VIDAL

³²Office fédéral de la santé publique OFSP (no date) Espérance et qualité de vie réduites pour les fumeurs, Conséquences du tabagisme sur la santé. Available at: <https://www.bag.admin.ch/bag/fr/home/gesund-leben/sucht-und-gesundheit/tabak/gesundheitsliche-folgen-rauchen.html>.

Chapitre II : Le tabagisme comme altération à la santé

Diminution de la mobilité des spermatozoïdes : Les spermatozoïdes doivent être mobiles pour pouvoir atteindre et féconder l'ovule. Le tabagisme peut affecter leur mobilité en altérant leur structure et en perturbant leur fonctionnement.

Altération de la morphologie des spermatozoïdes : Les spermatozoïdes normaux ont une forme et une structure spécifiques qui leur permettent de se déplacer efficacement et de féconder un ovule. Le tabagisme peut entraîner des anomalies morphologiques, ce qui réduit leur capacité à féconder un ovule.

Dommages à l'ADN des spermatozoïdes : Le tabac contient de nombreuses substances chimiques toxiques, dont certaines peuvent causer des dommages à l'ADN des spermatozoïdes. Cela peut entraîner des anomalies génétiques chez les spermatozoïdes, ce qui peut avoir des conséquences sur la santé future de l'enfant s'il y a fécondation.

Altération de la fonction des glandes reproductrices : Le tabagisme peut perturber la production d'hormones impliquées dans la reproduction, ce qui peut affecter la fonction des testicules et d'autres glandes reproductrices.

Il est important de noter que les effets du tabagisme sur la qualité du sperme peuvent varier d'une personne à l'autre en fonction de la fréquence et de la durée de la consommation de tabac. Cependant, l'arrêt du tabac peut améliorer la qualité du sperme. En général, il est recommandé aux hommes qui cherchent à concevoir un enfant de cesser de fumer et d'adopter un mode de vie sain pour augmenter leurs chances de réussite en matière de fertilité.

- **Dysfonction érectile :**

Le tabagisme est un facteur de risque bien documenté de la dysfonction érectile (DE) chez les hommes. La dysfonction érectile, également appelée impuissance, est l'incapacité persistante à obtenir ou à maintenir une érection suffisamment ferme pour avoir des rapports sexuels satisfaisants. Voici comment le tabagisme peut contribuer à la DE :

Réduction de la circulation sanguine : Le tabac contient de nombreuses substances chimiques toxiques, notamment la nicotine, qui ont un effet vasoconstricteur, c'est-à-dire qu'elles rétrécissent les vaisseaux sanguins. En conséquence, le flux sanguin vers les organes génitaux

Chapitre II : Le tabagisme comme altération à la santé

masculins, essentiel pour obtenir une érection, peut être réduit. Une circulation sanguine insuffisante vers le pénis peut rendre difficile l'obtention et le maintien d'une érection.³³

Endommagement des vaisseaux sanguins : Le tabagisme à long terme peut provoquer des dommages aux parois des vaisseaux sanguins, y compris ceux qui irriguent le pénis. Ces dommages peuvent entraîner une réduction de la flexibilité des vaisseaux sanguins, ce qui limite leur capacité à se dilater correctement lors de l'excitation sexuelle, rendant ainsi l'érection moins efficace.

Impact sur le système nerveux : Le tabagisme peut également avoir des effets négatifs sur le système nerveux, ce qui peut entraver la transmission des signaux nerveux nécessaires pour déclencher une érection.

Anxiété et stress : Le tabagisme peut contribuer à l'anxiété et au stress, ce qui sont des facteurs psychologiques importants de la DE. Les hommes qui fument peuvent être plus préoccupés par les problèmes de santé liés au tabagisme, ce qui peut également affecter leur performance sexuelle.

Il est important de noter que la DE peut avoir diverses causes, notamment des facteurs psychologiques, des problèmes médicaux sous-jacents tels que le diabète ou l'hypertension, et des facteurs de mode de vie tels que le tabagisme. Cependant, arrêter de fumer peut considérablement améliorer la fonction érectile chez de nombreux hommes. En général, il est recommandé aux hommes souffrant de DE et qui fument de cesser de fumer et de consulter un professionnel de la santé pour discuter des options de traitement disponibles, notamment la thérapie comportementale, les médicaments et d'autres interventions médicales.

- **Diminution de la libido :**

Le tabagisme peut avoir un impact négatif sur la libido des hommes, c'est-à-dire leur désir sexuel. Plusieurs mécanismes peuvent expliquer pourquoi le tabagisme peut entraîner une diminution de la libido chez les hommes :

Réduction de la circulation sanguine : Le tabac contient des produits chimiques, notamment la nicotine, qui provoque la constriction (rétrécissement) des vaisseaux sanguins. Cela peut affecter la circulation sanguine vers les organes génitaux, y compris le pénis, ce qui peut

³³ VIDAL, Éclairer vos décisions médicales - VIDAL

Chapitre II : Le tabagisme comme altération à la santé

réduire la sensibilité et le plaisir sexuel. Une circulation sanguine insuffisante dans la région génitale peut également rendre l'érection moins efficace, ce qui peut entraîner des problèmes d'érection et, par conséquent, une diminution de la libido.

Dommages aux nerfs : Le tabagisme chronique peut causer des dommages aux nerfs, y compris ceux qui sont impliqués dans le processus de l'excitation sexuelle. Les nerfs endommagés peuvent affecter la réponse sexuelle et réduire le plaisir sexuel.

Effets sur les hormones : Le tabagisme peut perturber l'équilibre hormonal dans le corps. Par exemple, il peut entraîner une augmentation du taux de cortisol, une hormone associée au stress, ce qui peut réduire le désir sexuel. De plus, il peut altérer la production d'hormones sexuelles telles que la testostérone, ce qui peut également influencer la libido.

Impact psychologique : Le tabagisme peut être une source de stress et d'anxiété, en particulier en raison de ses effets sur la santé. Le stress et l'anxiété sont des facteurs psychologiques qui peuvent entraîner une diminution du désir sexuel.

Complications médicales : Le tabagisme est associé à un risque accru de problèmes de santé tels que l'hypertension, le diabète et les maladies cardiovasculaires. Ces conditions médicales peuvent également contribuer à une diminution de la libido en raison de leurs effets sur la santé générale et la fonction sexuelle.

En arrêtant de fumer, de nombreux hommes peuvent constater une amélioration de leur libido, ainsi que de leur fonction érectile. Il est donc recommandé aux hommes qui souffrent d'une diminution de la libido et qui fument de prendre des mesures pour arrêter de fumer et consulter un professionnel de la santé pour discuter de tout problème de santé sous-jacent pouvant contribuer à ce problème.

- **Risque accumulé de malformations congénitales :**

Le tabagisme chez les hommes peut contribuer au risque accumulé de malformations congénitales chez leur progéniture. Les malformations congénitales sont des anomalies présentes à la naissance, qui peuvent affecter la structure ou la fonction d'une ou plusieurs parties du corps de l'enfant. Voici comment le tabagisme paternel peut être associé à un risque accru de malformations congénitales chez les enfants.

- **Dommages à l'ADN des spermatozoïdes :**

Le tabagisme peut provoquer des dommages à l'ADN des spermatozoïdes. L'ADN endommagé dans les spermatozoïdes peut être transmis à l'ovule lors de la fécondation, ce qui peut augmenter le risque de malformations génétiques chez l'enfant.

- **Mutation génétique :**

Le tabagisme peut entraîner des mutations génétiques, ce qui peut augmenter le risque de transmettre des gènes mutés à la descendance. Certaines de ces mutations peuvent être responsables de malformations congénitales.

- **Altération de l'environnement intra-utérin :**

Les substances toxiques présentes dans la fumée de tabac, telles que la nicotine et les produits chimiques nocifs, peuvent être absorbées par le corps de la mère, ce qui peut avoir un impact sur l'environnement intra-utérin. Cela peut influencer le développement embryonnaire et fœtal, augmentant ainsi le risque de malformations congénitales.

- **Impact sur la santé générale du père :**

Le tabagisme chez le père peut également avoir un impact sur sa santé générale. Par exemple, il peut augmenter le risque de maladies chroniques, telles que les maladies cardiovasculaires et le diabète, qui, à leur tour, peuvent être associées à un risque accru de malformations congénitales chez les enfants.

Il est important de noter que le risque accru de malformations congénitales lié au tabagisme paternel est généralement plus faible que le risque associé au tabagisme maternel pendant la grossesse. Cependant, il est recommandé que les hommes qui envisagent de devenir parents cessent de fumer avant la conception pour réduire ce risque potentiel. De manière générale, il est préférable que les futurs parents adoptent un mode de vie sain, évitant le tabagisme et d'autres comportements à risque, pour maximiser les chances d'avoir un enfant en bonne santé.

- **Cancer des organes reproducteurs :**

Le tabagisme est lié à un risque accru de développement des cancers des organes reproducteurs masculins, tels que le cancer de la prostate et le cancer des testicules.

3.5.2 Les effets dur le système de reproducteur Chez les femmes :

Le tabagisme est associé à une augmentation de risque de cancer du col, de l'utérus, qui est trois fois plus fréquentes chez les femmes fumeuses. L'OMS estime que dans les pays industrialisés une proportion croissante de 2 millions de mort annuelle liées à l'usage du tabac atteint les femmes en raison de (conséquences spécifiques du tabagisme sur la santé de la mère et de ses enfants).³⁴

On estime que le risque de mortalité cardiovasculaire est multiplié par 10 chez les femmes qui fument en utilisant de pilules contraceptives. Lorsque la femme est enceinte le tabagisme accroît en outre le risque d'avortement spontanée et le retard de croissance chez l'enfant. Le tabac joue également plusieurs rôles néfastes sur le déroulement de la grossesse.

Les effets du tabac se manifestent sur la viabilité de l'ovocyte, la motilité tubaire, mais aussi sur la division embryonnaire, la formation du plasmocyte, la croissance de l'embryon et sur son implantation.

Le rôle du tabac dans l'étiologie de la grossesse extra-utérine a également été établi. Pendant la gestation, le risque de mortalité entre 28^{eme} semaines de la grossesse et le terme est augmenté de même que le risque d'hématomes rétro placentaire (6 fois supérieur).

La diminution du poids à la naissance est confirmée par tous les auteurs, avec un indice de l'APGAR nettement inférieur. Le risque de prématurité est proportionnel au nombre de cigarettes fumées.³⁵

- **La mort subite du nourrisson :**

Certaines études ont mis en évidence des lésions ischémiques cérébrales chez les nouveau-nés de femmes fumeuses aussi qu'une hypervitaminose sanguine responsable du retard de développement.

³⁴ Manuels MSD pour le grand public (msdmanuals.com)

³⁵ VIDAL, Éclairer vos décisions médicales - VIDAL

Chapitre II : Le tabagisme comme altération à la santé

En fin les études récentes ont démontré que les tumeurs malignes de l'enfant étaient plus fréquentes chez les enfants des femmes ayant fumé pendant la grossesse. L'arrêt du tabac pendant le mois qui précède la conception permettrait de diminuer significativement ces risques. Le risque d'avortement spontané était lié au tabagisme passif, même simplement d'une heure par jour.

L'association est plus forte durant la grossesse ou le père est fumeur reflétant une exposition plus importante à domicile que sur le lieu de travail. On a d'autre part remarqué que les fumeuses sont ménopausées deux ans avant les autres, et sont exposées à un risque accrue d'ostéoporose.

- **Le cancer de la langue :**

Le cancer de la langue est un type de cancer qui peut être causé par plusieurs facteurs, notamment le tabagisme. Le tabagisme est l'un des principaux facteurs de risque du cancer de la langue, en particulier lorsqu'il est associé à la consommation d'alcool. Les fumeurs ont un risque plus élevé de développer un cancer de la langue que les non-fumeurs. Une mauvaise hygiène buccale peut également augmenter le risque de cancer de la langue.

Les symptômes du cancer de la langue peuvent inclure des douleurs, des ulcères, des saignements, une difficulté à avaler et une perte de poids. Le traitement du cancer de la langue peut inclure la chirurgie, la radiothérapie et la chimiothérapie.

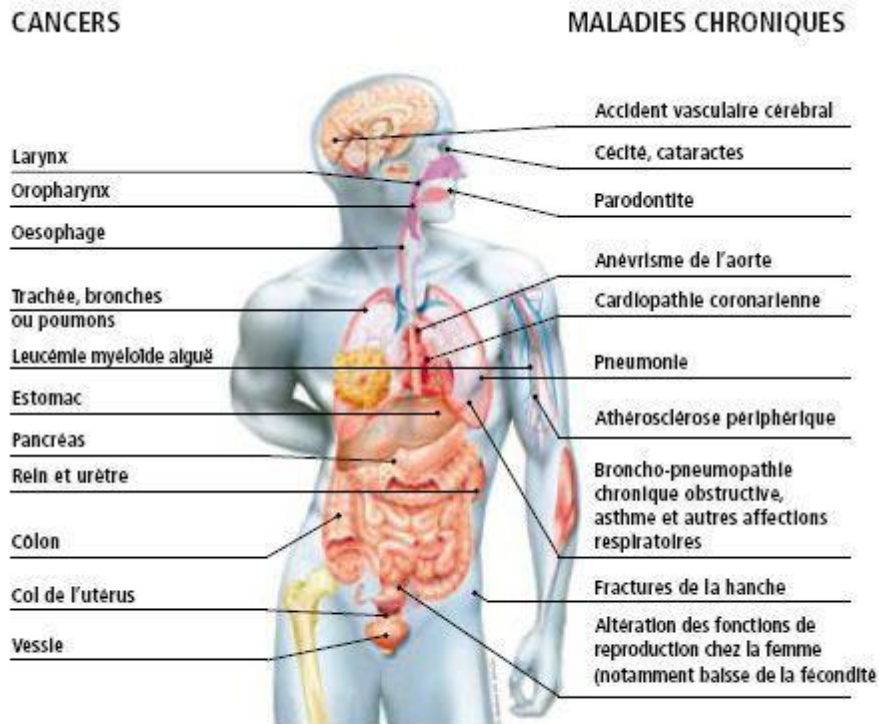


Figure 3: Méfaits du tabac sur la santé

Source : U.S. Department of health and human service

3.6 Les effets sur les dents :

Le tabagisme peut avoir des effets néfastes sur les dents et la santé bucco-dentaire en général. Voici quelques-uns des effets du tabagisme sur les dents, selon les sources consultées :

Jaunissement des dents : Le tabagisme peut causer des taches et des colorations sur les dents, ce qui peut les faire jaunir

Mauvaise haleine : Le tabagisme peut causer une mauvaise haleine, qui peut être difficile à éliminer

Augmentation de la plaque dentaire : Le tabagisme peut augmenter la formation de plaque dentaire, ce qui peut augmenter le risque de caries et de maladies des gencives

Risque accru de maladies des gencives : Les fumeurs ont un risque plus élevé de développer des maladies des gencives, telles que la gingivite et la parodontite

Perte de dents : Le tabagisme peut augmenter le risque de perte de dents, en particulier chez les personnes atteintes de maladies des gencives.

- **Le cancer du larynx et du pharynx :**

Le cancer du larynx et du pharynx sont deux types de cancers qui peuvent être causés par le tabagisme.

Le cancer du larynx se développe dans le larynx, également connu sous le nom de la boîte vocale. Le larynx est situé dans la partie supérieure de la trachée et abrite les cordes vocales. Lorsque des cellules anormales se forment dans le larynx et se multiplient de manière incontrôlée, un cancer peut se développer. Le tabagisme est un facteur de risque majeur pour ce type de cancer, car les substances chimiques contenues dans la fumée de cigarette peuvent endommager les cellules du larynx.³⁶

Le cancer du pharynx se développe dans le pharynx, qui est la partie du tube digestif située derrière le nez et la gorge. Le pharynx est responsable du passage de l'air vers les poumons et de la nourriture vers l'œsophage. Lorsque des cellules anormales se forment dans le pharynx et se propagent, un cancer peut se développer. Le tabagisme est également un facteur de risque important pour le cancer du pharynx, car les substances chimiques inhalées lors de la consommation de tabac peuvent endommager les tissus du pharynx.

- **Cancer de l'œsophage :**

Les fumeurs de pipe sont plus exposés que les fumeurs de cigarettes au cancer de l'œsophage alors que dans l'ensemble, le fait de fumer la pipe à quantité de tabac fumé égal, provoque un risque pour la santé moins important que la cigarette

- **Les ulcères gastroduodénaux.**

L'hypersécrétion gastrique d'acide chlorhydrique et l'augmentation de la vitesse d'évacuation gastrique provoquée par la nicotine favorisent l'apparition de maladies telles que; la gastrite chronique, (deux fois plus fréquentes chez les fumeurs que les non-fumeurs), l'ulcère gastro-duodéal et œsophagite de reflux. La guérison des ulcères duodénaux est ralentie chez les fumeurs.

3.7 Les effets sur la peau :

La peau est atteinte par le tabac, directement par la fumée, et indirectement par les petits vaisseaux. La vasoconstriction des artères du derme entraîne une diminution de la circulation du sang et, donc, de son oxygénation, la peau subit une déshydratation, devient terne et pâle,

³⁶ 5_JUILLET_1962 (aps.dz)



Chapitre II : Le tabagisme comme altération à la santé

des rides précoces et plus profondes que la normale apparaissent. Même les longues fibres musculaires élastiques du derme disparaissent. La peau perd son élasticité. Et vieillit prématurément. Les cheveux deviennent ternes et cassants. Les doigts jaunissent les ongles deviennent fragiles et prennent une coloration brunâtre.³⁷

Figure 4: Décès prématurés dus à l'usage du tabac, projections pour 2000-2024 et 2025-2049

Source : organisation mondial de la santé

4. Les dangers du tabagisme passif :

Le tabagisme passif, également connu sous le nom de fumée secondaire, est une préoccupation majeure pour la santé publique.

Tableau 3: principales complications du tabagisme passif :

Principales complications	Type complication	Caractéristique de complication et exemple
De Tabagisme passif	Risque cardiovasculaire	Risque augmenté de 25% pour un sujet vivant avec un fumeur
	Cancer du poumon	Risque augmenté de 25%
	Risque sur le jeune enfant	Infection respiratoires, otites, asthmes, troubles déficitaires de l'attention, risque de dépression et d'anxiété généralisée

Source : algerie360.com

La population mondiale fait face à un vrai fléau : la fumée environnementale. L'impact sanitaire de cette dernière engendre des chiffres inquiétants. Selon une étude menée par l'institut .

³⁷Tabac généralités - maladies liées AU Tabac (no date) Figaro Santé. Available at: <https://sante.lefigaro.fr/mieux-etre/tabac-alcool-drogues/tabac-generalites/maladies-liees-tabac>.

Chapitre II : Le tabagisme comme altération à la santé

Karolinska de Stockholm en Suède et par l'OMS publiée en 2010 par la revue médicale britannique *The Lancet*, un mort sur cent à travers le monde est imputable au tabagisme passif. Cela représente plus de 600 000 morts par an. Si le tabagisme actif tue 5.1 millions de personnes chaque année, l'ajout des 600 000 morts victimes du tabagisme passif met les compteurs à un total approchant les 6 millions de décès.³⁸

Les non-fumeurs exposés à la fumée secondaire inhalent les substances toxiques présentes dans la fumée de tabac, ce qui augmente leur risque de développer des maladies respiratoires, cardiovasculaires et même certains types de cancer. Les politiques de protection contre le tabagisme, telles que les interdictions de fumer dans les lieux publics, visent à réduire cette exposition et à protéger la santé de la population.

Effets sur la santé des jeunes : Le tabagisme chez les jeunes est particulièrement préoccupant. Les personnes qui commencent à fumer à un jeune âge sont plus susceptibles de devenir des fumeurs réguliers à l'âge adulte, ce qui prolonge leur exposition aux risques pour la santé associés au tabagisme. Les politiques de prévention du tabagisme ciblent souvent les jeunes pour décourager l'initiation au tabac et promouvoir un mode de vie non-fumeur.

Réduction de l'espérance de vie en bonne santé : Le tabagisme réduit l'espérance de vie en bonne santé, ce qui signifie que les fumeurs sont plus susceptibles de vivre des années avec une mauvaise santé et une qualité de vie réduite. Cela place un fardeau supplémentaire sur les systèmes de santé et les ressources disponibles pour traiter les maladies liées au tabac.

³⁸ Site officiel de l'Organisation mondiale de la Santé (who.int)

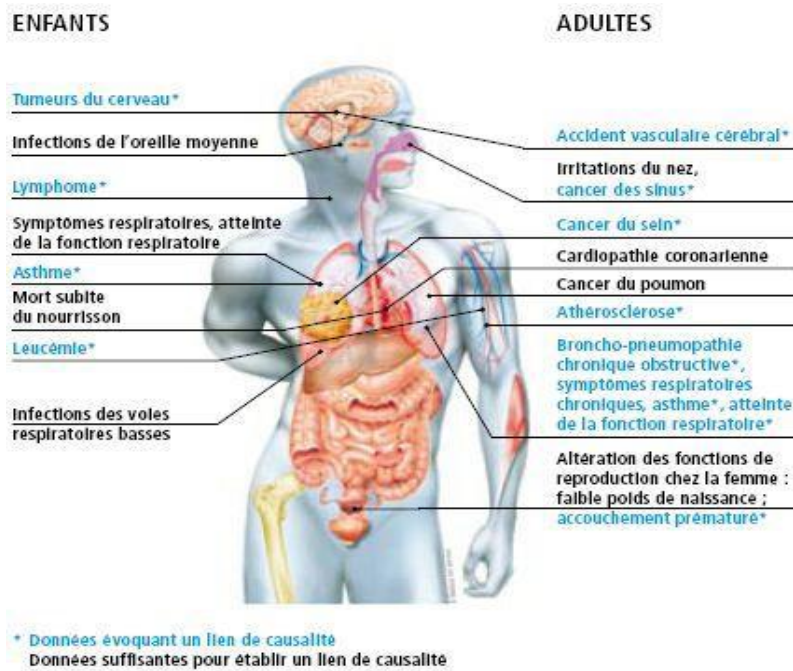


Figure 5: les méfaits du tabagisme passif

Source : U.S .Department of health and human services

5. L'impact économique des maladies liées au tabagisme :

Les maladies liées au tabagisme ont un impact économique important, qui peuvent inclure :

- 5.1 Les coûts de santé :** Les maladies liées au tabagisme entraînent des coûts de santé importants pour les individus et pour les systèmes de santé. Les traitements peuvent pour les maladies liées au tabagisme être autorisés et nécessiter des soins à long terme
- 5.2 Les coûts sociaux :** Les maladies liées au tabagisme peuvent entraîner une perte de productivité et une diminution de la qualité de vie. Les fumeurs peuvent être absents du travail plus souvent et être moins productifs lorsqu'ils sont présents
- 5.3 Les coûts environnementaux :** Les mégots de cigarettes et les emballages de cigarettes peuvent polluer l'environnement et nécessiter des coûts de nettoyage.

En effet, les maladies liées au tabagisme ont un impact économique important, qui peuvent inclure des coûts de santé, des coûts sociaux et des coûts environnementaux. Les interventions en matière de santé publique doivent prendre en compte ces coûts pour être efficaces. Les fumeurs doivent être encouragés à arrêter de fumer pour réduire leur risque de développer ces maladies et pour améliorer leur santé globale, ainsi que pour réduire les coûts économiques associés au tabagisme.

Section 0 3 : Les politique de préventions et la lutte contre le tabac :

La prévention et la lutte contre le tabagisme sont généralement mises en œuvre par les gouvernements à travers diverses politiques et mesures visant à réduire la consommation de tabac et à protéger la santé publique. Voici quelques-unes des politiques couramment utilisées pour prévenir et lutter contre le tabagisme :

1. Réglementation du tabac :

La réglementation du tabac comprend plusieurs aspects, tels que les taxes sur les produits du tabac, l'emballage neutre et l'interdiction de fumer dans les lieux publics. Voici un aperçu de chaque aspect :

1.1 Taxes sur les produits du tabac :

La fiscalité applicable aux tabacs manufacturés est composée de l'accise sur les produits du tabac, la taxe sur la valeur ajoutée (TVA) "en dedans" assise sur le prix de vente au détail au taux de 16,6667 % et la remise brute remise aux débitants de tabac.

Les produits du tabac sont soumis à un impôt sur le tabac qui doit être perçu par le vendeur au détail lors de la vente de produits du tabac.

La législation relative aux droits d'accises applicables aux tabacs manufacturés définit les catégories de tabacs manufacturés, les principes d'imposition et les taux minimaux et structures à appliquer.³⁹

1.2 Emballage neutre :

L'emballage neutre, également connu sous le nom d'emballage générique, standardisé ou homogène, est un emballage de produits du tabac, généralement des cigarettes, sans aucune marque distinctive, y compris les couleurs, les images, les logos d'entreprise et les marques de commerce, ne comportant que le nom de la marque dans une taille, une police et un emplacement imposés sur le paquet, en plus des avertissements sanitaires et de toute autre information légalement obligatoire telle que les constituants toxiques et les timbres fiscaux payés, Plus de 20 pays à travers le monde ont adopté l'emballage neutre dans le cadre de mesures de lutte antitabac visant à réduire le taux de tabagisme et à empêcher les jeunes de commencer à fumer.

1.3. Législation et politiques de contrôle du tabac :

Les mesures législatives et les politiques de contrôle du tabac jouent un rôle crucial dans la prévention du tabagisme. Cela comprend l'interdiction de fumer dans les lieux publics, les restrictions sur la publicité et la promotion des produits du tabac, l'augmentation des taxes sur

³⁹ Algerie360 – Actualité et Information sur l'Algérie

les produits du tabac et l'adoption d'avertissements sanitaires graphiques sur les emballages de cigarettes.

1.4. Augmentation des taxes sur les produits du tabac

Les augmentations de taxes peuvent entraîner une augmentation des prix des produits du tabac, ce qui réduit la demande et dissuade les fumeurs. Portant sur la fabrication et la distribution de tabacs, la comptabilité, les prix des produits tabagiques, l'importation du tabac et des produits tabagiques, les conditions de prévention sanitaire. Les augmentations de taxes peuvent être particulièrement efficaces pour décourager la consommation de tabac parmi les jeunes et les populations à faible revenu.

1.5 L'interaction de prévention et de cessation tabagisme :

Les interactions de prévention et de cessation du tabagisme peuvent inclure :

Les campagnes de sensibilisation : Les campagnes de sensibilisation peuvent aider à prévenir le tabagisme en fournissant des informations sur les dangers du tabac et en encourageant les jeunes à ne pas commencer à fumer

Les traitements médicamenteux : Les traitements médicamenteux, tels que les substituts nicotiques, peuvent aider les fumeurs à arrêter de fumer en utilisant les symptômes de sevrage de la nicotine

Le soutien psychologique : Le soutien psychologique, tel que les programmes de counseling et les groupes de soutien, peut aider les fumeurs à arrêter de fumer en leur fournissant un soutien émotionnel et des conseils pratiques

Les programmes de dépistage : Les programmes de dépistage peuvent aider à prévenir le tabagisme chez les jeunes en identifiant les jeunes qui fument et en leur fournissant des mesures d'abandon du tabac

En fin, les interactions de prévention et de cessation du tabagisme peuvent inclure des campagnes de sensibilisation, des traitements médicamenteux, du soutien psychologique et des programmes de dépistage. Ces interventions peuvent aider à prévenir le tabagisme chez les jeunes et à aider les fumeurs à arrêter de fumer. Les interventions en matière de santé publique doivent prendre en compte ces interactions pour être efficaces

2. Politiques de tarification :

2.1. Tarification différenciée :

Les politiques de tarification différenciée, qui impliquent des prix plus élevés pour les produits du tabac de qualité supérieure, peuvent encourager les fumeurs à passer à des produits moins chers ou à arrêter de fumer.

2.2. Subventions pour les substituts de nicotine :

L'utilisation de subventions pour les substituts de nicotine, tels que les patchs ou les gommes à mâcher, peut rendre ces produits plus abordables et accessibles pour les fumeurs qui souhaitent arrêter.

2.3. Restrictions de l'environnement sans fumée :

Interdictions de fumer dans les lieux publics :

Les interdictions de fumer réduisent l'exposition à la fumée secondaire, protégeant ainsi la santé des non-fumeurs. Outre l'interdiction du tabac dans les lieux publics, la publicité, l'éducation sanitaire et l'avertissement sanitaire

Sensibilisation et éducation :

Informé et éduquer le public sur les dangers du tabagisme est essentiel pour prévenir son initiation. Des campagnes de sensibilisation efficaces, axées sur les conséquences néfastes du tabagisme sur la santé, peuvent aider à dissuader les personnes de commencer à fumer.

Les lieux publics sont bien définis avec des dispositions particulières au tabac à fumée, avec signalisation apparentes et mesures de protection des non-fumeurs, avec recours aux sanctions fixant les lieux publics où l'usage du tabac est interdit et les modalités d'application de cette interdiction.⁴⁰

- **Effet dissuasif** : Les interdictions de fumer peuvent également décourager les fumeurs de consommer du tabac en rendant l'accès plus difficile et en modifiant les normes sociales.

2.4. Sensibilisation à l'environnement sans fumée :

⁴⁰décret exécutif n° 01-285 du 24 septembre 2001 fixant les lieux publics où l'usage du tabac est interdit et les modalités d'application de cette interdiction.

- Campagnes d'information : Les campagnes de sensibilisation peuvent aider à informer le public sur les dangers de la fumée secondaire et à promouvoir un environnement sans fumée.
- Encourager un mode de vie sain : Promouvoir un mode de vie sain et actif peut aider à prévenir le tabagisme. Les programmes de promotion de la santé qui mettent l'accent sur l'activité physique, l'alimentation équilibrée et la gestion du stress peuvent réduire les comportements de tabagisme chez les individus.
- Éducation : Les programmes d'éducation peuvent aider à renforcer les connaissances et les attitudes négatives envers le tabagisme, en particulier chez les jeunes.

3. Politiques de marketing et de publicité :

3.1. Restrictions sur la publicité et la promotion du tabac :

Interdictions de publicité : Les interdictions de publicité du tabac limitent l'exposition du public aux messages de promotion du tabac, ce qui peut réduire la demande et décourager l'initiation au tabagisme.⁴¹

Réglementation de l'industrie du tabac

Limites de l'industrie : La réglementation de l'industrie du tabac, telle que l'imposition de restrictions sur les activités de marketing et de lobbying, vise à limiter l'influence de l'industrie et à empêcher la manipulation des informations sur les produits du tabac.

Transparence : La divulgation des informations sur les ingrédients et les méthodes de fabrication des produits du tabac peut aider à sensibiliser le public aux risques liés à leur consommation.

3.2. Aide médicamenteuse :

Les gommes à la nicotine

Ces gommes à mâcher permettent de diminuer les doses de cigarettes. La mastication remplace le geste de fumer et la nicotine est absorbée par la muqueuse buccale et non par les poumons. La posologie dépend évidemment du nombre de cigarettes inhalées quotidiennement.

Le timbre à la nicotine

⁴¹Raffarin, K. (2021) Ensemble contre la cigarette: Des conseils pratiques pour Combattre Le Tabagisme des adolescents. Paris, France: First éditions.

La nicotine est diffusée dans le sang à petites doses par la peau, tant que l'on porte le timbre, plutôt que d'être inhalée. On applique chaque jour un timbre ou patch sur la peau, qui diffuse la nicotine dans le sang de façon à supprimer l'effet de manque. Le timbre existe à trois dosages différents selon le degré de dépendance.

Durée de traitement variable, jusqu'à trois mois, ce traitement est uniquement, pour le moment sous contrôle médical avec au préalable un bilan cardio-vasculaire. Il est indispensable de ne pas fumer lorsque l'on porte un patch. Eviter également d'en porter durant la nuit.

La pilule antitabac

Le Bupropion (Zyban) agit en prenant la place de la nicotine sur les récepteurs qui se trouvent dans le cerveau, en occupant cette place, il empêche la nicotine d'exercer ses effets néfastes.

4. L'efficacité des politiques de la lutte contre le tabagisme :

Malheureusement, je n'ai pas trouvé de résultats précis sur l'efficacité des politiques de lutte contre le tabagisme en Algérie. Cependant, il y a des informations sur les mesures prises par le gouvernement algérien pour lutter contre le tabagisme. Par exemple, l'Algérie a décliné la Convention-cadre de l'OMS pour la lutte antitabac en 2006.

En outre, le ministère de la Santé a élaboré un guide d'aide au sevrage tabagique, et il ya eu des études sur l'épidémiologie du tabagisme en Algérie.

Il est possible que des études de cas aient été récompensées pour évaluer l'efficacité de ces mesures.

Objectif de recherche :

Les objectifs de recherche sont inclus la vérification les mesures de la prévalence du tabagisme, la compréhension des facteurs de risque associés au tabagisme, l'évaluation de l'efficacité des politiques de lutte contre le tabagisme, la sensibilisation aux dangers du tabagisme, et la compréhension des comportements et attitudes des fumeurs et des non-fumeurs à l'égard du tabac. Les études peuvent également se concentrer sur des groupes spécifiques, tels que les professionnels de la santé, les jeunes, etc.

Chapitre II : Le tabagisme comme altération à la santé

Les recherches peuvent également se concentrer sur les effets biologiques du tabagisme sur la santé, le risque accru de développer un cancer

Pour vérifier notre hypothèse, une étude prospective et transversale a été menée pour bien atteindre notre objectif.

Techniques utilisées : Enquête au moyen d'un questionnaire.

Cette technique nous a servi de recueillir les informations auprès des personnels qui

Tableau 4: les différentes catégories d'âge les plus touchées :

Age	Le nombre	%
15-20	0	0%
20-25	3	15%
25-30	1	5%
30-35	8	40%
35-40	1	5%
40-45	2	10%
45-50	2	10%
50-55	2	10%
60-70	1	5%
total	20	100%

Source : effectuer par nos soins sur la base d'enquête menée à EHS

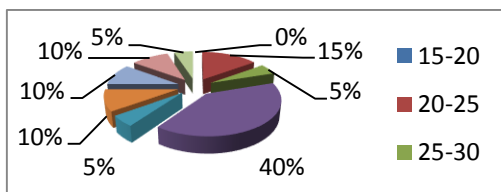


Figure 6: Résultats de l'enquête selon les différentes catégories d'âge les plus touchées

Source : Etablit par nous-mêmes à l'aide du logiciel Excel

Vu le tableau ci-dessus la tranche d'âge la plus touchée est d'entre 30-35 cela veut dire que la prise tabagique dominant l'âge moyenne

Tableau 5: Proportion des fumeurs en tranche d'âge selon la première prise du tabac :

Age	Nombre	%
Avant 15	7	35%
15-18	4	20%

Chapitre II : Le tabagisme comme altération à la santé

18-20	5	25%
Après 20	4	20%
TOTAL	20	100%

Source : effectué par nos soins sur la base d'enquête menée à EHSP

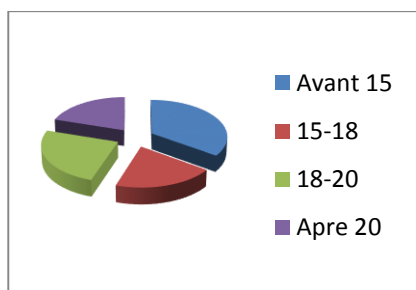


Figure 7:Proportion des fumeurs en tranche d'âge selon la première prise de tabac

Source : Etablit par nous-mêmes à l'aide du logiciel Excel

Le tableau ci –dessus montre que la tranche d'âge qui a un grand nombre d'apprentis fumeurs est moins de 15 ans dont la 35% cela veut dire que les uns préfèrent le tabac car ils pensent que le tabac avec filtre est même réserve aux civilisés.

Tableau 6:proportion des fumeurs en fonction de leur idée d'abandonner le tabac:

Réponse	Effectif	%
Oui	12	60%
Non	8	40%
TOTAL	20	100%

Source : effectué par nos soins sur la base d'enquête menée à EHSP

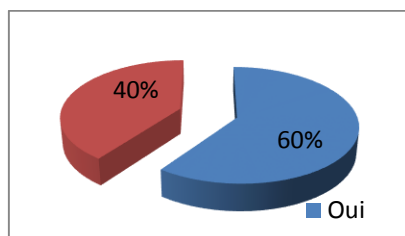


Figure 8:proportion des fumeurs en fonction de leur idée d'abandonner le tabac

Source : Etablit par nous-mêmes à l'aide du logiciel Excel

Vu le tableau précédant 60% des fumeurs avaient l'idée d'abandonner le tabac et 40% n'avaient aucune idée. Cela veut dire que malgré la consommation du tabac qui est le plus

inquiétant et même dangereux, mais il Ya a une potion importante des fumeurs qui veulent abandonner le tabac.

Conclusion

Le tabagisme est un fléau de santé publique qui a des conséquences importantes sur la santé des individus et sur la société dans son ensemble. Malgré les efforts déployés pour réduire la prévalence du tabagisme, il reste encore un problème majeur de santé publique dans de nombreux pays

Les politiques de lutte contre le tabagisme ont été mises en place pour réduire la prévalence du tabagisme et encourager des comportements individuels plus sains. Ces politiques comprennent des mesures telles que la réglementation de la publicité pour les produits du tabac, l'augmentation des taxes sur le tabac, la mise en place de programmes de prévention et de traitement pour les dépendances, et la promotion de comportements sains. Cependant, il reste encore beaucoup à faire pour réduire la prévalence du tabagisme et améliorer la santé des populations.

Les recherches futures devraient se concentrer sur l'identification des déterminants sociaux, biologiques et environnementaux du tabagisme, ainsi que sur l'efficacité des politiques de lutte contre le tabagisme. La lutte contre le tabagisme est un défi de santé publique majeur qui nécessite une action concertée de la part des gouvernements, des professionnels de la santé et de la société dans son ensemble.

***Chapitre III : l'Alcoolisme
comme une dégradation à
la santé***

Chapitre III: L'alcoolisme comme dégradation a la santé

Introduction

L'alcoolisme est une maladie multidimensionnelle qui touche des millions de personnes dans le monde. Cette addiction se caractérise par la consommation excessive, répétée et incontrôlée de boissons alcoolisées plus ou moins fortes.

L'alcoolisme est un problème qui ne peut pas être ignoré. Il a des implications pour la santé de chacun d'entre nous, pour nos familles, nos communautés et nos sociétés dans leur ensemble.

Les effets de l'alcoolisme sur la santé sont nombreux et peuvent être graves, allant de la fatigue, de la tension artérielle élevée, des troubles du sommeil, de la perte de mémoire et de concentration à des maladies chroniques telles que la cirrhose du foie, certains cancers et des maladies cardiovasculaires.

Dans ce chapitre, nous allons explorer les différentes facettes de l'alcoolisme, notamment sa définition, ses causes, ses conséquences sur la santé, et les politiques publiques qui peuvent aider à prévenir et à traiter cette maladie.

L'histoire de l'alcool :

Al khôl, d'origine arabe, outre le fard pour les yeux, signifie « subtil », avec en arrière-plan le mensonge ou l'illusion. Il est l'un des plus anciens psychoactifs consommés. Il était en effet déjà connu aux prémices de l'humanité, lors de la découverte de la germination et de la fermentation. On en retrouve des traces des 6000 Av JC - Des documents de l'ancienne Babylonie révèlent.

Quarts millénaires avant Jésus-Christ, la bière et le vin étaient connus des sumériens et peut être aussi des chinois. Plus tard chez les grecs, en parle expressément dans (l'Iliade et l'odyssée), tandis que ces boissons sont fabriquées en Chaldée, en Judée, Palestine et surtout en Egypte. Les progrès de la médecine permirent vers 1850 de faire lien entre absorption exagérée d'alcool et certaines maladies des buveurs .le Dr MangusHuss, suédois, avait e effet publié en 1849 un mémoire intitulé alcoolisme chronique ;introduisant ,toujours entaché d'alcoolisme pour la première fois .l'ivrogne ,toujours entaché d'opprobre dans l'opinion ,devenait un malade (par sa faute) pour le corps médical, toutefois quand il présentait une maladie due à l'alcool .¹

¹ Lucia Romo, Pierluigi Graziani, Surmonter un problème avec l'alcool, édition dunod, 2015

Chapitre III: L'alcoolisme comme dégradation a la santé

Or tous les consommateurs excessifs d'alcool ne souffrent pas obligatoirement de dommages somatiques .

L'alcoolisation et l'alcoolisme sont connus depuis l'antiquité et universels a quelques exceptions et nuances près, qui peuvent être fort instructives si l'on tient compte des diversités symptomatiques.

Il est admis que depuis l'aube de l'humanité ; les premiers hommes avaient observé qu'un jus de fruit exposé à l'aire libre devenait en quelque jour, grâce aux levures ambiantes, un breuvage ayant des propriétés psychotropes spéciales, celles-ci furent d'abord utilisé à des fins mystiques et sacrés avant de servir aux usages profanes.

L'alcoolisme en Algérie

L'alcoolisme en Algérie une histoire complexe qui remonte à l'époque coloniale française et qui se poursuit jusqu'à nos jours. Voici un aperçu de l'évolution de l'alcoolisme en Algérie :

Période coloniale française : Lors de la colonisation française de l'Algérie au XIXe siècle, les colons français ont introduit la culture de la consommation d'alcool dans le pays. Ils ont déployé des vignobles et des distilleries pour produire du vin et d'autres boissons alcoolisées. L'alcool était alors principalement consommé par les colons français, tandis que la majorité de la population autochtone algérienne était musulmane et suivait l'interdiction de l'alcool selon les principes de l'islam.

Période post-indépendance : Après l'indépendance de l'Algérie en 1962, le gouvernement algérien a adopté une politique d'islamisation progressive de la société. L'alcool a été considéré comme contraire aux valeurs islamiques et son accessibilité a été limitée. Des taxes élevées ont été imposées sur les boissons alcoolisées et leur vente a été restreinte dans certains endroits.¹

Cependant, malgré ces restrictions, la consommation d'alcool a continué à se développer en Algérie. Certains Algériens ont commencé à produire de l'alcool de contrebande, connu sous le nom de "boukha" ou "sidi m'hamed". Cette boisson distillée clandestinement a gagné en popularité en raison de son faible coût et de sa disponibilité.

¹CHAIB, S. (2022) L'empire de l'alcool une histoire des débits de boissons Nord-Afric..., Revue des mondes musulmans et de la Méditerranée.

Chapitre III: L'alcoolisme comme dégradation a la santé

Évolution récente : Au cours des dernières décennies, l'Algérie a connu une augmentation significative de la consommation d'alcool. Des facteurs tels que l'urbanisation, l'ouverture économique et l'exposition s'accroissent aux influences occidentales ont contribué à cette évolution. De plus, la disponibilité croissante de l'alcool importé et la montée de la classe moyenne ont également joué un rôle dans cette augmentation.

L'alcoolisme en Algérie est devenu un problème de santé publique préoccupant. La consommation excessive d'alcool a été associée à de nombreux problèmes sociaux, y compris la violence domestique, la criminalité, les accidents de la route et les problèmes de santé.

Le gouvernement algérien a pris des mesures pour tenter de faire face à ce problème. Des campagnes de sensibilisation ont été nécessaires pour informer le public des dangers de l'alcool et des programmes de prévention de l'alcoolisme ont été mis en place. De plus, des efforts ont été déployés pour renforcer la réglementation de la vente et de la consommation d'alcool, notamment en augmentant les taxes sur les boissons alcoolisées et en limitant les heures de vente.

Cependant, malgré ces efforts, l'alcoolisme reste un défi persistant en Algérie. Il continue d'avoir un impact négatif sur la santé et le bien-être des individus ainsi que sur la société dans son ensemble.¹

¹ CHAIB, S. (2022) L'empire de l'alcool une histoire des débits de boissons Nord-Afric..., Revue des mondes musulmans et de la Méditerranée.

Section 01 : la généralité sur l'alcoolisme :

2. Définition de l'alcoolisme

L'alcoolisme est un problème de santé publique majeur qui affecte de nombreux individus et a des répercussions considérables sur la société dans son ensemble. L'alcoolisme est caractérisé par une dépendance à l'alcool, se manifestant par une consommation excessive et incontrôlée, avec des conséquences néfastes pour la santé physique, mentale et sociale des personnes touchées. Les effets de l'alcoolisme vont au-delà de l'individu et ont un impact significatif sur la santé publique en général.

L'alcoolisme, également connu sous le nom de trouble de l'utilisation de l'alcool ou de la dépendance à l'alcool, est une maladie chronique caractérisée par une dépendance psychologique et physique à l'alcool. Il s'agit d'un trouble complexe qui se manifeste par une consommation excessive et incontrôlée d'alcool, malgré les conséquences négatives sur la santé, les relations interpersonnelles et les responsabilités sociales.¹

La dépendance à l'alcool se développe progressivement, généralement à la suite d'une consommation régulière et prolongée d'alcool. Les personnes atteintes d'alcoolisme ressentent un fort désir de boire et ont du mal à contrôler leur consommation. Elles peuvent éprouver des

Symptômes de sevrage désagréables, tels que des tremblements, de l'anxiété, des nausées et des sueurs, lorsqu'elles tentent de réduire ou d'arrêter de boire.

L'alcoolisme est caractérisé par une tolérance accrue à l'alcool, ce qui signifie que la personne a besoin de consommer des quantités de plus en plus grandes pour ressentir les mêmes effets. Cette tolérance accrue peut entraîner une augmentation de la consommation d'alcool, ce qui peut avoir des conséquences graves sur la santé physique et mentale.

Au niveau mental, l'alcoolisme est souvent associé à des problèmes de santé mentale tels que la dépression, l'anxiété, les troubles bipolaires et les troubles de la personnalité. Les conséquences psychologiques de l'alcoolisme peuvent entraîner une détérioration de la cognition, des problèmes de mémoire, de concentration et de prise de décision.

Sur le plan social, l'alcoolisme peut avoir des répercussions dévastatrices sur les relations familiales, les amitiés et les performances professionnelles. Il peut également contribuer

¹Larousse, É. (no date) Traduction : Alcoolisme - dictionnaire français-espagnol larousse, Traduction : alcoolisme - Dictionnaire français-espagnol Larousse. Available at: <https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais-espagnol/alcoolisme/2126>.

Chapitre III: L'alcoolisme comme dégradation a la santé

à des comportements à risque tels que la violence, les accidents de la route et les problèmes juridiques.

5. Alcoolite :

Une des formes cliniques des Alcoolopathies, la plus répandue chez L'homme, qui se manifeste par une consommation sociale dès la fin de l'adolescence, avec de rares manifestations d'ivresse. L'évaluation est lente pendant 10 à 20 ans avant l'apparition de manifestation hépato-digestives ou troubles du comportement.

6. Alcoolopathie :

Etat comportemental essentiellement constitué par des troubles de la tolérance à l'éthanol et par l'installation d'une dépendance à l'égard de ce produit .

7. Alcoolise :

Une des formes cliniques des alcoolopathies, très fréquente chez la femme. Le facteur psychique est dominant : angoisse, dépression, faible tolérance aux frustrations, troubles de la sexualité, déséquilibre psychopathique, état limites. ¹

3. Les types de consommation de l'alcool :

De façon générale, la consommation récréative s'avère sans risque. Elle n'entraîne ni problèmes ou complications de santé, ni troubles du comportement pouvant avoir des répercussions néfastes sur soi-même ou sur autrui.

2.1 La consommation abusive :

Selon le DSM-IV-TR (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders / Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux, 4e édition révisée), la consommation abusive d'alcool se définit comme « un mode d'utilisation inadéquat de l'alcool conduisant à une altération du fonctionnement ou à une souffrance cliniquement significative, caractérisé par la présence d'au moins une des manifestations ci-dessous au cours d'une période de douze mois:

- Utilisation répétée d'alcool conduisant à l'incapacité de remplir des obligations majeures au travail, à l'école ou à la maison (par exemple, absences répétées ou mauvaises performances au travail du fait de l'utilisation d'alcool, absences, exclusions temporaires ou définitives de l'école, négligence des enfants ou des tâches ménagères) ;

¹ Lucia Romo, Pierluigi Graziani, Surmonter un problème avec l'alcool, édition dunod, 2015, p11.

Chapitre III: L'alcoolisme comme dégradation a la santé

- Utilisation répétée d'alcool dans des situations où cela peut être physiquement dangereux (par exemple, lors de la conduite d'une voiture ou en faisant fonctionner une machine alors qu'on est sous l'influence d'alcool) ;
- Problèmes judiciaires liés à l'utilisation d'alcool (par exemple, arrestations pour comportement anormal en rapport avec l'utilisation d'alcool) ;
- Utilisation d'alcool malgré des problèmes interpersonnels ou sociaux persistants ou récurrents, causés ou exacerbés par les effets de l'alcool (par exemple, disputes avec le conjoint à propos des conséquences de l'intoxication, bagarres).¹

2.2 La consommation avec dépendance :

Toujours selon la définition du DSM-IV-TR, la dépendance correspond à «un mode d'utilisation inadapté d'une substance conduisant à une altération du fonctionnement ou à une souffrance cliniquement significative caractérisées par la présence de trois (ou plus) des manifestations suivantes, à un moment quelconque d'une période continue de douze mois » :²

- Tolérance, soit la consommation de plus fortes quantités de la substance pour obtenir le même effet ;
- Symptômes de sevrage si non-consommation de la substance ou, a contrario, prise de la substance pour soulager ou éviter les symptômes de sevrage ;
- Consommation de la substance en quantité plus importante ou durant une période prolongée ;
- Tentatives d'arrêt ou de diminution de la consommation de la substance ;
- Beaucoup de temps passé à des activités nécessaires pour obtenir la substance, à consommer le produit ou à récupérer de ses effets ;
- Abandon ou diminution des activités sociales, professionnelles ou de loisirs;
- Consommation en dépit de graves problèmes de santé ou familiaux susceptibles d'avoir été causés ou exacerbés par la substance. Dans le cas présent, la personne souffrant de dépendance à l'alcool risque de rencontrer des problèmes au travail, car il y a contamination des symptômes objectivables à travers toutes les sphères de sa vie (personnelle, familiale, sentimentale et professionnelle). Les dommages collatéraux seront donc évidents et très éprouvants pour la personne qui tente tant bien que mal de garder le tout secret.³

¹Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux, 4e édition. P247.

²Les facteurs de risque de l'alcoolodépendance, sur: <https://www.vidal.fr/maladies/psychisme/alcool-dependance/facteurs-risque.html>.

³Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux, 4eme édition. P.231.232.

Chapitre III: L'alcoolisme comme dégradation a la santé

Section 2 : Les causes et les conséquences de l'alcoolisme :

7.1.Les causes de l'alcoolisme :

Plusieurs facteurs contribuent au développement de l'alcoolisme. Les facteurs génétiques jouent un rôle important, avec des études montrant que certaines personnes ont une prédisposition génétique à développer une dépendance à l'alcool. Les facteurs environnementaux, tels que les influences sociales et culturelles, le comportement familial et l'accès facile à l'alcool, sont également des déterminants importants de la consommation d'alcool problématique.

Les troubles mentaux, tels que la dépression, l'anxiété et les troubles de la personnalité, sont fréquemment associés à l'alcoolisme. Les individus peuvent utiliser l'alcool comme

Mécanisme d'adaptation pour faire face aux problèmes émotionnels ou pour soulager le stress. Cependant, cela peut entraîner une dépendance et aggraver les problèmes de santé mentale.¹

7.2.Facteurs de risques génétiques :

Les facteurs génétiques jouent un rôle clé dans la prédisposition à l'alcoolisme. Des études ont démontré que certaines personnes sont plus vulnérables à développer une dépendance à l'alcool en raison de variations génétiques spécifiques. Les gènes associés à la régulation du système de récompense du cerveau, du métabolisme de l'alcool et de la sensibilité aux effets de l'alcool peuvent influencer la propension à l'alcoolisme.

2.1 Facteurs environnementaux :

Les facteurs environnementaux, tels que l'exposition précoce à l'alcool, les modèles de consommation au sein de la famille, l'influence des pairs et les normes sociales, jouent un rôle crucial dans le développement de l'alcoolisme. Les individus qui ont grandi dans des environnements où l'alcool est largement consommé ou normalisé ont un risque plus élevé de développer des problèmes d'alcool. De plus, l'accès facile à l'alcool et l'exposition à des situations de stress, de traumatismes ou de pressions sociales peuvent également contribuer à la consommation problématique d'alcool.

¹ Lucia Romo, Pierluigi Graziani, op. Cite, p 8.

Chapitre III: L'alcoolisme comme dégradation a la santé

2.2 Facteurs psychologiques :

Certains troubles mentaux, tels que la dépression, l'anxiété, les troubles de la personnalité et les traumatismes passés, sont étroitement liés à l'alcoolisme. Les individus peuvent utiliser l'alcool comme un mécanisme d'adaptation pour faire face à leurs émotions négatives ou pour atténuer le stress. Cependant, cela peut entraîner une dépendance et une détérioration de la santé mentale.

2.3 Facteurs biologiques :

Facteurs biologiques jouent un rôle important dans la prédisposition à l'alcoolisme. Des études ont démontré que des variations génétiques spécifiques peuvent influencer la vulnérabilité à la dépendance à l'alcool. Certains gènes liés à la régulation du système de récompense du cerveau et au métabolisme de l'alcool peuvent augmenter le risque de développer

Une dépendance à l'alcool. De plus, des différences individuelles dans la sensibilité aux effets de l'alcool peuvent également jouer un rôle dans le développement de l'alcoolisme.¹

2.4 Facteurs sociaux :

Les facteurs sociaux, tels que les influences familiales, les pairs et la culture, jouent un rôle crucial dans le développement de l'alcoolisme. Les individus qui ont grandi dans des environnements familiaux où l'alcool est largement consommé ou normalisé ont un risque plus élevé de développer des problèmes d'alcool. Les comportements de consommation d'alcool appris au sein de la famille ou du cercle social peuvent influencer les habitudes de consommation d'alcool. De plus, les normes sociales, les pressions des pairs et les représentations médiatiques de l'alcool peuvent également contribuer à la consommation excessive.²

2.5 Les facteurs socio-comportementaux :

Pression sociale et normes culturelles :

La pression sociale et les normes culturelles entourant la consommation d'alcool peuvent influencer de manière significative les comportements individuels. Dans de nombreuses sociétés,

¹ Dr Claire Lewandowski Mis à jour le 19/09/19 18:38 Partager sur and Lewandowski, D.C. (2019) Alcoolisme : Signes d'une dépendance à l'alcool, causes, traitements, Journal des femmes. Available at: <https://sante.journaldesfemmes.fr/quotidien/2564630-alcoolisme-dependance-alcool-definition-symptomes-sevrage/>.

²ChekibZedini et al, Prévalence et facteurs associés à la consommation d'alcool chez les étudiants de Sousse, Tunisie, revue Santé Publique 2017/2 (Vol. 29), pages 255 à 262.

Chapitre III: L'alcoolisme comme dégradation a la santé

la consommation d'alcool est socialement acceptée voire encouragée, ce qui peut entraîner une pression sur les individus pour qu'ils consomment de l'alcool. Les normes culturelles entourant la consommation d'alcool peuvent également influencer la perception de la consommation excessive et le développement de comportements problématiques.

Influence du groupe de pairs :

Le groupe de pairs joue un rôle important dans la consommation d'alcool chez les jeunes et les adultes. L'influence des pairs peut inciter les individus à consommer de l'alcool et à adopter des comportements à risque. Les interactions sociales, les occasions de consommation d'alcool et la recherche de l'approbation sociale peuvent conduire à une consommation excessive et à un risque accru de développer un problème d'alcoolisme.

Stress et stratégies d'adaptation :

Le stress est souvent cité comme un facteur contributif à la consommation excessive d'alcool. Les individus peuvent utiliser l'alcool comme une stratégie d'adaptation pour faire face au stress, à l'anxiété, à la dépression ou à d'autres problèmes émotionnels. Cependant, l'utilisation

De l'alcool comme moyen d'apaisement peut rapidement conduire à une dépendance et à un problème d'alcoolisme

Accessibilité et disponibilité de l'alcool :

L'accessibilité et la disponibilité de l'alcool sont des facteurs importants dans la prévalence de l'alcoolisme. Lorsque l'alcool est facilement accessible, que ce soit par le biais de points de vente nombreux ou non réglementés, cela peut entraîner une augmentation de la consommation et du risque de dépendance. De plus, des politiques de prix abordables ou de promotion de l'alcool peuvent également influencer la consommation excessive.

Influence des médias et de la publicité :

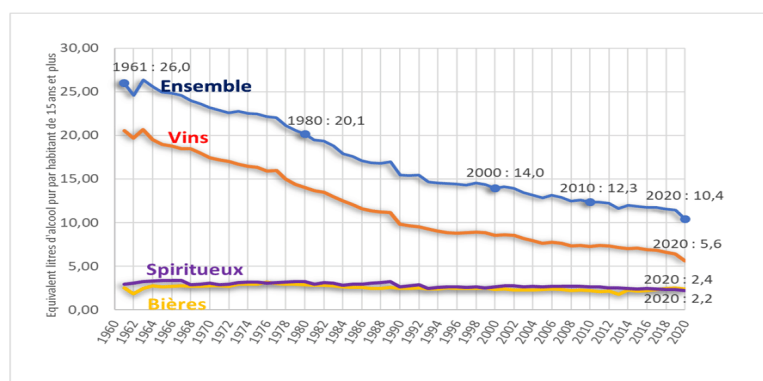
Les médias et la publicité jouent un rôle significatif dans la promotion de la consommation d'alcool. Les campagnes publicitaires qui associent l'alcool à la convivialité, au plaisir et à la réussite sociale peuvent influencer les attitudes et les comportements des individus. De plus, la présence de représentations positives de la consommation d'alcool dans les médias populaires peut normaliser et encourager une consommation excessive.

Modèles comportementaux et sociales :

Les comportements et les attitudes envers l'alcool qui sont appris à travers les interactions sociales peuvent influencer la consommation d'alcool. Les personnes qui ont des amis ou des membres de la famille qui consomment régulièrement de l'alcool de manière excessive sont plus susceptibles de développer des problèmes similaires. Les influences culturelles, les normes sociales et les représentations médiatiques de l'alcool peuvent également avoir un impact sur les comportements individuels

2.6 Facteurs socio-économiques :

Les facteurs socio-économiques, tels que le niveau de revenu, l'éducation et l'emploi, peuvent également influencer la consommation d'alcool. Les personnes confrontées à des conditions socio-économiques défavorables, telles que le chômage, la pauvreté ou l'instabilité.



Source : OMS, groupe IDA, Insee/OFDI

Figure 9:équivalent litres d'alcool pur par habitant de 15 ans et plus

7.3. Les effets de l'alcool sur la santé publique :

3.1 Les maladies liées à la consommation excessive d'alcool :

L'alcoolisme a un impact significatif sur la santé physique des individus et sur la santé publique en général. La consommation excessive d'alcool peut entraîner une série de troubles et de maladies graves tels que la cirrhose du foie, l'hépatite alcoolique, les maladies cardiovasculaires, les troubles gastro-intestinaux et les dommages neurologiques. De plus, l'alcool augmente le risque de développer divers types de cancers, notamment ceux de la bouche, de la gorge, de l'œsophage, du foie et du sein. Ces problèmes de santé liés à l'alcoolisme ont un impact direct sur le système de santé, entraînant une augmentation des coûts médicaux, une demande accrue de soins et une réduction de la qualité de vie.

Chapitre III: L'alcoolisme comme dégradation a la santé

Maladies hépatiques :

L'alcoolisme chronique peut entraîner des maladies hépatiques telles que la cirrhose, l'hépatite alcoolique et la stéatose hépatique (accumulation de graisse dans le foie). Ces conditions peuvent provoquer une insuffisance hépatique et être potentiellement mortelles.

Problèmes cardiovasculaires

La consommation excessive d'alcool est associée à une augmentation du risque de maladies cardiovasculaires telles que l'hypertension artérielle, l'arythmie cardiaque, l'infarctus du myocarde et l'accident vasculaire cérébral.

Troubles gastro-intestinaux :

L'alcoolisme peut causer des inflammations de l'estomac, de l'œsophage et du pancréas, conduisant à des problèmes digestifs tels que la gastrite, l'œsophagite et la pancréatite.

Troubles neurologiques :

L'alcoolisme chronique peut endommager le système nerveux, entraînant des troubles cognitifs, des troubles de la mémoire, des troubles de l'équilibre et même des lésions cérébrales irréversibles dans les cas les plus graves.

3.2 L'impact de l'alcool sur la santé mental :

Troubles mentaux et psychologiques :

Dépression et anxiété :

L'alcoolisme est souvent associé à des troubles de l'humeur tels que la dépression et l'anxiété. La consommation excessive d'alcool peut aggraver ces problèmes et entraîner un cercle vicieux de dépendance et de détérioration de la santé mentale.

Troubles de la personnalité :

L'alcoolisme peut avoir un impact sur la personnalité d'une personne, entraînant des changements de comportement, des sautes d'humeur et des problèmes de gestion des émotions.

Risque accru de suicide :

Les personnes atteintes d'alcoolisme sont plus susceptibles de présenter des idées suicidaires et de commettre des actes suicidaires. L'alcool peut diminuer les inhibitions et augmenter les sentiments de désespoir et de détresse.



Figure 10:les effets de l'alcoolisme sur la santé

Source : U.S .Department of health and human services

7.4.Les conséquences sociales de l'alcoolisme :

L'alcoolisme a des conséquences sociales considérables, affectant les relations interpersonnelles, la dynamique familiale, le fonctionnement professionnel et la stabilité communautaire. Les problèmes d'alcool peuvent entraîner des conflits familiaux, la rupture des liens sociaux, la violence domestique et la désintégration des structures familiales. Au niveau professionnel, l'alcoolisme peut entraîner une baisse de la productivité, des absences répétées, des accidents du travail et une augmentation des coûts liés aux congés de maladie. De plus, l'alcoolisme est souvent associé à des comportements à risque tels que la conduite en état d'ébriété, ce qui contribue à l'augmentation des accidents de la route et à la perte de vies humaines.

Isolement social : L'alcoolisme peut conduire à l'isolement social, car les relations avec la famille, les amis et les collègues peuvent être affectées. Les problèmes liés à l'alcool peuvent entraîner la rupture de relations, la perte d'amis et l'aliénation sociale.

Violence et comportements antisociaux : L'alcool peut augmenter l'agressivité et les comportements violents. Les personnes souffrant d'alcoolisme peuvent être plus enclines à se livrer à des actes de violence, ce qui peut avoir des conséquences néfastes sur elles-mêmes et sur leur entourage.

Chapitre III: L'alcoolisme comme dégradation a la santé

Problèmes professionnels : L'alcoolisme peut entraîner une baisse de la productivité, des absences répétées, des retards et des problèmes de performance.

Accidents et blessures :

L'alcool altère le jugement, la coordination et les réflexes, ce qui augmente le risque d'accidents de la route, de chutes, de blessures et de décès.

Il faut se rappeler enfin, qu'une alcoolémie supérieure à 0.20g/l lors de la conduite d'un véhicule est considérée comme étant délictuelle en Algérie, entraînant des poursuites judiciaires. Une telle alcoolémie serait une circonstance aggravante en cas d'accidents de la circulation avec lésions corporelles mortelles ou non.

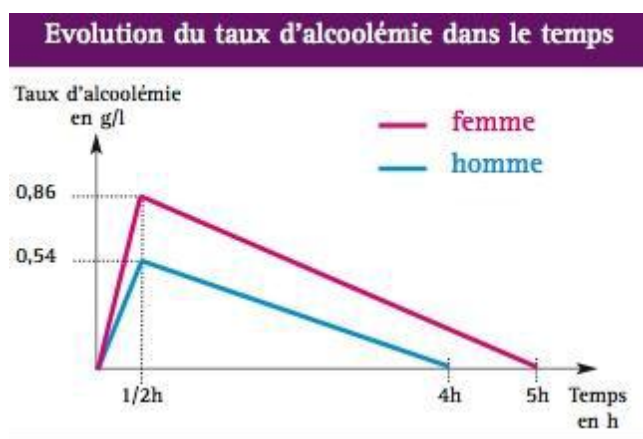


Figure 11: evaluation du taux d'alcoolémie dans le temps

Source : consultalcohol.wordpress.com



Figure 12:taux d'alcool dans le sang

Source :quelpermis.com

25cl de Bière à 5° = 2cl de Pastis à 45° = 3cl de Whisky à 40° avec Soda

=10cl de Vin à 12°3cl de Cognac à 40° = 2 cl de Planteur à 50° avec Jus

= 0,20g/l(gramme d'alcool par litre de sang)

7.5. Les mécanismes de dépendance à l'alcool et les stratégies d'adaptation :

Les mécanismes de dépendance à l'alcool sont complexes et peuvent varier d'une personne à l'autre. Cependant, voici quelques éléments qui peuvent aider à comprendre ces mécanismes :

- a) La tolérance : l'organisme s'adapte à la présence régulière d'alcool en augmentant le seuil de tolérance, ce qui incite l'individu à consommer davantage pour ressentir les mêmes effets
- b) Le craving : il s'agit d'un désir intense et incontrôlable de consommer de l'alcool, qui peut survenir même après une période de sevrage
- c) Les stratégies d'adaptation : certaines personnes peuvent développer des stratégies d'adaptation erronées pour faire face au stress ou aux difficultés de la vie, comme la consommation d'alcool

Les stratégies d'adaptation peuvent être différentes d'une personne à l'autre, mais il est important de noter que la consommation d'alcool peut devenir problématique si elle modifie le comportement et les relations avec les proches. Pour faire face à l'alcoolisme, des stratégies d'adaptation peuvent être mises en place, comme :

- Le traitement médical : des médicaments peuvent être prescrits pour aider à réduire les symptômes de sevrage et à prévenir les rechutes
- La psychothérapie : des thérapies comportementales et cognitives peuvent aider à modifier les comportements et les pensées associées à la consommation d'alcool
- Le soutien social : le soutien de la famille, des amis ou d'un groupe de soutien peut aider à maintenir la motivation et à prévenir les rechutes.

Section 3 : les politiques de dépendance et de traitement de l'alcoolisme :

2. Les programmes de prévention et d'éducation :

C'est un enjeu majeur de santé publique dans de nombreux pays. L'alcoolisme est une maladie complexe qui affecte non seulement la santé individuelle, mais aussi la société dans son ensemble. Pour prévenir et réduire l'impact de l'alcoolisme, il est essentiel de mettre en place des mesures de prévention efficaces. Cette dissertation explorera les facteurs de prévention clés dans la lutte contre l'alcoolisme.

1.1 Sensibilisation et éducation :

La sensibilisation et l'éducation sont des piliers essentiels de la prévention de l'alcoolisme. Informer la population sur les risques liés à la consommation excessive d'alcool, les effets sur la santé physique et mentale, ainsi que les conséquences sociales et familiales est crucial. Des campagnes de sensibilisation publiques, des programmes éducatifs dans les écoles et des initiatives de promotion de la santé peuvent jouer un rôle significatif dans la prévention de l'alcoolisme en aidant les individus à prendre des décisions éclairées concernant leur consommation d'alcool.

1.2 Restrictions et réglementations :

La mise en place de restrictions et de réglementations strictes sur la vente, la publicité et l'accès à l'alcool est une autre mesure de prévention cruciale. Des politiques telles que l'augmentation des taxes sur l'alcool, la limitation des heures de vente, l'interdiction de la publicité ciblant les jeunes et la mise en place d'âges légaux pour la consommation d'alcool peuvent contribuer à réduire la disponibilité et l'accessibilité de l'alcool, en particulier pour les populations les plus vulnérables, comme les jeunes et les personnes à faible revenu.

3. Promotion d'un environnement sain :

La promotion d'un environnement sain est un facteur clé dans la prévention de l'alcoolisme. Cela comprend la création de lieux de vie et de loisirs favorables à la santé, où les individus ont accès à des activités alternatives, à des opportunités de loisirs sains et à des espaces sociaux sans alcool. En favorisant des environnements sociaux et culturels qui ne sont pas centrés sur la consommation d'alcool, il est possible de réduire la pression sociale et les normes sociales associées à la consommation excessive d'alcool.

2.1 Soutien et traitement :

Le soutien et le traitement des personnes souffrant de problèmes liés à l'alcool sont également des facteurs de prévention essentiels. La disponibilité de services de soutien, tels que des lignes d'assistance téléphonique, des groupes de soutien et des programmes de réadaptation, peut aider les individus à surmonter leur dépendance à l'alcool et à adopter des comportements de consommation plus sains. De plus, il est important de veiller à ce que les services de santé mentale soient accessibles pour traiter les problèmes sous-jacents pouvant contribuer à la consommation abusive d'alcool.

2.2 Collaboration multisectorielle :

La lutte contre l'alcoolisme exige une approche multidimensionnelle et une collaboration entre différents secteurs de la société. Les gouvernements, les professionnels de la santé, les organismes de réglementation.

4. les approches de traitement de l'alcoolisme :

Les interventions visant à prévenir et à traiter l'alcoolisme sont essentielles pour réduire les conséquences néfastes sur la santé publique. Une approche multidimensionnelle est nécessaire, combinant à la fois des mesures de prévention primaire visant à réduire l'incidence de la maladie et des interventions de traitement pour aider ceux qui sont déjà touchés par l'alcoolisme. Voici quelques interventions clés dans la prévention et le traitement de l'alcoolisme :

Prévention primaire :

Éducation et sensibilisation : Informer le public sur les risques associés à la consommation excessive d'alcool, les signes précurseurs de l'alcoolisme et les conséquences sur la santé peut aider à prévenir la maladie. Des campagnes de sensibilisation doivent cibler différents groupes d'âge et mettre l'accent sur les risques spécifiques tels que la consommation chez les adolescents et les femmes enceintes.

Restrictions légales et réglementations :

Des politiques strictes de vente d'alcool, telles que l'âge minimum légal pour la consommation, l'interdiction de la vente aux mineurs et l'application de sanctions pour la conduite en état d'ébriété, sont essentielles pour réduire l'accès à l'alcool et décourager les comportements à risque.

Chapitre III: L'alcoolisme comme dégradation a la santé

Promotion d'un mode de vie sain : Encourager un mode de vie sain axé sur l'activité physique, la nutrition équilibrée et des stratégies de gestion du stress alternatives peut réduire la tendance à utiliser l'alcool comme mécanisme d'adaptation.

Intervention précoce :

Dépistage et évaluation : L'identification précoce des personnes à risque ou présentant des signes précoces de dépendance à l'alcool est cruciale. Les professionnels de la santé doivent être formés pour effectuer des dépistages réguliers et évaluer la gravité de la consommation d'alcool chez leurs patients.

Conseils et interventions brèves : Pour les personnes identifiées comme étant à risque, des interventions brèves peuvent être effectuées, offrant des conseils personnalisés et des stratégies d'auto-assistance pour réduire la consommation d'alcool.

Programmes de prévention en milieu scolaire : Les écoles jouent un rôle clé dans la prévention de l'alcoolisme chez les jeunes. Des programmes éducatifs et des initiatives de sensibilisation doivent être mis en place pour fournir des informations factuelles sur l'alcool et renforcer les compétences en matière de résistance à la pression des pairs.

Traitement et soutien :

Programmes de désintoxication : Pour les personnes dépendantes à l'alcool, les programmes de désintoxication médicalement assistée peuvent être nécessaires pour aider à surmonter la dépendance physique à l'alcool.

Thérapie comportementale : Les thérapies cognitivo-comportementales peuvent être utilisées pour aider les individus à modifier leurs schémas de pensée et de comportement associés à l'alcool.

Groupes de soutien : Les groupes de soutien tels que les Alcooliques Anonymes (AA) offrent une plateforme

- **Médicaments pour le traitement de l'alcoolisme :**

Certains médicaments ont été approuvés pour le traitement de l'alcoolisme. Par exemple, le disulfirame, l'acamprosate et la naltrexone peuvent être prescrits pour aider à réduire les envies d'alcool, à

Chapitre III: L'alcoolisme comme dégradation a la santé

prévenir les rechutes et à soutenir le processus de sevrage. Ces médicaments peuvent être utilisés en combinaison avec des interventions comportementales pour maximiser les chances de succès.

Programme de réduction des méfaits :

Les programmes de réduction des méfaits se concentrent sur la réduction des conséquences négatives de la consommation d'alcool, même si l'objectif ultime est l'abstinence. Ces programmes fournissent des informations sur la consommation d'alcool responsable, la réduction des risques liés à la consommation excessive et des conseils pratiques pour minimiser les dommages potentiels.

Soutien social et familial :

Soutien social et familial joue un rôle crucial dans le traitement de l'alcoolisme. La participation à des groupes de soutien tels que les Alcooliques Anonymes (AA) peut offrir un soutien émotionnel et des conseils pratiques pour ceux qui luttent contre l'alcoolisme. L'implication des membres de la famille dans le processus de traitement peut aider à renforcer le soutien et à favoriser la guérison.

Interventions en milieu de travail :

Les entreprises peuvent jouer un rôle actif dans la prévention et le traitement de l'alcoolisme. Des programmes de sensibilisation, des politiques de consommation responsable d'alcool, des services d'aide aux employés et des programmes de dépistage précoce peuvent être mis en place pour soutenir les employés et réduire les risques liés à la consommation d'alcool.

Suivi et suivi continu :

Le suivi et le suivi continus sont essentiels pour assurer le succès à long terme dans le traitement de l'alcoolisme. Les professionnels de la santé doivent offrir un suivi régulier, des consultations de soutien et des ressources pour aider les individus à maintenir leur abstinence, à gérer les situations de rechute et à renforcer leurs compétences en matière de gestion de l'alcool.

4. Évaluation de l'efficacité des interventions :

L'évaluation de l'efficacité des interventions de prévention et de traitement de l'alcoolisme est essentielle pour garantir leur pertinence et leur impact positif sur la santé publique. Voici quelques approches utilisées pour évaluer l'efficacité de ces interventions :

Études contrôlées randomisées (ECR) :

Les ECR sont considérées comme l'étalon-or de l'évaluation des interventions. Elles impliquent la randomisation des participants à un groupe d'intervention ou à un groupe

Chapitre III: L'alcoolisme comme dégradation a la santé

témoin. Les données sont collectées avant et après l'intervention, ce qui permet de comparer les résultats entre les groupes et de mesurer l'efficacité de l'intervention.

Études longitudinales :

Les études longitudinales suivent les participants sur une période prolongée pour évaluer les résultats à long terme de l'intervention. Ces études peuvent fournir des informations sur la durabilité des effets de l'intervention et sur les récives éventuelles.

Études observationnelles :

Les études observationnelles peuvent être utilisées pour évaluer l'efficacité des interventions dans des contextes réels. Elles impliquent l'observation et la collecte de données sur les participants exposés à l'intervention. Bien que moins rigoureuses que les ECR, elles peuvent fournir des informations précieuses sur l'efficacité de l'intervention dans des conditions réelles.

Suivi des indicateurs de santé :

L'évaluation de l'efficacité des interventions peut également être basée sur le suivi des indicateurs de santé pertinents. Cela peut inclure des mesures telles que la réduction de la consommation d'alcool, la diminution des problèmes de santé liés à l'alcool, l'amélioration de la qualité de vie et la diminution des taux de morbidité et de mortalité associés à l'alcoolisme.

Évaluation des coûts et des avantages :

Outre les résultats de santé, il est important d'évaluer également les coûts et les avantages des interventions. Cela peut inclure une analyse économique pour déterminer si les interventions sont rentables et offrent un bon rapport coût-efficacité.

Réadaptation et soutien après traitement :

La réadaptation et le soutien après le traitement de l'alcoolisme jouent un rôle crucial dans le processus de rétablissement à long terme. Une fois que les individus ont complété un programme de traitement, il est essentiel de leur fournir des ressources et un soutien continu pour les aider à maintenir leur abstinence et à reconstruire leur vie. Voici quelques éléments clés de la réadaptation et du soutien après le traitement de l'alcoolisme :¹

¹<https://www.inserm.fr/dossier/alcool-sante/>

Chapitre III: L'alcoolisme comme dégradation a la santé

Programmes de suivi :

Les programmes de suivi permettent de maintenir un lien régulier avec les personnes ayant terminé un traitement pour l'alcoolisme. Ces programmes peuvent inclure des consultations individuelles ou de groupe, des évaluations de progrès, des tests de dépistage d'alcool réguliers, et la fourniture de ressources supplémentaires en cas de besoin. Ils offrent une opportunité pour les individus de discuter de leurs défis, de recevoir un soutien continu et d'obtenir des conseils pour prévenir les rechutes.¹

Thérapie continue :

La thérapie continue, telle que la thérapie individuelle ou de groupe, peut aider les individus à approfondir leur compréhension de leur relation avec l'alcool, à renforcer leurs compétences de gestion des émotions et à développer des mécanismes d'adaptation sains. Elle peut également aider à résoudre les problèmes sous-jacents tels que la dépression, l'anxiété ou les troubles de stress post-traumatique qui peuvent contribuer à la consommation d'alcool.²

Groupes de soutien :

Les groupes de soutien, tels que les Alcooliques Anonymes (AA) ou d'autres groupes de soutien mutuel, offrent un environnement de soutien continu et une communauté de personnes partageant les mêmes défis. Ces groupes permettent aux individus de partager leurs expériences, de recevoir un soutien émotionnel et de bénéficier de conseils pratiques de personnes

Qui ont surmonté des problèmes similaires. Ils offrent également une plateforme pour le partage des succès et des stratégies de maintien de l'abstinence.

Développement des compétences de vie saines :

La réadaptation après le traitement de l'alcoolisme peut inclure des programmes axés sur le développement de compétences de vie saines. Cela peut comprendre l'apprentissage de stratégies de gestion du stress, de résolution de problèmes, de communication efficace, de renforcement des relations sociales saines et de l'adoption d'un mode de vie équilibré. Le développement de ces compétences peut aider les individus à faire face aux défis quotidiens sans recourir à la consommation d'alcool.

¹ <https://www.cairn.info/l-alcool-en-questions--9782804708177-page-144.htm>

² <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/alcohol>

Chapitre III: L'alcoolisme comme dégradation a la santé

Soins de santé continue :

Un suivi régulier avec des professionnels de la santé est important pour surveiller la santé physique et mentale des personnes en rétablissement de l'alcoolisme. Cela peut inclure des visites chez un médecin généraliste, des examens de santé réguliers, des évaluations psychologiques et des consultations avec des spécialistes si nécessaire. Un suivi médical approprié peut aider à détecter et à traiter les problèmes de santé liés à l'alcool et à prévenir les complications à long terme.

Il convient de souligner que la réadaptation et le soutien après le traitement de l'alcoolisme ne se limitent pas uniquement à l'individu en rétablissement, mais peuvent également inclure les membres de la famille et l'entourage proche. L'implication de la famille dans le processus de réadaptation peut favoriser la compréhension, la communication et le soutien mutuel, créant ainsi un environnement favorable à la guérison et à la prévention des rechutes.

Il est important de noter que la réadaptation et le soutien après le traitement doivent être considérés comme un processus continu et évolutif. Les besoins des individus en rétablissement peuvent changer au fil du temps, et il est essentiel de s'adapter à ces besoins en offrant des services et des ressources appropriés

Objectif de recherche :

Les objectifs de recherche est inclure la vérification les mesures de la prévalence du l'alcoolisme, la compréhension des facteurs de risque associés a l'alcoolisme, l'évaluation de l'efficacité des politiques de lutte contre l'alcoolisme, la sensibilisation aux dangers du l'alcoolisme, et la compréhension des comportements et attitudes des consommateurs et des non-consommateurs à l'égard du l'alcool. Les études peuvent également se concentrer sur des groupes spécifiques, tels que les professionnels de la santé, les jeunes...

Les recherches peuvent également se concentrer sur les effets biologiques du l'alcool sur la santé.

Pour vérifier notre hypothèse, une étude prospective et transversale a été menée pour bien atteindre notre objectif.

Techniques utilisées : Enquête au moyen d'un questionnaire

Chapitre III: L'alcoolisme comme dégradation a la santé

Résultats de l'enquête auprès des alcooliques :

Tableau 7: Les différentes catégories d'âges les plus touchées:

Age	le nombre	%
15-20	0	0%
20-25	3	18%
25-30	2	12%
30-35	5	29%
35-40	1	6%
40-45	2	12%
45-50	2	12%
50-55	1	6%
60-70	1	6%
total	17	100%

Source : effectué par nos soins sur la base d'enquête menée à EHSP

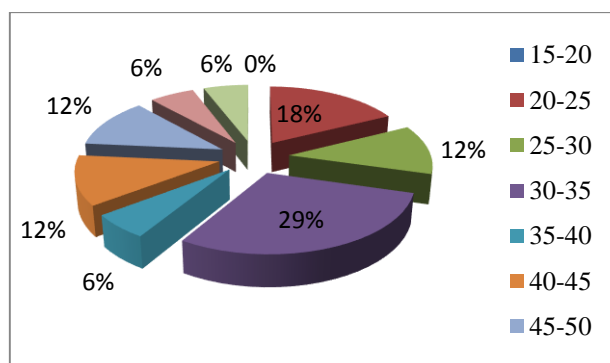


Figure 13: L'âge des alcooliques enquêtés

Source : Etablit par nous-mêmes à l'aide du logiciel Excel

Vu le tableau ci-dessus la tranche d'âge la plus touchée est d'entre 30-35 cela veut dire que la prise l'alcoolisme dominant a l'âge moyen.

Chapitre III: L'alcoolisme comme dégradation a la santé

Tableau 8:proportion des personnes alcoolique en fonction de verres:

N .Verres	l'effectif	%
moins de 5	5	29%
Entre 10-20	6	35%
Plus de 20	6	35%
Total	17	100%

Source : effectué par nos soins sur la base d'enquête menée àEHSP

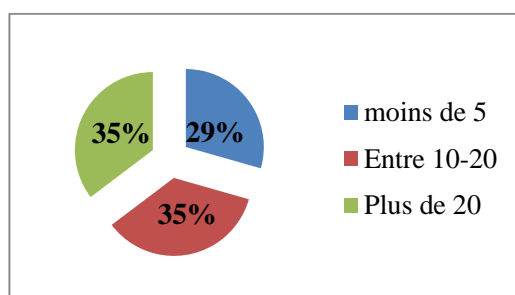


Figure 14:proportion les personne alcoolique en fonction de verres

Source : Etablit par nous-mêmes à l'aide du logiciel Excel

Vue le tableau précédant .35 % des buveurs d'alcool il consomme plus de 20 verres par jour cella veut dire que les buveurs d'alcool il est excessif de la consommation

Tableau 9:proportion des alcooliques en fonction de leur idée d'abandonner l'alcool:

Réponse	Effectifs	%
Oui	12	71%
Non	5	29%
TOTAL	17	100%

Source : effectué par nos soins sur la base d'enquête menée à EHSP

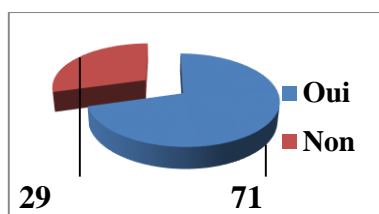


Figure 15:Proportion des alcooliques en fonction de leur idée d'abandonner l'alcool

Source : Etablit par nous-mêmes à l'aide du logiciel Excel

Chapitre III: L'alcoolisme comme dégradation a la santé

Vue le tableau précédant, 71% des alcoolique avaient l'idée d'abandonner l'alcool et 29% n'avaient aucune idée. Cela veut dire que malgré la consommation du l'alcool qui est le plus inquiétant et même dangereux, mais il y a une portion importante des alcoolique qui veulent abandonner le l'alcool

Symptômes des sevrages

Tableau 10:Proportion des fumeurs selon les obstacles rencontrés pour abandonner l'alcool:

Réponse	Fréquence	%
Symptôme des sevrages	2	2%
Pression de la part d'amis et famille	8	47%
Manque de soutien ou de ressource	4	24%
Cravings	3	18%
Total	17	100%

Source : effectué par nos soins sur la base d'enquête menée à FHSP de oued aissi

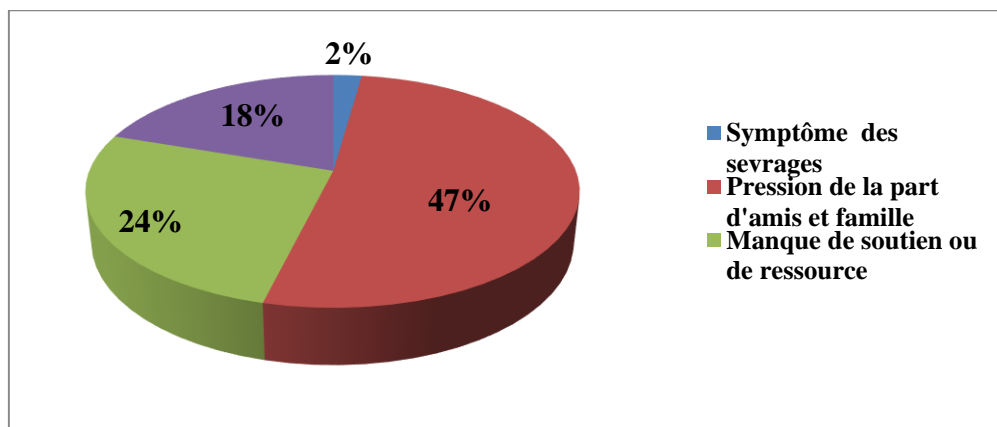


Figure 16:Proportion des fumeurs selon les obstacles rencontrés pour abandonner l'alcool

Source : Etablit par nous-mêmes à l'aide du logiciel Excel

Ce tableau montre que 47% des alcoolique n'abandonnent pas l'alcool à cause pression de la part d'amis et famille .24% dit que manque de soutien ou de ressource aussi est l'un des obstacles pour abandonner l'alcool.

Chapitre III: L'alcoolisme comme dégradation a la santé

Conclusion :

L'alcoolisme est un problème de santé publique majeur qui a des conséquences importantes sur la santé des individus et sur la société dans son ensemble. La consommation d'alcool expose à de multiples risques pour la santé, elle est responsable de plus de 200 maladies et utilisées diverses. Les effets sur la santé et les conséquences sociales de la consommation d'alcool sont plus importants chez les personnes défavorisées que chez les personnes aisées. Les politiques publiques ont pour objectif de clarifier et de renforcer la nécessité d'une approche gouvernementale globale de la politique en matière d'alcool, afin de réduire les risques liés à la consommation d'alcool.

Les politiques publiques peuvent agir sur les déterminants environnementaux, tels que la réglementation de la commercialisation des boissons alcoolisées, la réglementation et la restriction de l'offre d'alcool, l'instauration de politiques adaptées de réglementation de l'alcool au volant, la réduction de la demande gratuite des taxes et des dispositifs de fixation des prix, la sensibilisation aux problèmes de santé et aux problèmes sociaux dont l'usage nocif de l'alcool est la cause pour les individus et la société en général. Les professionnels de santé peuvent agir à plusieurs niveaux pour réduire les risques liés à la consommation d'alcool, en renforçant les conduites favorables à la santé, en offrant des programmes de prévention et de traitement pour les dépendances, et en encourageant les patients à évaluer les risques personnels et situationnels.

En conclusion, la lutte contre l'alcoolisme est un défi de santé publique majeur qui nécessite une action concertée de la part des gouvernements, des professionnels de la santé et de la société dans son ensemble. Les politiques publiques peuvent jouer un rôle important dans la promotion des comportements individuels plus sains en agissant sur les déterminants de la santé.

Chapitre 04 :

Les addictions de toutes sortes (La toxicomanie)

Chapitre IV : les addictions de toutes sortes (La toxicomanie)

Introduction

La toxicomanie n'est pas un phénomène récent. Depuis le début de l'humanité et dans toutes les civilisations, l'homme a utilisé des produits (modificateurs de conscience) pour provoquer en lui un état de plaisir et d'euphorie, apaiser ses tensions, soulager sa douleur, faciliter son sommeil ou stimuler son énergie ; Parfois aussi, pour chercher à modifier volontairement ses réactions affectives et ses fonctions perceptives. L'histoire nous apprend, par ailleurs, que le monde s'est longtemps partagé entre, d'une part, les populations attribuant à l'alcool un pouvoir sacré ; ce sont celles de l'Occident, liées à la civilisation judéo-chrétienne ; D'autre part, les peuples d'Orient, qui utilisaient des substances naturelles, directement extraites de plantes.

La toxicomanie englobe une gamme de comportements compulsifs et répétitifs liés à la consommation de substances psychoactives, telles que les drogues illicites, l'alcool, les médicaments sur ordonnance et d'autres substances addictives. Ces comportements ont des répercussions négatives sur la santé physique et mentale des individus, ainsi que sur leur fonctionnement social et économique.

L'historique sur la toxicomanie :

Elle s'est répandue mondialement depuis les fins des années 60, d'après B. Shahandeh (B.I.T, Genève, 1985). Il y aurait 50 millions de consommateurs de drogues dans le monde

Il est passé à 26987 en 1987 et à 91048 en 1998 de décès dus à l'abus de drogue s'est élevé de 1 en 1969 à 228 en 1997, les dépenses entraînées par l'accueil des toxicomanes et les soins qui leur sont dispensés sont élevées, en 1986 à 310 millions de francs (F. Facy et Coll, 1987). Les raisons de la toxicomanie sont multiples, crise de la société contemporaine conflit des générations, recherche d'une communauté fraternelle et de plaisir, été généralement, les toxicomanes ont un moi faible incapable de résoudre leurs conflits, ils fuient le réel régressent au stade oral et recherchent dans la drogue l'oubli de leur problème le traitement de la toxicomanie consiste en un sevrage progressif, en milieu hospitalier, associé à la psychothérapie assuétude ⁵⁶

Le cannabis apparut aux États-Unis vers 1910 en provenance du Mexique la consommation s'est ensuite graduellement généralisée à toute la planète depuis 1970, la cocaïne de 1925

⁵⁶Nobert Sillamy, dictionnaire de psychologie, 2004 : 269.270.

Chapitre IV : les addictions de toutes sortes (La toxicomanie)

à 1975 peu de choses furent rapportées sur la cocaïne, elle restait très limitée aux milieux artistiques et de spectacle.

L'héroïne en 1920 aux états unis la chambre représentants interdit l'importation, la fabrication et la vente de l'héroïne, qui cessèrent en 1924, le relais fut alors pris par les importations illégales.⁵⁷

Section 01 : Cadre général de la toxicomanie :

Depuis quelques années, la toxicomanie est devenue l'un des principaux problèmes de santé publique et un enjeu majeur de société. L'organisation Mondiale de la Santé (OMS) la définit comme "un état de dépendance physique ou psychique ou les deux, vis-à-vis d'un produit et s'établissant chez un sujet et à la suite de l'utilisation périodique ou continue de celui-ci". L'usage de drogues est parmi les vingt principaux facteurs de risque sanitaire à l'échelle mondiale et l'un des dix principaux dans les pays développés. Les troubles liés à l'usage de drogues sont associés à un risque accru de survenance d'autres problèmes de santé comme le VIH/sida, l'hépatite, la tuberculose, le suicide, le décès par surdose et les maladies cardiovasculaires.

C'est une appétence morbide manifestée par certains sujets pour des substances toxiques entraînant des effets nuisibles pour eux-mêmes et pour la société. Tous les produits psychoactifs susceptibles d'induire une dépendance chez ceux qui la consomment. Qu'il s'agisse de drogues dures telles que l'héroïne, ou stimulants psychiques, comme le tabac, activent le Système récompensant du cerveau en induisant l'augmentation de la quantité disponible d'un neurotransmetteur, la dopamine, dans ce système

Du point de vue économique, la toxicomanie peut entraîner des coûts directs et indirects importants. Les coûts directs incluent les dépenses liées aux soins médicaux, aux traitements de désintoxication et aux thérapies de réadaptation, tandis que les coûts indirects comprennent la perte de productivité, le chômage, les problèmes de santé mentale associés et les conséquences sociales telles que la criminalité et la violence.

⁵⁷Marc et Simon Nouvelles orientations en sociologie de la consommation, Dans L'Année sociologique 2002/1 (Vol. 52), pages 83 à 103

Chapitre IV : les addictions de toutes sortes (La toxicomanie)

1.1. Les définitions :

1.1 La drogue :

Les substances psychotropes, qu'elles soient médicamenteuses ou non, sont des propriétés importantes qui modifient la fonction mentale (vigilance, la qualité des sensations, le vécu affectif émotionnel, l'idéation et l'imagination).

*Les drogues sont des substances psycho actives généralement nocives pour la santé, pouvant entraîner une dépendance et consommées sans ordonnance médicale.

C'est des substances qui appartiennent à différentes catégories. Actuellement, il existe deux types de drogues :

- Les drogues dures
- Les drogues douces.

Nous parlerons des drogues les plus répandues. Le cannabis Considéré comme une drogue douce et également connu sous le nom de marijuana ou de chanvre, le cannabis est une plante qui se présente sous trois formes : l'herbe (feuilles, tiges et simplement sommités défleuris séchées). Ils sont généralement fumés mélangés à du tabac été également mélangés à des "joints" de tabac qui sont la forme la plus courante. Initialement récoltée pour ses fibres textiles et pour ses graines nourricières, il est probable que le cannabis fut secondairement utilisé pour ses propriétés médicinales et psychotropes.

Il est composé d'une famille d'une soixantaine de substances spécifiques : les cannabinoïdes, responsables des principaux effets du cannabis. Ces cannabinoïdes sont contenues dans la résine sécrétée par les têtes fleuries et les feuilles des plants de « cannabis sativa ».⁵⁸

Ce sont les principaux ingrédients psycho actifs du cannabis. Les principaux sont : Premièrement le Delta9 – tétrahydrocannabinol (THC) qui compose le cannabis entre 5 et 10%.

Deuxièmement, le cannabidiol qui est quasiment présent dans toutes les variétés. Il n'est pas psycho mimétique, mais dispose d'effets sédatifs, analgésiques et antibiotiques.

⁵⁸<https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/toxicomanie/78804>

Chapitre IV : les addictions de toutes sortes (La toxicomanie)

Troisièmement, la tétrahydrocannabinoline qui est l'homologue propyl du THC. Si l'on compare cette drogue au tabac, statistiquement 1 joint équivaut à 8 cigarettes.

Dans la catégorie des drogues dures, l'héroïne est la plus présente dans notre région. L'héroïne est un opiacé puissant, obtenu par synthèse à partir de la morphine, extraite du pavot. Également nommée diacéylmorphine ou diamorphine, c'est un opioïde obtenu par acétylation, c'est-à-dire l'ajout d'acétyl COCH_3 , de la morphine, le principal alcaloïde issu du pavot à opium.

Les opioïdes pratiquent leurs effets par stimulation directe ou indirecte des récepteurs opiacés. La molécule d'héroïne se compose de 21 atomes de carbone, 23 atomes d'hydrogène, 1 atome d'azote et 5 atomes d'oxygène ($\text{C}_{21}\text{H}_{23}\text{NO}_5$). On remarque que l'on trouve les mêmes atomes que dans la molécule de Cocaïne.

1.2 Addiction :

Un processus dans lequel les comportements qui procurent du plaisir mais peuvent interférer avec la réduction de l'inconfort intérieur sont employés d'une manière caractérisée par l'incapacité de contrôler leurs conséquences négatives.

*L'addiction est une pathologie basée sur la consommation répétée de certains produits (tabac, alcool, drogues, etc.) ou sur des comportements anormalement excessifs (jeux, temps passé sur les réseaux sociaux, etc.), retraduisant par des symptômes tels que : augmentation.

- Manque de contrôle sur la portée de la consommation/la pratique.
- Changements dans l'équilibre émotionnel
- Des troubles d'ordre médical
- Perturbations dans la vie personnelle, professionnelle et sociale

1.3 Toxicomanie :

Toxicomanie-troubles mentaux, apparu à la fin des années 1970, s'est rapidement développé par la suite pour prendre une place prépondérante dans la documentation scientifique et les préoccupations des cliniciens (Brochu et Mercier, 1992, Cité par Louise 1998).

La toxicomanie, définie comme une dépendance physique et psychologique à des substances addictives, est un phénomène qui a traversé les époques et les sociétés. Son histoire est marquée

Chapitre IV : les addictions de toutes sortes (La toxicomanie)

par une évolution complexe, influencée par des facteurs culturels, sociaux, économiques et politiques.

La toxicomanie, également appelée dépendance aux drogues, est un trouble chronique caractérisé par l'incapacité à contrôler ou à cesser la consommation d'une substance addictive, malgré les conséquences négatives sur la santé physique, mentale et sociale de l'individu. Il s'agit d'une condition complexe qui implique des changements neurobiologiques dans le cerveau et qui peut avoir des répercussions graves sur la vie quotidienne, les relations interpersonnelles, le fonctionnement professionnel et social de l'individu

Il est important de noter que la toxicomanie est une condition complexe et multifactorielle. Outre les substances elles-mêmes, des facteurs individuels tels que la génétique, les antécédents familiaux, les traumatismes et les troubles mentaux peuvent également jouer un rôle dans le développement de la dépendance. De plus, les facteurs environnementaux tels que l'accès aux drogues, les pairs, le stress socio-économique et les influences culturelles peuvent influencer la prévalence de la toxicomanie.

Les toxicomanies sont définies par la survenue, chez un utilisateur de substances considérées comme des « drogue », des phénomènes suivants :

1.4 Dépendance :

- Dépendance physique : née de l'interaction répétée entre l'organisme et une substance exogène, est définie comme le besoin physique de consommer la substance, la privation de celle-ci entraînant des troubles somatiques et psychique de manques, réversibles à l'administration de la substance.
- Dépendance psychique : angoisse, anxiété, agitation en cas de privation, autrement dit ; désir invincible de retrouver les sensations éprouvées par l'absorption de toxiques

1.5 Tolérance :

Etant d'adaptation de l'organisme à une substance, se manifestant par la nécessité d'augmenter les doses pour obtenir les mêmes effets.

Chapitre IV : les addictions de toutes sortes (La toxicomanie)

Tableau 11: Les effets des drogues :

Dépendance physique	Etat adaptatif caractérisé par l'apparition des troubles physiques intenses lorsque l'administration de la drogue est suspendue
Dépendance psychique	Etat dans lequel une drogue utilisée régulièrement provoque un sentiment de satisfaction et une pulsion psychique
Tolérance	Dimension des effets entraînés par une même dose de drogue justifiant une augmentation progressive de celle-ci pour obtenir le même effet

Dépendance physique, dépendance psychique et tolérance selon L'OMS (Laidli ,20

1.6 Assuétude :

Exprimer un besoin de dépendance, de sorte que la consommation occasionnelle de drogue ne soit pas nécessairement une dépendance ; cela nécessite un besoin anormal, à long terme et tyrannique de la substance.

➤ Les types de drogues :

Les drogues peuvent avoir des effets négatifs sur la santé physique et mentale. Ils peuvent entraîner une dépendance, des troubles de l'humeur, des problèmes de sommeil, des problèmes cardiaques et des problèmes de santé mentale.

Ils sont répartis en différentes catégories selon leur mode d'action sur le système nerveux central. Les principales catégories sont :

2.1 Stimulants :

Les stimulants sont utilisés à des fins thérapeutiques pour augmenter l'activité du système nerveux central, augmentant ainsi l'énergie, la concentration et la vigilance, mais certains de ces stimulants sont utilisés à des fins récréatives de manière détournée. Ils sont aussi parfois utilisés de manière détournée pour augmenter la résistance, la productivité ou supprimer l'appétit. Le stimulant le plus courant est la cocaïne, et certains sont même utilisés dans le sport, comme les amphétamines et les méthamphétamines.

Chapitre IV : les addictions de toutes sortes (La toxicomanie)

2.2 Les dépresseurs :

Sont des substances qui ralentissent l'activité du système nerveux central, provoquant des sensations de relaxation, de somnolence et de sédation, réduisant ainsi l'activité fonctionnelle et la coordination motrice. Les dépresseurs ont des effets anxiolytiques, hypnotiques ou sédatifs. Les antidépresseurs, quant à eux, sont utilisés pour soulager les symptômes de la dépression et améliorer l'humeur du patient. Les dépresseurs les plus courants sont l'alcool, les benzodiazépines et les opioïdes.

Il existe une variété d'antidépresseurs disponibles, en fonction du patient et du type de dépression dont il souffre. Ces médicaments sont souvent associés à la psychothérapie.

Les antidépresseurs ne sont pas euphorisants et n'ont aucun effet sur les personnes qui ne souffrent pas de dépression. Leur utilisation n'est justifiée que si, en complément de la psychothérapie, les symptômes d'une véritable dépression entraînent un handicap ou un risque pour le patient.

➤ **Classification des inhibiteurs :**

Les produits toxicomanes renferment :⁵⁹

- Alcool : La substance sédatrice la plus consommée dans le monde.
- Sédatifs-hypnotiques : benzodiazépines, barbituriques.
- Opioïdes : analgésiques puissants qui agissent également comme dépresseurs du système nerveux central.
- Anesthésique : utilisé pour provoquer une perte de conscience lors d'interventions chirurgicales.

2.3 Hallucinogènes :

Les hallucinogènes, également appelés hallucinogènes, sont des produits chimiques qui provoquent de profonds changements dans la perception, la pensée et l'humeur. Cela peut conduire à des hallucinations, des délires et des pensées déformées

Ils peuvent être naturels (comme les champignons psychédéliques et certaines plantes) ou synthétiques (comme le LSD ou l'ecstasy).

⁵⁹<https://fr.wikipedia.org/wiki/Toxicomanie>

Chapitre IV : les addictions de toutes sortes (La toxicomanie)

Contexte historique :

Les hallucinogènes sont utilisés à des fins rituelles et spirituelles dans diverses cultures depuis des milliers d'années.

Les années 1960 ont vu un intérêt croissant pour les hallucinogènes, notamment à des fins récréatives.

Différents types d'hallucinogènes :

- Hallucinogènes classiques : LSD, psilocybine (champignons psychédéliques), mescaline (peyotl).
- Hallucinogènes dissociatifs : kétamine, pentachlorophénol.
- Hallucinogène : MDMA (ecstasy).

2.4 Cannabinoïdes :

Les cannabinoïdes sont un groupe de produits chimiques qui activent les récepteurs cannabinoïdes présents chez les humains et les mammifères. Le premier cannabinoïde isolé était le tétrahydrocannabinol (THC), suivi du cannabidiol (CBD) et d'autres cannabinoïdes. Il existe environ 100 cannabinoïdes différents présents dans la plante de cannabis, et des chercheurs du monde entier étudient actuellement leurs effets thérapeutiques potentiels et leur action sur le corps humain. Les cannabinoïdes peuvent être divisés en plusieurs catégories en fonction de leur mode d'action :

- Cannabinoïdes végétaux (phytocannabinoïdes) :

Présents dans les Cannabis ou produits de la dégradation du tétrahydrocannabinol, ils sont presque insolubles dans l'eau mais solubles dans les lipides, les alcools, et d'autres dissolvants organiques non polaires 1. Les plus connus sont le CBD et le THC, et on parle parfois de CBN ou de CBG, et des variantes comme le THCV et le CBDV.

- Cannabinoïdes endogènes (endocannabinoïdes) : sécrétés par certains organismes animaux
Cannabinoïdes synthétiques : élaborés en laboratoire.

Chapitre IV : les addictions de toutes sortes (La toxicomanie)

Les cannabinoïdes ont des effets thérapeutiques potentiels pour traiter diverses maladies telles que la douleur chronique, l'épilepsie, la sclérose en plaques, la maladie de Parkinson, l'anxiété, la dépression, l'insomnie et bien d'autres.

4. Classifications des drogues selon les effets :⁶⁰

3.1 Classification de Lewin :

- La classe europaica analgésiques et euphorisants (opiacés-cocaïne)
- La classe phantastica : hallucinogènes (cannabis)
- La classe inebriantia (alcool)
- La classe hypnotica(chloral)
- La classe excitentia , stimulants (plantes, tabac)

3.2 Classification de thullier et pelecier 1991 :

- Les stimulantes : tabac, cocaïne, crack
- Les hallucinogènes perturbantes : cannabis et produit dérivés (les colles et solvants)
- Les dépresseurs : alcool (benzodiazépines). (Marc et simon 2002).

5. Epidémiologie :

4.1 La consommation de drogue au niveau mondial :

Au cours des 20 dernières années, la consommation de drogues a augmenté beaucoup plus rapidement dans les pays en développement que dans les pays développés.

Selon le Rapport mondial sur les drogues 2021, publié par l'Office des Nations Unies contre la drogue et le crime (ONUDC), environ 275 millions de personnes ont consommé des drogues dans le monde l'année dernière, tandis que plus de 36 millions de personnes souffrent de troubles liés à la consommation de drogues.

Le rapport note en outre qu'au cours des 24 dernières années, la nocivité du cannabis a été multipliée par quatre dans certaines parties du monde, alors même que le pourcentage d'adolescents qui perçoivent cette drogue comme nocive a chuté de 40 %, malgré les preuves que la consommation de cannabis est associée à une variété de méfaits, notamment sur la santé, en particulier chez les consommateurs réguliers à long terme.

⁶⁰ (CHEVALLIER, BLUM, Anne-Marie de, & BIENTZ, 1984)

Chapitre IV : les addictions de toutes sortes (La toxicomanie)

Une perception plus faible des risques liés à la consommation de drogues a été liée à des taux plus élevés de consommation de drogues, et les conclusions du Rapport mondial sur les drogues 2021 de l'ONU DC soulignent la nécessité de combler le fossé entre la perception et la réalité afin d'éduquer les jeunes et de préserver la santé publique, a déclaré la directrice exécutive de l'ONU DC, Ghada Waly.

4.2 La consommation de drogue en Algérie :

Problème de santé publique dans beaucoup de régions du monde, l'irruption du phénomène de la consommation des drogues et des toxicomanies est relativement récente en Algérie.

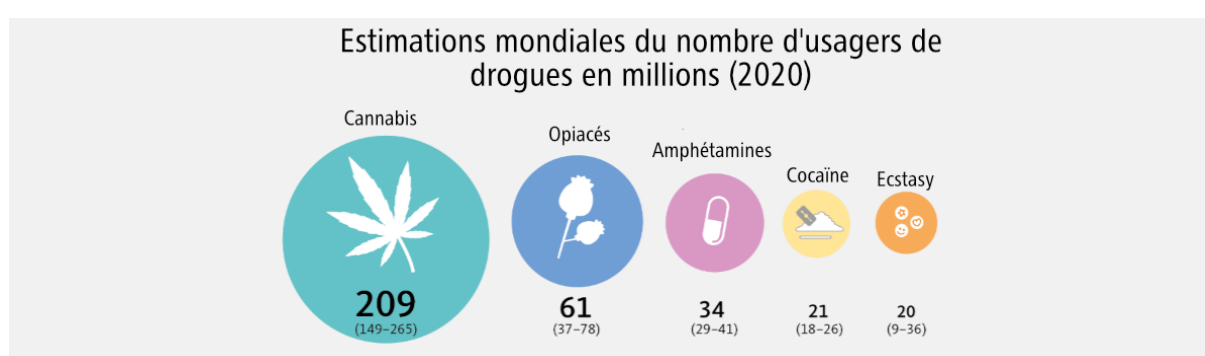


Figure 17: Estimations mondiales du nombre d'utilisateurs de drogues en millions

Source : World Drug Report 2022, UNODC, librement traduit de l'anglais

Selon l'Office des Nations Unies contre la drogue et le crime (ONU DC), l'Algérie est un pays de transit pour le trafic de drogue, en particulier de cannabis et de cocaïne, et l'abus de drogues a augmenté ces dernières années.

Ce phénomène constitue une préoccupation majeure des pouvoirs publics, des éducateurs, des professionnels de santé mentale, des parents et du mouvement associatif, compte tenu des conséquences qu'engendre ce fléau aux plans social, économique et éducatif.

Les facteurs de la toxicomanie en Algérie sont multiformes. Il s'agit notamment du stress socioéconomique, de chômage, de la pauvreté, des problèmes de santé mentale, des facteurs familiaux et de la disponibilité et de l'accès aux drogues illicites. Les conflits sociaux, les changements rapides de la structure sociale et l'absence d'un système de prévention efficace ont également un impact sur la propagation de la toxicomanie.

Chapitre IV : les addictions de toutes sortes (La toxicomanie)

I. Bilan annuel 2022 relatif aux saisies de stupéfiants et de substances psychotropes à l'échelle nationale par les trois services de lutte (G.N, D.G.S.N, et Douane) :

I.1. Indicateurs et tendances des saisies :

Le bilan de lutte contre le trafic et l'usage de stupéfiants et des substances psychotropes enregistré durant l'année 2022, se caractérise par la saisie de :

- **58 258,031 kg** de résine de cannabis,
- **5 250,11 gr** d'herbe de cannabis
- **5 Millilitre** d'huile de cannabis
- **935,713 gr** de graine de cannabis,
- **61 844,897 gr** et **455 000 comprimés** de cocaïne,
- **36,95 gr** de crack,
- **8 591,957 gr** d'héroïne,
- **126,3 gr** de graine d'opium,
- **11 351 813 comprimés** de substances psychotropes de différentes marques et **324 flacons** de solutions psychotropes,

La découverte et l'éradication de **2 485 plantes** de cannabis et **191 plantes** d'opium.

I.1.1. Total général des quantités saisies :

Catégorisation selon les types de drogues		Quantités saisies durant l'année 2021	Quantités saisies durant l'année 2022	Variation	%
Cannabis	Résine de cannabis	71 439,422 kg	58 258,031 kg	- 13 181,391	- 18,45
	Herbe de cannabis	8 665,70 gr	5 250,11 gr	- 3 415,59	- 39,42
	Huile de cannabis	--	5 MI	+ 5	+ 100
	Graine de cannabis	1 043,16 gr	935,713 gr	- 107,447	- 10,30
	Plante de cannabis	429 Plantes	2 485 Plantes	+ 2 056	+ 479,25
Cocaïne		512 965,066 gr	61 844,897 gr 455 000 comprimés	- 451 120,169 + 455 000	- 87,94 + 100
Crack		4 gr	36,95 gr	+ 32,95	+ 823,75
Héroïne		1 876,892 gr	8 591,957 gr	+ 6 715,065	+ 357,78
Opium	Graine d'opium	789,8 gr	126,3 gr	- 663,5	- 84,01
	Plante d'opium	83 Plantes	191 Plantes	+ 108	+ 130,12
Substances psychotropes		5 267 694 Comprimés 304 Flacons 29 545 Gélules	11 351 813 Comprimés 324 Flacons	+ 6 084 119 + 20 - 29 545	+ 115,50 + 6,58 - 100
Kétamine		1 Kg	--	- 1	- 100
Ephédrine et Buprénorphine		2,005 Kg	--	- 2,005	- 100

a a

3

Figure 18: Bilan annuel 2022 relatif aux saisies de stupéfiants et de psychotropes a l'échelle nationale

Source : office national de lutte contre la drogue et la toxicomanie

Chapitre IV : les addictions de toutes sortes (La toxicomanie)

Tableau 12: Variation des affaires traitées et personnes arrêtées par nature de l'infraction entre l'année 2021/2022:

Année	Trafic et commercialisation			Détention et usage			Culture		
	Affaires traitées	Personnes arrêtées		Affaires traitées	Personnes arrêtées		Affaires traitées	Personnes arrêtées	
		Nationaux	Étrangers		Nationaux	Étrangers		Nationaux	Étrangers
Année 2021	17 584	27 609	181	41 473	45 637	58	34	47	7
Année 2022	23 463	34 750	219	73 285	77 920	70	49	51	2
Variation	+ 5 879	+ 7 141	+ 38	+ 31 812	+ 32 283	+ 12	+ 15	+ 4	- 5

Source : office national de lutte contre la drogue et la toxicomanie

Le bilan de lutte contre le trafic et l'usage de stupéfiants et des substances psychotropes enregistré ⁶¹

Durant le premier semestre de l'année 2023, se caractérise par la saisie de :

- 22 387,568 kg de résine de cannabis
- 13 872,81 gr d'herbe de cannabis
- 1 551,26 gr de graine de cannabis
- 45 179,894 gr de cocaïne
- 1 442 gr d'héroïne
- 461,66 gr de graine d'opium
- 8 108 982 comprimés de substances psychotropes de différentes marques et 46 flacons de solutions psychotropes

La découverte et l'éradication de 5 194 plantes de cannabis et 427 plantes d'opium.

⁶¹ bilan[2023].pdf (mjustice.dz)

Chapitre IV : les addictions de toutes sortes (La toxicomanie)

Section 2 : les causes et les conséquences de la toxicomanie :

1. Facteurs qui influençant les comportements individuels en matière de toxicomanie :

Cette partie de notre article se concentre sur les facteurs qui influencent le comportement de toxicomanie d'un individu. Comprendre ces facteurs est essentiel pour développer des stratégies de prévention et de traitement efficaces et concevoir des politiques de santé publique appropriées.

1.1 Facteurs socio-économiques :

Les facteurs socioéconomiques jouent un rôle important dans le choix d'un individu Concernant la toxicomanie. Ces facteurs comprennent le niveau de revenu, le statut socio-économique, l'accès à l'éducation et à l'emploi et les conditions de vie. La recherche montre que les personnes issues de milieux socio-économiques défavorisés sont plus susceptibles d'être exposées à des comportements à risque liés à la toxicomanie.

En effet, les difficultés financières, le manque d'opportunités économiques et les conditions de vie précaires peuvent conduire à des situations de stress et de désespoir qui favorisent l'usage de substances additives.

Par conséquent, ces facteurs socio-économiques doivent être pris en compte lors de la conception des interventions de santé publique.

1.2 Facteurs psychologiques :

Les facteurs psychologiques sont également essentiels pour comprendre le comportement individuel en matière de toxicomanie. Les croyances, les attitudes, les motivations et les influences sociales jouent un rôle important dans les choix liés à la consommation de substances additives. Par exemple, les perceptions des risques et des avantages associés à la consommation de drogues peuvent influencer la décision d'un individu de consommer une drogue.

De même, les troubles mentaux tels que la dépression, l'anxiété et les troubles de la personnalité peuvent augmenter la probabilité de toxicomanie. Comprendre ces facteurs psychologiques et leur interaction complexe aidera à développer des interventions préventives et thérapeutiques plus appropriées.

Chapitre IV : les addictions de toutes sortes (La toxicomanie)

1.3 Facteurs culturels et normatifs :

Les facteurs culturels et réglementaires ont un impact significatif sur le comportement individuel lié à la dépendance. Les normes sociales, les valeurs culturelles et les représentations symboliques de la consommation de drogue peuvent influencer les décisions individuelles. Par exemple, dans certaines cultures, l'usage de certaines drogues peut être considéré comme acceptable ou même valorisé, alors que dans d'autres cultures, il peut être stigmatisé ou fortement découragé.

Comprendre ces normes culturelles et ces influences sociales aidera à concevoir des interventions de santé publique qui tiennent compte des contextes culturels spécifiques et qui sont sensibles aux valeurs et croyances des populations ciblées.⁶²

1.4 Facteurs liés à l'accès aux services de prévention et de traitement :

L'accès aux services de prévention et de traitement de la toxicomanie joue un rôle clé dans les décisions individuelles. Les barrières financières, géographiques et culturelles peuvent limiter l'accès à l'information, aux ressources et aux soins appropriés. Les différences d'accès aux services de santé peuvent exacerber les inégalités en matière de consommation de drogues.

Par conséquent, il est important de tenir compte de ces facteurs d'accès lors de l'élaboration des politiques de santé publique et de veiller à ce que des services de prévention et de traitement de qualité soient abordables et accessibles à tous.⁶³

2. Les conséquences de la toxicomanie sur la santé publique :

La toxicomanie a indirectement des conséquences économiques importantes. Les personnes à charge peuvent avoir du mal à conserver un emploi stable, ce qui entraîne une baisse de productivité et de revenus pour elles-mêmes et leur famille. La dépendance peut également entraîner des arrêts de travail fréquents, une augmentation des blessures liées au travail et une mauvaise performance au travail, ce qui a un impact négatif sur la productivité dans l'ensemble de l'économie.⁶⁴

⁶² <http://assembly.coe.int/nw/xml/XRef/X2H-Xref-ViewHTML.asp?fileid=9208&lang=FR>

⁶³ <https://www.manuvie.ca/particuliers/planifier-et-apprendre/sante-mentale/problemes-de-sante-mentale/toxicomanie.html>

⁶⁴ <https://sante.journaldesfemmes.fr/fiches-sante-du-quotidien/2932103-toxicomanie-definition-oms-causes-consequences/>

Chapitre IV : les addictions de toutes sortes (La toxicomanie)

De plus, la toxicomanie entraîne des coûts sociaux énormes. Par exemple, la criminalité liée à la drogue, y compris le trafic de drogue et le vol pour financer la consommation de drogue, impose des coûts importants à la société en termes d'application de la loi, de justice pénale et de réhabilitation des délinquants. De plus, les conséquences sociales de la toxicomanie, telles que l'éclatement de la famille, les problèmes de logement et les troubles sociaux, nécessitent des interventions sociales coûteuses.

Les conséquences ils sont vastes et complexes, couvrant des domaines tels que la santé physique, mentale et sociale. Cette section met en évidence l'impact négatif de la toxicomanie sur la société dans son ensemble, en accordant une attention particulier réaux aspects économiques liés à la santé publique.

2.1 Conséquences sur la santé physique :

La toxicomanie est souvent associée à de graves problèmes de santé physique. Par exemple, une consommation excessive et à long terme d'alcool peut entraîner des maladies du foie telles que la cirrhose, des problèmes cardiovasculaires et des lésions neurologiques. De même, l'abus de drogues illicites peut entraîner des lésions cérébrales, des infections transmissibles par le sang, des problèmes respiratoires et des problèmes de santé généraux. Ces problèmes de santé entraînent souvent une forte utilisation des services de santé, augmentant ainsi le coût du système de santé.

2.2 Conséquences sur la santé mentale :

La toxicomanie est étroitement liée aux problèmes de santé mentale. De nombreuses personnes qui abusent de substances souffrent également de maladies mentales telles que la dépression, l'anxiété et le trouble bipolaire. La cooccurrence de la toxicomanie et des problèmes De santé mentale peut entraîner une réduction de la qualité de vie, une diminution de la productivité au travail et une augmentation des charges financières liées à la santé mentale.

2.3 Inégalités et disparités :

Il est important de noter que les conséquences de la toxicomanie ne sont pas uniformément réparties dans la société. Les groupes socialement défavorisés tels que les populations à faible revenu, les sans-abris et les populations marginalisées sont souvent plus vulnérables à la toxicomanie et à ses conséquences néfastes. Ces disparités exacerbent les inégalités de santé et créent des obstacles supplémentaires à l'accès aux soins et à la réadaptation.

Chapitre IV : les addictions de toutes sortes (La toxicomanie)

3. Effets sur le système de santé :

La prévalence de la toxicomanie a eu un impact majeur sur les systèmes de santé, mettant une pression supplémentaire sur les ressources médicales existantes. La demande croissante de services de santé pour le traitement et la prise en charge des problèmes de santé liés à la drogue nécessite un investissement accru dans les ressources humaines, les infrastructures et les programmes de prévention et de réadaptation.

3.1 Coûts économiques de la toxicomanie :

La toxicomanie a un impact majeur sur les relations, la stabilité familiale et la cohésion sociale. Les personnes qui abusent de substances peuvent éprouver des difficultés relationnelles, des problèmes de comportement et des difficultés à conserver un emploi stable. Les conséquences sociales de l'abus de drogues se reflètent également dans l'augmentation des activités criminelles liées à la drogue, telles que le trafic de drogue et le vol pour financer la consommation de drogue.

La toxicomanie coûte cher aux soins de santé, à la justice pénale et aux programmes de traitement. Elle impose un coût économique énorme à la société dans son ensemble.

Les dépenses directes liées au traitement des problèmes de toxicomanie, telles que les consultations médicales, les programmes d'hospitalisation et de réadaptation et la perte de productivité, représentent une grande partie des dépenses de santé publique. Ces coûts sont souvent exacerbés par la nécessité de fournir des soins de santé supplémentaires pour traiter les complications médicales et psychiatriques associées à la toxicomanie.

Les coûts directs comprennent les frais médicaux pour traiter les problèmes liés à la dépendance, tels que l'hospitalisation, les consultations médicales et les programmes de réadaptation.

En outre, il existe des coûts indirects tels que la perte de productivité, les congés de maladie, les accidents du travail et les dommages à long terme à la carrière des personnes concernées. La toxicomanie peut également entraîner une réduction de la productivité globale de la société en raison de la perte de main-d'œuvre qualifiée et de l'augmentation des dépenses sociales.

Chapitre IV : les addictions de toutes sortes (La toxicomanie)

Section 3 : les traitements et les préventions de la toxicomanie :

1. La prévention de la toxicomanie :

La prévention est la principale arme contre ces fléaux. L'approche globale repose avant tout sur une stratégie d'information, d'éducation et de communication, ciblant en particulier les jeunes adolescents et les jeunes adultes, s'adressant à la « personne dans son ensemble ».

Réduire son impact sur la société est crucial. La prévention peut se faire à différents niveaux : primaire, secondaire et tertiaire.

- La prévention primaire vise à prévenir l'apparition de problèmes de dépendance.
- La prévention secondaire se concentre sur l'intervention précoce et le traitement des groupes à haut risque.
- La prévention tertiaire se concentre sur la réduction des dommages à ceux qui sont déjà dépendants.

La prévention de la toxicomanie commence par des modes de vie sains, notamment une alimentation équilibrée, une activité physique régulière et des relations saines avec les autres. Les parents peuvent aider à prévenir la toxicomanie en renforçant les liens familiaux et en consacrant du temps à des activités significatives avec leurs enfants.

Les campagnes de sensibilisation sont un moyen important de prévenir la toxicomanie en fournissant aux gens des informations sur les risques associés à la toxicomanie et en réduisant la stigmatisation des personnes qui en souffrent.

2. Stratégies de traitement de la toxicomanie :

Comprendre la nature de l'addiction et les enjeux du traitement de l'addiction :

L'addiction est une maladie chronique caractérisée par une dépendance à des substances nocives. Il est important de comprendre les mécanismes sous-jacents de la dépendance, Y compris les aspects biologiques, psychologiques et sociaux. Le traitement de la dépendance doit tenir compte de ces différents facteurs pour être efficace.

Une approche intégrée de la stratégie de traitement de la toxicomanie implique une combinaison d'approches médicales, psychologiques et sociales. Ceux-ci comprennent la désintoxication, la thérapie de remplacement, la thérapie comportementale, le traitement des morbidités, le soutien social et la réintégration sociale. Ces interventions doivent être adaptées aux besoins de chaque patient afin d'optimiser les résultats.

Chapitre IV : les addictions de toutes sortes (La toxicomanie)

2.1 Thérapies comportementales :

Les thérapies comportementales aident les toxicomanes à identifier et à éviter les déclencheurs de leurs comportements de consommation de drogue. Ces thérapies peuvent également les aider à développer des compétences d'adaptation et de gestion du stress pour la prévention des rechutes

2.2 Thérapie de groupe :

Les groupes de soutien pour les personnes dépendantes sont un moyen efficace de partager des expériences et des stratégies pour la gestion de la toxicomanie.

2.3 Les Médicaments :

Les médicaments peuvent être utilisés pour aider à soulager les symptômes de sevrage et pour réduire les envies de drogue. Le traitement de la toxicomanie doit être personnalisé pour répondre aux besoins individuels de chaque patient.

2.4 Soins de soutien :

Les soins de soutien, tels que les groupes de soutien et la thérapie individuelle, peuvent aider les personnes toxicomanes à rester sobres et à se concentrer sur la construction d'une vie saine et épanouissante. Les soins de soutien peuvent également aider les amis et la famille du toxicomane à mieux comprendre la maladie et à fournir un soutien solide.

*Il est important de noter que chaque personne est unique et que le traitement doit être adapté à ses besoins individuels. Il est également important de chercher de l'aide professionnelle pour la gestion de la toxicomanie.

En conclusion Les stratégies de traitement de la toxicomanie nécessitent une approche globale qui prend en compte le comportement individuel et son impact sur la santé publique.

En reconnaissant les complexités de la toxicomanie et en adaptant les interventions aux besoins individuels, il est possible de promouvoir des choix de vie sains et de soutenir les individus vers la rémission et la réintégration sociale. Cela comprend l'investissement dans la recherche, la promotion de politiques de santé publique fondées sur des données probantes et le

Chapitre IV : les addictions de toutes sortes (La toxicomanie)

renforcement de la collaboration entre les différents acteurs. En travaillant ensemble, nous pouvons améliorer les résultats du traitement de la toxicomanie et soutenir la santé et le bien-être des personnes touchées.

Nombre Des personnes	Situation familiale			Sexe		Âge				Situation professionnelle			Produits consommés			
	Marié	Célibataire	Autre	Masculin	Féminin	-15 ans	16-25 ans	26-35 ans	+35 ans	Étudiant	Travailleur	Sans emploi	Cannabis	Substances Psychotropes	Polytoxicomanie	Autre
8 658	2 753	5 026	879	6 927	1 731	518	2 651	3 790	1 699	1 164	2 767	4 727	1 717	1 927	3 456	1 558

Figure 19:Prise en charge des toxicomanes durant le premier trimestre 2023

Source : office national de lutte contre la drogue et la toxicomanie.

Le nombre de toxicomanes pris en charge dans les centres intermédiaires de soins en addictologie et des centres de désintoxication au cours du premier trimestre 2023 a atteint 8 658, dont 19,99 % de femmes et 74,39 % sont âgés entre 16 et 35 ans.

Objectif de recherche :

Évaluer l'efficacité des approches de prévention, de traitement et de réduction des méfaits dans la gestion de la toxicomanie en tant que comportement individuel en santé publique, en examinant leur impact sur la réduction des risques pour la santé, les coûts sociaux et la qualité de vie des personnes touchées.

Techniques utilisées :

Enquête au moyen d'un questionnaire : Cette technique nous a servi de recueillir les informations auprès des personnes toxicomanes La population ciblée :

Présentation des résultats :

Résultats de l'enquête auprès des toxicomanes :

Chapitre IV : les addictions de toutes sortes (La toxicomanie)

Tableau 13:les différentes catégories d'âge les plus touchées :

Âge	Nombre	%
15-20	1	8%
20-25	5	42%
25-30	4	33%
30-35	2	17%
Total	12	100%

Source : effectué par nos soins sur la base d'enquête menée à EHSP

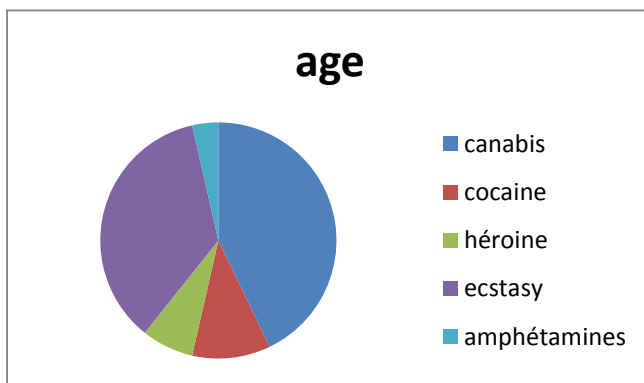


Figure 20:Les toxicomanes enquêtés en fonction d'âge

Source : Etablit par nous-mêmes à l'aide du logiciel Excel

Vu le tableau ci-dessus la tranche d'âge la plus touchée est d'entre 20-25 cela veut dire que la prise toxico dominant l'âge moyenne.

Tableau 14:proportion des toxicomanes en fonction de type de substances consommées:

Source : effectué par nos soins sur la base d'enquête menée à EHSP

Chapitre IV : les addictions de toutes sortes (La toxicomanie)

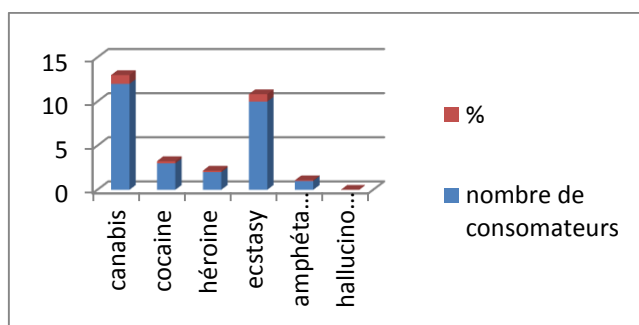


Figure 21: proportion des toxicomanes en fonction de type de substances consommé

Source : Etablit par nous-mêmes à l'aide du logiciel Excel

Vu le tableau précédant 100% des toxicomanes consomment le cannabis, cela veut dire que la consommation du cannabis est la plus dominante.

Type de substances	Nombre de consommateurs	%
cannabis	12	100%
cocaine	3	25%
héroïne	2	17%
ecstasy	10	83%
amphétamines	1	8%
hallucinogènes	0	0

Tableau 15: proportion des toxicomanes en fonction de leur idée d'abandonner la consommation de la drogue :

Réponse	Effectif	%
Oui	10	83%
Non	2	17%
Total	12	100%

Source : effectué par nos soins sur la base d'enquête menée à EHSP

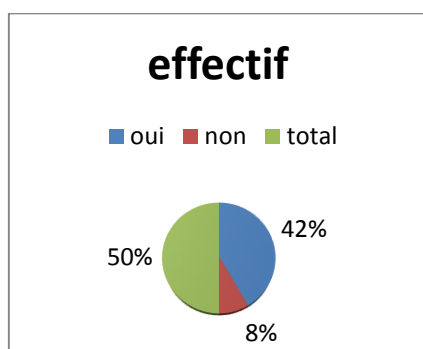


Figure 22: proportion des toxicomanes en fonction de leur idée d'abandonner la consommation

Source : Etablit par nous-mêmes à l'aide du logiciel Excel

Chapitre IV : les addictions de toutes sortes (La toxicomanie)

Vu le tableau précédant 42% des toxicomanes avaient l'idée d'abandonner la consommation et 8% refusent .cela veut dire que malgré la consommation du drogue qui est le plus inquiétant et même dangereuse, mais il yak a une potion importante des toxicomanes qui veulent abandonner la consumption.

Conclusion :

En conclusion, la toxicomanie est une condition complexe affectée par une combinaison de facteurs personnels, sociaux et structurels. Les déterminants individuels comprennent des aspects tels que la vulnérabilité psychologique et les caractéristiques biologiques. Les facteurs sociaux comprennent l'influence des pairs et l'exposition à des circonstances défavorables.

Les déterminants structurels comprennent l'accès aux médicaments, les politiques en matière de drogue, les inégalités sociales et le manque de soutien et de traitement appropriés.

La lutte contre l'abus de drogues nécessite une approche globale qui combine des stratégies de prévention, d'éducation, de traitement et de réduction des risques. Une approche multidisciplinaire impliquant des professionnels de la santé, des chercheurs, des décideurs et des communautés est essentielle pour relever ce défi de santé publique.

Conclusion general

Au terme de ce mémoire consacré à l'affirmation du comportement individuel en santé publique, à travers l'étude du tabagisme, de l'alcoolisme et des addictions, il est clair que ces problématiques représentent des défis majeurs pour la santé publique et nécessitent une attention soutenue des autorités sanitaires, des décideurs politiques et de la société dans son ensemble.

Le tabagisme est un grave problème mondial causant des effets dévastateurs sur la santé, tels que des maladies cardiovasculaires, des troubles respiratoires et divers cancers. Les efforts de prévention, de lutte contre le tabagisme et de sensibilisation se sont avérés efficaces, notamment grâce à des hausses de taxes sur les produits du tabac, des interdictions de fumer dans les lieux publics et des campagnes d'information

L'alcoolisme, quant à lui, est une dépendance complexe avec des répercussions néfastes sur la santé mentale et physique des individus. Les efforts de prévention et de traitement de l'alcoolisme doivent prendre en compte les facteurs sociaux et culturels qui influencent la consommation d'alcool, et les approches holistiques intégrant des politiques de réduction des méfaits et des programmes de soutien psychosocial se sont révélées prometteuses dans la gestion de cette problématique.

En ce qui concerne les addictions, elles englobent un large éventail de substances illicites et de médicaments qui peuvent entraîner des conséquences graves pour la santé individuelle et collective. Les approches de prévention et de traitement de la toxicomanie doivent être basées sur des stratégies de réduction des méfaits, des programmes de désintoxication et de réhabilitation, ainsi que sur une prise en charge globale des problèmes de santé mentale sous-jacents.

Pour promouvoir des comportements sains en santé publique, il est essentiel de reconnaître que la responsabilité individuelle ne suffit pas. Les politiques de santé publique doivent créer un environnement favorable en fournissant des informations claires, des ressources accessibles et un soutien continu pour encourager des choix de vie sains.

En conclusion, La lutte contre le tabagisme, l'alcoolisme et les addictions nécessite une approche multidimensionnelle, des politiques basées sur des preuves scientifiques, l'adaptation aux contextes culturels, et une collaboration entre décideurs, professionnels de la santé et la société pour améliorer la santé publique et promouvoir des comportements sains.

Bibliographie

- Agir sur les déterminant de la santé « les actions des villes-santé, Collection : Réseau français des Villes, Paris, 2015.
- Lucia Romo, Pierluigi Graziani, Surmonter un problème avec l'alcool, édition dunod, 2015.
- Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux, 4e édition.
- Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux, 4eme édition.
- Mohamed Ben Amar Nancy Légaré, le tabac à l'aube du 21^e siècle mise à jour des connaissances, édition Centre québécois de lutte aux dépendances.
- Olievenstein, C. and Charles-Nicolas, A. (1991) La Vie du toxicomane: Séminaire de marmottan 1980. Paris: Presses univ. de France.

Ouvrages :

- Peretti-Watel, P. (2012) La cigarette du pauvre: Enquêteauprès des fumeurs en situation précaire. Rennes: Presse de l'École des hautes études en santé publique
- Raffarin, K. (2021) Ensemble contre la cigarette: Des conseils pratiques pour Combattre Le Tabagisme des adolescents. Paris, France: First éditions.
- Wilkinson, R.G. and Marmot, M. (2004) Les déterminants sociaux de la santé: Les Faits. Copenhague: OMS Bureau régional de l'Europe.
- CHEVALLIER, J., BLUM, C., Anne-Marie de, B., & BIENTZ, M. (1984). les cahier de médecine préventive et sociale. 27,rue de l'ecole de médecine,75006 paris: mloine s.a. éditeur
- CHEVALLIER, J., BLUM, C., Anne-Marie de, B., & BIENTZ, M. (1984). *les cahier de médecine préventive et sociale*. 27,rue de l'ecole de médecine,75006 paris: mloine s.a. éditeur.

Reuves :

- ChekibZedini et al, Prévalence et facteurs associés à la consommation d'alcool chez les étudiants de Sousse, Tunisie, revue Santé Publique 2017/2 (Vol. 29), pages 255 à 262.
- CHAIB, S. (2022) L'empire de l'alcool une histoire des débits de boissons Nord-Afric..., Revue des mondes musulmans et de la Méditerranée.

Thèse et mémoire :

- ChettoumAziez, Impact du tabagisme sur la sensibilité de système neuro-immuno-corticotrope, thèse en vue de l'obtention du diplôme de docteur es science en biologie animale, Université Badji-Mokhtar Annaba.

Webographie :

- Dr Claire Lewandowski Mis à jour le 19/09/19 18:38 Partager sur and Lewandowski, D.C. (2019) Alcoolisme : Signes d'une dépendance à l'alcool, causes, traitements, Journal des femmes. Availableat: <https://sante.journaldes-femmes.fr/quotidien/2564630-alcoolisme-dependance-alcool-definition-symptomes-sevrage/>.
- <https://www.inserm.fr/dossier/alcool-sante/>
- <https://www.cairn.info/l-alcool-en-questions--9782804708177-page-144.htm>
- <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/alcohol>
- <https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/toxicomanie/78804>
- <https://fr.wikipedia.org/wiki/Toxicomanie>.
- Les facteurs de risque de l'alcoolodépendance, sur: <https://www.vidal.fr/maladies/psychisme/alcool-dependance/facteurs-risque.html>.
- <https://sante.lefigaro.fr/mieux-etre/tabac-alcool-drogues/tabac-generalites/maladies-liees-tabac>
- <https://www.bag.admin.ch/bag/fr/home/gesund-leben/sucht-und-gesundheit/tabak/gesundheitsliche-folgen-rauchen.html>.
- Larousse, É. (no date) Traduction : Alcoolisme - dictionnaire français-espagnol larousse, Traduction : alcoolisme - Dictionnaire français-espagnol Larousse. Availableat: <https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais-espagnol/alcoolisme/2126>.
- Hamon, A. (2019) Tabagisme : Causes et conséquences, Marie Claire. Availableat: <https://www.marieclaire.fr/tabagisme-definition-cause-cansequence-danger,1248041.asp>.

- Tabac généralités - maladies liées AU Tabac (no date) Figaro Santé. Availableat: <https://sante.lefigaro.fr/mieux-etre/tabac-alcool-drogues/tabac-generalites/maladies-liees-tabac>.
- Epidemiologie du Tabagisme : sur: <https://fmedecine.univ-se-tif.dz/Cours/cours%20tabagisme%20Pr%20Bouaoud.pdf>.
- <https://inspq.qc.ca/exercer-la-responsabilite-populationnelle/determinants-sante>
- <https://www.psyris.be/differents-types-de-comportements/>
- <https://babzman.com/lintroduction-de-la-culture-du-tabac-en-algerie/>
- Algérie - décret 01-396 (fabrication ET distribution des TABACS), sur: <http://www.otaf.info/node/35#>:

Autres documents

- stratégie nationale d'aide au sevrage tabagique, direction générale de la prévention et de la promotion de la santé, édition 2017.
- Des aspects économiques de la lutte antitabac en Algérie : Analyse et recommandations de CARE, rapport de CARE- Février 2021.
- Traité de santé publique (2016)

Annexes

Questionnaire visant les patients :

Age :

1. Etes-vous fumeur / fumeuse ?
 - a) Oui
 - b) non
2. A quel âge avez –vous commencé a fumer ?
 - a) Avant 18 ans
 - b) Entre 18 et 20 ans
 - c) Apres 25 ans
3. Combien de cigarettes fumez-vous par jour ?
 - a) Moins de 5
 - b) Entre 5et 10
 - c) Entre 10et 20
 - d) Plus de 20
4. Avez-vous déjà essayé d'arrêter de fumer ?
 - a) Oui
 - b) Non
5. Si oui, comment avez-vous arrêté de fumer ?
 - a) Par moi-même
 - b) Avec l'aide d'un médecin ou d'un professionnel de la santé
 - c) Avec l'aide d'un traitement ou de médicament
6. Avez-vous déjà été dépendant(e) a une substance autre que le tabac (alcool, drogue) ?
 - a) Oui
 - b) Non
7. Si oui, quelle(s) substance(s) vous a/ont causé une dépendance ?
 - a) Alcool
 - b) Drogue :
 - Cannabis
 - Cocaïne
 - Héroïne
 - MDMA (ecstasy)
 - Amphétamines
 - Hallucinogènes (LSD, champignons magiques, etc.)
 - Autre
8. quel type de traitement ou d'aide avez-vous reçu ?
 - a) Thérapie individuelle
 - b) Thérapie de groupe
 - c) Programme de désintoxication
 - d) Prescription de médicaments
 - e) Autre

9. Avez-vous déjà fumé ou consommé de l'alcool ou des drogues ?
- a) Oui
 - b) Non
10. Combien de verres d'alcool consommez-vous en moyenne par semaine ?
- a) Moins de 5
 - b) Entre 5 et 10
 - c) Entre 10 et 20
 - d) Plus de 20
- Quotidienne
 - Hebdomadaire
 - Mensuelle
 - Occasionnelle
 - Abstinence complète
11. Avez-vous déjà été ivre au point de ne plus pouvoir contrôler votre comportement ?
- a) Oui
 - b) Non

*Si vous avez déjà essayé d'arrêter, quelles difficultés avez-vous rencontrées ?

- a) Cravings (envies irrésistibles de consommer)
- b) Symptômes de sevrage (nausées, irritabilité, anxiété, etc.)
- c) Pression sociale de la part d'amis ou de la famille
- d) Manque de soutien ou de ressources pour l'arrêt
- e) Autre

12. Si oui, comment avez-vous géré cette situation ?
- a) Je suis fait aider par des proches
 - b) J'ai été pris en charge par les services de secours
 - c) J'ai géré seul la situation
13. Pensez-vous que votre comportement en matière de tabagisme et l'alcoolisme ou d'addiction a un impact sur la santé ?
- a) Oui
 - b) Non
14. Êtes-vous prêt(e) à faire des efforts pour modifier votre comportement ?
- a) Oui
 - b) Non
15. Si oui, quels type d'efforts seriez-vous prêt(e) à faire ?
- a) Suivre un traitement médical ou un programme de désintoxication
 - b) Suivre un programme de soutien psychologique
 - c) Modifier mes habitudes de vie (alimentation, exercice physique)
 - d) Autre(s)

16. Considérez-vous que la consommation de tabac, d'alcool et de drogues peut entraîner des problèmes de santé individuels ?
- a) Oui
 - b) Non
17. Pense –vous que la consommation de tabac, d'alcool et de drogue peut avoir un impact sur la santé publique ?
- a) Oui
 - b) Non
18. Dans quelle mesure pensez-vous que l'addiction au tabac, à l'alcool et aux drogues peut causer des coûts élevés pour le système de santé ?
- a)
 - b)
19. Considérez –vous que la consommation excessive d'alcool peut causer des problèmes sociaux tels que la violence, les accidents de la route ?
- Oui
 - Non
20. Pensez-vous que la consommation de drogue peut mener à une augmentation du taux de criminalité ?
- Oui
 - Non
21. Avez-vous déjà été témoin ou victime d'un accident ou d'une agression impliquant un individu sous l'influence de la drogue ou de l'alcool ?
- Oui
 - Non
22. Pensez-vous que l'éducation et la sensibilisation du public à propos des effets nocifs du tabac, de l'alcool et des drogues peuvent aider à réduire la consommation et donc les problèmes de santé et sociaux qui y sont associés ?
- Oui
 - Non
23. Selon vous, quelles sont les mesures qui devraient être prises pour lutter contre les addictions et leur conséquence sur la santé publique ?
24. Avez-vous déjà essayé de sensibiliser votre entourage aux dangers de la consommation de substances ?
- a) Oui
 - b) Non

Table des matière

Chapitre 01 : les déterminants de la santé et le comportement individuel

Introduction.....6

Section 01 : Les déterminants de la santé :

1.1. Approche holistique :	7
1.2. Définition des déterminants de la santé :	8
1.3. Les types de déterminants de la santé :	8
1.3.1. Les déterminants sociaux de la santé :	8
1.3.2. Les déterminants environnementaux de la santé :	9
1.3.3. Les déterminants comportementaux de la santé.....	10
1.3.3.1.1. Régime alimentaire :	10
1.3.3.1.2. Activité physique :	10
1.3.3.1.3. Tabagisme :	10
1.3.3.1.4. Alcool et drogues :	10
1.3.3.1.5. Comportement sexuel.....	10
1.3.4. Les déterminants biologiques de la santé :	11
1.3.4.1. Traits génétiques :	11
1.3.4.2. Predisposition génétique :	11
1.3.4.3. État physiologique :	11
1.3.4.4. Réponse immunitaire :	12
1.3.4.5. Processus biologiques :	12
1.4. Facteurs Influençant les déterminants de santé :	12
1.4.1. Facteurs socioculturels :	12
1.4.2. Facteurs individuels :	13
1.4.3. Facteurs économiques :	14
1.4.4. Facteurs environnementaux :	15
1.4.5. Facteurs psychologiques :	15
1.4.6. Facteurs sociaux :	16
1.5. L'importance des déterminants de la santé :	17
1.5.1. Prévention des maladies	17
1.5.1.1. Prévention primaire :	17

1.5.1.2.	Prévention secondaire :	17
1.5.1.3.	Prévention tertiaire :	17

Section 2 : Le comportement individuel :

1.	Définition du comportement individuel :	19
2.	L'importance du comportement individuel dans la santé	20
	2.1.Prévention des maladies :	20
	2.2.Promotion du bien-être physique :	21
	2.3.Impact sur la santé mentale :	21
	2.4.Autonomie et responsabilité :	21
	2.5.L'Influence sur les autres	21
3.	Les différents types de comportements individuels :	22
	3.1.Les comportements privés :	22
	3.2.Les comportements innés :	23
	3.3.Comportements acquis :	24
	3.4.Comportements associatifs :	25
4.	Classification du comportement individuel :	26
	4.1.Comportements sains :	27
	4.2.Comportements associatifs :	32
	4.3.Comportement à risque :	33
	4.4.Comportements sexuels à risque.....	34
	4.5.Comportements impulsifs :	35
5.	Les comportements individuels et leur impact sur la santé.....	36
6.	Les facteurs qui influencent les comportements individuels :	37
	6.1.Les facteurs psychologiques :	37
	6.2.Les facteurs sociaux-économiques :	38
7.	L'interaction entre les déterminants de la santé et le comportement individuel :	39
	7.1.Facteurs sociaux :	39
	7.2.Facteurs économiques :	39
	7.3.Facteurs environnementaux :	40
	7.4.Facteurs biologiques :	40
8.	L'analyse des principaux comportements à risque pour la santé publique (l'alcoolisme, tabagisme, l'addiction) :	40

**Section 03 : Les stratégies de promotion des comportements en santé
Publique :**

1. Promotion de la santé :	42
1.1. Les objectifs de la promotion de la santé :	42
1.2. Les actions de promotion de la santé :	43
1.3. Suppression des inégalités de santé :	44
1.4. Interventions efficaces :	44
2. Les stratégies sur les milieux de vie :	45
2.1. Les stratégies multisectorielles :	45
2.2. Les stratégies sur les milieux de vie :	45
Conclusion :	46

Chapitre 02 : le tabagisme comme altération a la santé :

Introduction	48
---------------------------	----

Section 01 : Histoire du tabac

1. Le tabac dans le monde :	49
1.1. Le tabac en Algérie	50
2. la généralité sur le tabagisme :	51
2.1. Définition du tabagisme :	51
2.2. Épidémiologie du tabagisme en Algérie :	52

Section 2 : les causes et les conséquences du tabagisme

1. Les causes du tabagisme :	53
1.1. Les causes courantes du tabagisme :	53
2. Facteurs influençant le tabagisme :	54
2.1. Les facteurs individuels :	54
2.2. Les facteurs environnementaux :	55
3. Les conséquences du tabagisme :	56
3.1. Coûts économiques	56
3.2. Coûts sociaux :	57

3.3.Coûts environnementaux :.....57

4. Les effets du tabagisme sur la santé publique :.....58

4.1.Les effets sur le système respiratoire :.....58

4.2.Les effets sur le système circulatoire :.....60

4.3.Les effets sur le système nerveux :.....61

4.4.Les effets sur le système urinaire :.....62

5. Les effets sur le système reproducteur :.....62

5.1.Les effets sur le système reproducteur Chez les hommes :.....62

5.2.Les effets dur le système de reproducteur Chez les femmes :.....67

5.3.Les effets sur les dents :.....69

5.4.Les effets sur la peau :.....70

6. Les dangers du tabagisme passif :.....71

6.1.L’impact économique des maladies liées au tabagisme :.....72

6.2.Les coûts de santé :.....72

6.3.Les coûts sociaux.....72

6.4.Les coûts environnementaux.....72

Section 0 3 : Les politique de préventions et la lutte contre le tabac :

1. Réglementation du tabac :.....74

1.1 Taxes sur les produits du tabac :.....74

1.2 Emballage neutre :.....74

2. Législation et politiques de contrôle du tabac.....75

2.1.Augmentation des taxes sur les produits du tabac.....75

2.2.L’interaction de prévention et de cessation tabagisme :.....75

3. Politiques de tarification :.....76

3.1.Tarifcation différenciée :.....76

3.2.Subventions pour les substituts de nicotine.....76

3.3.Restrictions de l’environnement sans fumée :.....77

4. Sensibilisation à l’environnement sans fumée :.....77

4.1. Politiques de marketing et de publicité :.....77

4.2. Aide médicamenteuse :.....78

5. L’efficacité des politiques de la lutte contre le tabagisme :.....78

Conclusion82

Chapitre 03 : l'alcoolisme comme dégradation a la santé :

Introduction.....84

Section 01 : généralité sur l'alcoolisme :

1. Définition de l'alcoolisme.....87

2. Les types de consommation de l'alcool.....88

2.1 Les types de consommation de l'alcool.....88

2.2 La consommation avec dépendance :.....89

Section 2 : Les causes et les conséquences de l'alcoolisme

1. Les causes de l'alcoolisme.....90

1.1. Facteurs de risques génétiques :.....90

1.2. Facteurs environnementaux :.....90

1.3. Facteurs psychologiques :.....91

1.4. Facteurs biologiques :.....91

1.5. Facteurs sociaux :.....91

1.6. Les facteurs socio-comportementaux :.....91

1.7. Facteurs socio-économiques :.....93

2. Les effets de l'alcool sur la santé publique :.....93

2.1 Les maladies liées à la consommation excessive d'alcool :.....93

2.2 L'impact de l'alcool sur la santé mentale :.....94

3. Les conséquences sociales de l'alcoolisme :.....95

3.1. Les mécanismes de dépendance à l'alcool et les stratégies
D'adaptation :97

Section 3 : les politiques de dépendance et de traitement de l'alcoolisme :

1. Les programmes de prévention et d'éducation :.....98

1.2 Sensibilisation et éducation :.....98

1.3 Restrictions et réglementations :.....98

1.4 Promotion d'un environnement sain :.....98

1.5 Soutien et traitement :.....99

1.6 Collaboration multisectorielle :.....	99
2. les approches de traitement de l'alcoolisme :.....	99
2.1.Évaluation de l'efficacité des interventions :.....	101
Conclusion	108

Chapitre 04 : les addictions de toutes sortes (la toxicomanie)

Introduction.....	110
--------------------------	------------

Section 01 : Cadre général de la toxicomanie :

1. Les définitions :.....	112
1.1. La drogue :.....	112
1.2. Addiction :.....	113
1.3. Toxicomanie :.....	113
1.4. Dépendance :.....	114
1.5. Tolérance :.....	114
1.6. Assuétude :.....	115
2. Les types de drogues :.....	115
2.1. Stimulants :.....	115
2.2. Les déprimeurs :.....	116
2.3. Hallucinogènes :.....	116
2.4. Cannabinoïdes	117
3. Classifications des drogues selon les effets.....	118
3.1. Classification de Lewin :	118
3.2. Classification de thullier et pelecier 1991 :.....	118
4. Epidémiologie :	118
4.1. La consommation de drogue au niveau mondial :	118

4.2.La consommation de drogue en Algérie :.....	119
---	-----

Section 2 : les causes et les conséquences de la toxicomanie :

1. Facteurs qui influençant les comportements individuels en matière de toxicomanie :.....	122
1.1 Facteurs socio-économiques :.....	122
1.2 Facteurs psychologiques :.....	122
1.3 Facteurs culturels et normatifs :.....	122
1.4 Facteurs liés à l'accès aux services de prévention et de traitement :.....	123
2. Les conséquences de la toxicomanie sur la santé publique :.....	123
2.1 Conséquences sur la santé physique :.....	123
2.2 Conséquences sur la santé mentale :.....	124
2.3 Inégalités et disparités :.....	124
3. Effets sur le système de santé :.....	124
3.1.Couts économiques de la toxicomanie	125

Section 3 : les traitements et les préventions de la toxicomanie :

1. La prévention de la toxicomanie :.....	126
2.Stratégies de traitement de la toxicomanie :.....	126
2.1.Thérapies comportementales :.....	127
2.2. Thérapie de groupe :.....	127
2.3.Les Médicaments :.....	127
2.4.Soins de soutien :.....	127
Conclusion	131
Conclusion générale	133

Résumé

La santé est essentielle au bien-être personnel et à la participation sociale, mais elle est influencée par de multiples déterminants, depuis les gènes jusqu'à l'environnement. La santé publique vise à promouvoir la santé de la population en prévenant les maladies, en encourageant des modes de vie sains et en abordant les facteurs sociaux, économiques et comportementaux qui influencent la santé collective.

Le tabagisme est un problème de santé mondial ayant de graves conséquences sur la santé et des coûts économiques importants pour les systèmes de santé. L'augmentation des impôts et les politiques préventives telles que l'interdiction de fumer et les programmes d'aide à l'abandon du tabac sont essentielles pour lutter contre cette dépendance. Une approche globale combinant prévention et cessation est essentielle pour réduire les taux de tabagisme et améliorer la santé publique à long terme.

L'alcoolisme est une maladie chronique qui pose d'importants défis à la société en raison de ses conséquences médicales et économiques. Cela soulève des questions sur les décisions individuelles en matière de santé et les interventions en matière de politique de santé publique. Les facteurs de risque comprennent la génétique, l'environnement et le stress social. Les effets de l'abus d'alcool comprennent de graves problèmes de santé, des troubles mentaux, des perturbations sociales et une qualité de vie réduite. La toxicomanie implique une dépendance à l'égard de substances psycho-actives, entraînant des effets néfastes sur la santé physique et mentale, ainsi que sur le fonctionnement social et économique. C'est devenu un grave problème de santé publique et social, posant des risques sanitaires importants tels que le VIH/SIDA et d'autres troubles de santé.

Mots clés : comportement individuel, Substances psycho-actives, Toxicomanie, alcoolisme, tabagisme.

Abstract

Health is essential for personal well-being and social participation, but it is influenced by multiple determinants, from genes to the environment. Public health aims to promote population health by preventing diseases, encouraging healthy lifestyles, and addressing the social, economic, and behavioral factors that impact collective health.

Smoking is a global health issue with severe health consequences and significant economic costs for health care systems. Increasing taxes and preventive policies like smoking bans and tobacco cessation programs are crucial to combat this addiction. A comprehensive approach combining prevention and cessation is essential to reduce smoking rates and improve long-term public health.

Alcoholism is a chronic disease that poses significant challenges to society due to its medical and economic consequences. This raises questions about individual health decisions and interventions in public health policy. Risk factors include genetics, environment, and social stress. The effects of alcohol abuse encompass serious health problems, mental disorders, social disruptions, and reduced quality of life.

Addiction involves dependence on psychoactive substances, leading to detrimental effects on physical and mental health, as well as social and economic functioning. It has become a serious public health and social problem, posing significant health risks such as HIV/AIDS and other health disorders.

Keywords: Individual behavior, psychoactive substances, Substance abuse, Alcoholism, Smoking.