

# NOUVEL HAY MAGAZINE

## SANS FRONTIÈRES

**Depuis 2020 le tabac est la principale cause de décès**



**Les idées fausses qui sont un prétexte pour ne pas s'arrêter :**

**1. «En réduisant ma consommation de cigarettes quotidienne, je réduis les risques pour ma santé»**

Il n'y a pas de seuil au-dessous duquel le risque de cancer du poumon ou de maladies cardiovasculaires est nul.

Contre ce risque, il n'y a pas de «petit» ou de «gros» fumeur. Le tabagisme

multiplie par 10 à 25 fois le risque de développer un cancer du poumon par rapport à un non-fumeur. L'objectif est donc d'arrêter le plus tôt possible, quelle que soit la quantité quotidienne de tabac consommée.

## **2. «Cela ne sert à rien d'arrêter de fumer puisque l'air pollué que je respire est aussi dangereux»**

Les microparticules de l'air - qui proviennent en grande partie de la combustion du carburant, du gaz naturel et du charbon - sont à l'origine d'environ 5% des morts par cancer de la trachée et cancer du poumon. Le tabagisme reste de loin le principal facteur de risque: il est responsable de 8 cancers sur 10 chez l'homme et de 7 cancers sur 10 chez la femme.

Au total, 80 à 85% des cas de cancer du poumon seraient attribuables au tabac.

## **3. «J'ai 50 ans, il est trop tard pour arrêter de fumer»**

L'espérance de vie à la naissance s'élevait à 85 ans pour les femmes et à 78,9 ans pour les hommes (Insee). Or seulement un an après avoir écrasé sa dernière cigarette, le risque d'infarctus diminue de moitié et celui d'avoir un AVC rejoint celui d'un non-fumeur. Après 5 ans sans fumer, le risque de cancer du poumon diminue de moitié. Enfin, après 10 ans sans tabac, l'espérance de vie redevient identique à celle des personnes n'ayant jamais fumé.

Les bénéfices du sevrage tabagique s'observent quel que soit l'âge auquel on arrête de fumer et quelle que soit la quantité de cigarettes fumées. Il n'est donc jamais trop tard pour arrêter, même si on a fumé beaucoup et longtemps.

## **4. «Les cigarettes 'light' sont moins nocives»**

Dans les cigarettes dites «légères», un filtre composé de micro-perforations est supposé diluer la fumée en laissant passer davantage d'air. Le but escompté est l'inhalation d'une quantité moins importante de substances toxiques. Mais avec ses lèvres et ses doigts, le fumeur bouche les perforations. De plus, les cigarettes light contiennent autant de nicotine que les cigarettes classiques. Alors qu'ils pensent fumer des cigarettes allégées en nicotine, les fumeurs ont tendance à garder la fumée plus longtemps dans les poumons et à fumer davantage pour atteindre la même quantité de nicotine qu'avec une cigarette classique.

## **5. «Il vaut mieux arrêter tout d'un coup que petit à petit»**

C'est ce que montrent les résultats d'une étude publiée en mars 2016 par des chercheurs de l'université d'Oxford (Angleterre) dans la revue *Annals of Internal Medicine*. 697 fumeurs ont été répartis en deux groupes: ceux supposés arrêter de fumer de façon brutale, et ceux disposant de 2 semaines pour réduire leur consommation avant d'arrêter définitivement. Au bout de 4 semaines, 39% des fumeurs du groupe «arrêt progressif» avaient arrêté de fumer. Après 6 mois, ils n'étaient plus que 15,5%. Les patients du groupe «arrêt brutal» étaient 49% puis 22% après respectivement 4 semaines et 6 mois.

Néanmoins, des chercheurs du réseau Cochrane ont réalisé une analyse de 10 études comparant les taux de sevrage de ces 2 méthodes. Aucune d'entre elles n'a montré une efficacité supérieure. Il revient donc au fumeur de choisir l'une d'elle, accompagnée ou non de substituts nicotiques.

## **6. «La cigarette électronique est aussi dangereuse que le tabac»**

Aujourd'hui, les connaissances scientifiques ne permettent pas d'établir formellement la dangerosité de la cigarette électronique. Cependant, dans son avis 2016, le Haut Conseil de la Santé publique indiquait que les cigarettes électroniques pouvaient être considérées comme un outil d'aide au sevrage tabagique. Contrairement au tabac, consommé par combustion, la vapeur des liquides d'e-cigarette ne contient ni monoxyde de carbone, principal agent responsable des maladies cardio vasculaires, ni goudron, ni hydrocarbure cancérigène responsables des divers cancers liés au tabagisme. On peut parfois retrouver des traces de substances cancérigènes (comme les nitrosamines) à des concentrations inférieures à celles de l'air intérieur. Un fumeur devenant utilisateur exclusif de cigarette électronique diminue son risque de développer des maladies imputables au tabac. D'autres risques liés à l'e-cigarette pourraient être identifiés dans les années à venir.

## **7. «Faire du sport compense les risques liés au tabagisme»**

En 2000, 60% des fumeurs interrogés dans le cadre d'une étude française pensaient que le sport protégeait leur corps des dangers de la cigarette. Pourtant, il n'en est rien. Le tabagisme affecte le système respiratoire et le système cardiovasculaire, mais aussi les muscles. Au passage de la fumée, les agents irritants, comme l'acétone, attaquent les muqueuses respiratoires. Les goudrons, avec leur

myriade de substances cancérigènes, ont un effet toxique sur les tissus et les muqueuses. Cette combinaison enflamme les bronches et provoque la toux.

À ces effets s'ajoutent les effets de la nicotine. À chaque inhalation, cette molécule entraîne une contraction des voies respiratoires, ce qui diminue la capacité respiratoire. Le monoxyde de carbone entraîne une «asphyxie» des muscles, des poumons et du cœur, qui ne peuvent alors pas supporter d'exercice physique intense. Les muscles souffrant d'un manque d'oxygène, les crampes et les douleurs deviennent plus fréquentes, tandis que la récupération à l'effort devient plus difficile. Le risque de thrombose est augmenté.

### **8.«Les risques liés à la cigarette ne touchent que les seniors»**

En 2012, l'âge moyen au diagnostic du cancer du poumon était de 66 ans chez l'homme et 65 ans chez la femme. Mais il peut aussi frapper les personnes plus jeunes. Dès 20 ans, des cancers liés au tabagisme peuvent se déclarer, et le risque augmente avec l'âge. En France, 34% des décès qui surviennent chez les hommes âgés de 36 à 69 ans sont attribuables au tabagisme, et 4% pour les femmes.

---

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) estime que depuis 2020, le tabac sera la principale cause de décès et d'incapacité, avec plus de 10 millions de victimes par an.

Le tabagisme fera alors plus de décès à travers le monde que le Sida, la tuberculose, la mortalité maternelle, les accidents de voiture, les suicides et les homicides combinés...

"C'est décidé : j'arrête !" La Journée mondiale sans tabac vise à mettre l'accent sur le rôle décisif joué par les professionnels de la santé dans la lutte antitabac. Ces derniers sont en contact avec un pourcentage élevé de la population cible et ils ont l'occasion d'aider les fumeurs à modifier leur comportement.

Ils peuvent aussi donner des conseils et des réponses aux questions relatives aux conséquences du tabagisme et donner l'exemple en s'abstenant de fumer.

Des alternatives ? S'arrêter de fumer est parfois un véritable parcours du combattant et des alternatives au sevrage total de tabac font régulièrement leur

apparition. Acupuncture, homéopathie, sophrologie, médecines douces voire cigarette électronique, les méthodes sont nombreuses et proposent une aide à ceux qui souhaitent arrêter de fumer.

Leur efficacité est dans la plupart des cas encore à valider et au final et c'est votre médecin qui vous apportera le conseil adapté.

sources : OMS, le CIRC (Centre international de recherche sur le cancer), Doctissimo