



Billet santé

du mois
présenté par Audrey et Laurence



31 mai Journée mondiale sans tabac

La dangerosité de la consommation de tabac n'est plus à démontrer. En effet, à l'heure actuelle, elle représente la cause de décès évitable la plus fréquente dans le monde et est la cause majeure du développement du cancer du poumon. Le tabac est associé à plus ou moins 1 cancer sur 3, tous types confondus. Il joue également un rôle déterminant dans l'apparition des maladies cardiaques et des maladies respiratoires chroniques. Selon une étude menée en 2012, la moitié des consommateurs qui ont fumé toute leur vie finiront par mourir d'une maladie causée par le tabagisme.^{1,2,3}

Quelques chiffres⁴

En 2017, en Belgique, **20% de la population déclare fumer**. 17% des belges disent fumer tous les jours et 3% occasionnellement. **13% des Belges** utilisent une cigarette électronique (6% en 2015).

Toutes les personnes ne sont pas égales face au tabagisme. En effet, des disparités en fonction de l'âge mais aussi du type de travail et du statut socio-économique sont observées. Les personnes sans emploi (39%) et les ouvriers (30%) sont des groupes comprenant plus de fumeurs. De plus, les fumeurs sont proportionnellement moins nombreux dans les milieux ayant pu accéder à l'enseignement supérieur (17%) que dans les milieux moins scolarisés (32%).

¹ Sherman CB. Health effects of cigarette smoking. Clinics in Chest Medicine. 1991 ; 12 (4) : 643-58.

² Eriksen M, Mackay J, Ross H. The tobacco atlas. America Cancer Society. 2013 ; (4) : 1-132.

³ Murray CJL, Lopez AD, editors. The global burden of disease. A comprehensive assessment of mortality and disability from diseases, injuries, and risk factors in 1990 and projected to 2020. Boston: Harvard School of Public Health; 1996.

⁴ Fondation contre le cancer. Comportement des fumeurs en Belgique ; 2017.

La nicotine et le Covid 19⁵

Malgré le débat controversé de l'effet de la nicotine sur le Covid 19, il est **fortement déconseillé d'absorber de la nicotine** sous n'importe quelle forme : gomme, patch, e-cigarette,...

Bénéfices de l'arrêt du tabac sur la santé⁶

- Après **20 minutes**, la pression sanguine et la fréquence cardiaque ralentissent. La circulation s'améliore au niveau des mains et des pieds.
- Après **8 heures**, le taux d'oxygène dans le sang revient à la normale.
- Après **24 heures**, les poumons commencent à éliminer le mucus et les autres résidus de fumée. Les risques de crise cardiaque commencent à diminuer.
- Après **une semaine**, le goût et l'odorat se sont nettement améliorés.
- Après **2 à 3 semaines**, les symptômes physiques de manque de nicotine s'atténuent. Ils disparaissent après **6 à 8 semaines**.
- Après **2 à 12 semaines**, la circulation sanguine s'améliore, facilitant la marche et la course.
- Après **3 à 9 mois**, la toux, la respiration sifflante et les problèmes respiratoires disparaissent.
- Après **1 an**, le risque de maladie cardiaque est réduit de moitié.
- Après **10 ans**, le risque de cancer du poumon diminue de moitié.
- Après **15 ans**, l'espérance de vie est identique à celle d'une personne qui n'a jamais fumé.

L'arrêt du tabac et le confinement dû au Covid 19⁷

Il est très probable que les fumeurs présentent plus de risques de développer une forme grave de coronavirus (mécanismes en cours d'étude). Quel que soit l'effet de la nicotine par rapport au Covid 19, l'essentiel est de se protéger de la fumée du tabac qui garde toute sa nocivité et ce d'autant plus qu'on vit dans un espace confiné.

Arrêter de fumer est difficile car cette décision est souvent accompagnée de sentiments d'ambivalence et d'affects négatifs ; et, **durant le confinement**, les émotions négatives (stress, angoisse, peur,...) risquent de mettre ces personnes à rude épreuve ; leurs émotions sont exacerbées. Diverses aides peuvent vous soutenir dans votre décision. N'hésitez pas à les consulter ⁸ !!

Pour plus d'informations :

Si vous souhaitez arrêter de fumer ou si vous vous questionnez sur votre consommation, contactez votre médecin généraliste, un tabacologue ou la ligne Tabacstop. Vous trouverez toutes les informations nécessaires sur le site de Tabacstop : <http://www.tabacstop.be/>, au 0800/111.00, sur le site du Fonds des Affections Respiratoires asbl : <http://www.fares.be/fr/> ou sur leur blog : www.aideauxfumeurs.be.

L'accompagnement par un professionnel formé ainsi que la prise de traitements de substitution ou médicamenteux augmentent vos chances de succès.

⁵ <https://www.tabacstop.be/nouvelles/peut-se-prot-ger-du-nouveau-coronavirus-avec-de-la-nicotine> (page consultée le 11/05/2020)

⁶ Brochure 0-5-30 – Combinaison SANTE, Namur, 2014.

⁷ <https://www.tabacstop.be/nouvelles/coronavirus-les-fumeurs-courent-ils-plus-de-risques> (page consultée le 06/05/2020)

⁸ <https://www.sept.be/manuel-de-survie.html> (pages consultées le 06/05/2020)