



L'arrêt du tabac

LES RISQUES LIÉS AU TABAC ET DES CONSEILS
POUR ROMPRE LA DÉPENDANCE

Le tabac et votre santé

Fumer touche presque chaque organe du corps et a un effet néfaste sur la santé. Le tabac est la première cause de cancer du poumon et constitue un facteur de risque de cancer pouvant affecter bien d'autres parties du corps telles que :

- La vessie
- Le sang
- Le col de l'utérus
- Le colon et le rectum
- L'œsophage
- Les reins et l'uretère
- Le larynx
- Le foie
- L'oropharynx
- La gorge
- La langue
- Le pancréas
- L'estomac
- La trachée, les bronches et les poumons



Le saviez-vous?

Chaque année, environ 6 millions de personnes meurent du tabac. Plus de 5 millions de ces décès sont directement causés par la consommation du tabac. Chez les non fumeurs, 600 000 morts par an sont causés par le tabagisme passif.

Fumer touche presque chaque organe du corps, est à l'origine de nombreuses maladies et a, de manière générale, un effet néfaste sur la santé des fumeurs.

En moyenne, les fumeurs vivent dix ans de moins que les non fumeurs. En arrêtant de fumer, les fumeurs réduisent les risques de contracter des maladies liées au tabac et augmentent leur espérance de vie.

Ce mois-ci nous nous penchons sur les risques pour la santé liés au tabac et sur les conseils et outils dont vous ou vos proches disposez pour arrêter de fumer pour de bon.

Les maladies du cœur

Fumer a des effets nocifs sur le cœur de diverses façons. Le monoxyde de carbone contenu dans la fumée du tabac réduit le volume d'oxygène dans le sang et peut participer au développement de maladies coronariennes et provoquer des attaques cardiaques.



Le tabac s'attaque également aux parois des artères, entraînant une accumulation de graisse (athérome) qui réduit l'artère et la circulation du sang vers le cœur et peut causer des angines de poitrine et des attaques cardiaques.

Les AVC

Les fumeurs sont plus susceptibles que les non fumeurs de faire un AVC. Lorsqu'un caillot se forme dans une artère qui mène au cerveau, cela peut provoquer une obstruction interrompant la circulation sanguine et entraîner un AVC.



Les maladies pulmonaires obstructives chroniques

La fumée de cigarette s'attaque aux tissus des poumons et entraîne une surproduction de mucus. Les bronchites chroniques surviennent lorsque les voies respiratoires dans vos poumons rétrécissent et sont en partie bouchées par le mucus.



Les personnes qui souffrent de bronchites chroniques toussent plus, manquent de souffle et sont aussi plus susceptibles de développer des infections pulmonaires et des pneumonies.

La fumée du tabac s'attaque également aux alvéoles dans les poumons, ce qui entraîne une perte progressive de la fonction des poumons et le développement d'une maladie connue sous le nom d'emphysème. À mesure que la maladie progresse, la respiration se fait de plus en plus difficile et peut nécessiter un apport d'oxygène supplémentaire.

Les taux de fécondité et les problèmes à la naissance

Le tabac peut réduire la fertilité, et fumer pendant la grossesse peut entraîner une fausse couche ou encore favoriser le développement de maladies chez le nouveau-né.



Pourquoi les fumeurs continuent-ils de fumer ?

Les risques sanitaires et les effets associés au tabac sont largement connus. Pourtant, nous estimons à un milliard le nombre de fumeurs dans le monde et chaque jour plus de 15 milliards de cigarettes sont vendues. Connaître les raisons pour lesquelles vous continuez à fumer peut vous aider à arrêter.

La nicotine

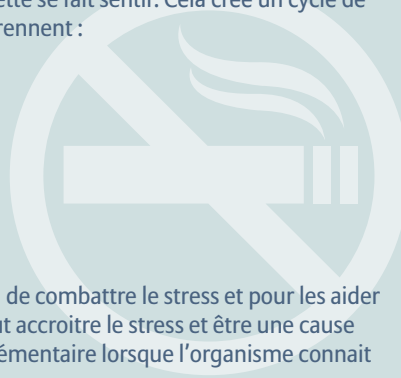
L'accoutumance est la première raison pour laquelle les fumeurs continuent à fumer. Les cigarettes contiennent de la nicotine, une substance naturelle du tabac qui crée une forte dépendance. Lorsqu'elle est inhalée, la nicotine monte rapidement au cerveau et crée une sensation de relaxation. Les effets relaxants de la nicotine sont temporaires. Lorsqu'il se débarrasse de la nicotine, l'organisme connaît un épisode de manque et le besoin d'une autre cigarette se fait sentir. Cela crée un cycle de dépendance. Les symptômes de sevrage de la nicotine comprennent :

- Les envies
- L'anxiété
- Les sautes d'humeur
- L'irritabilité
- L'inattention

Le stress

Beaucoup de fumeurs utilisent la cigarette comme un moyen de combattre le stress et pour les aider à faire face aux situations difficiles. Cependant la nicotine peut accroître le stress et être une cause d'agitation. Le besoin de nicotine peut causer un stress supplémentaire lorsque l'organisme connaît une phase de sevrage.

Il est important de trouver des moyens sains de gérer le stress et de prendre soin de vous sans le tabac.



Les avantages d'arrêter de fumer

Il n'est jamais trop tard pour arrêter de fumer. En arrêtant de fumer le plus tôt possible, vous réduisez les risques de développer un cancer et d'autres maladies. Arrêter de fumer lorsque vous êtes encore jeune réduit considérablement les risques sanitaires. Arrêter de fumer quel que soit votre âge peut vous aider à récupérer les années que vous perdriez en continuant à fumer.

Une semaine après l'arrêt du tabac

Le monoxyde de carbone dans votre organisme diminue et le volume d'oxygène dans votre sang augmente et retrouve un taux normal
Le goût et l'odorat s'améliorent
L'haleine, les cheveux et les vêtements sentent meilleur.

Un mois après l'arrêt du tabac

Votre circulation sanguine et votre fonction cardiaque s'améliorent
Vos poumons commencent à se dégager et vous permettent de respirer plus facilement
La toux causée par le tabac commence à diminuer
Vous pouvez faire des exercices et des activités physiques sans être aussi essoufflé que lorsque vous fumiez
Vos dents et vos ongles arrêtent de jaunir

Un an après l'arrêt du tabac

Les risques de développer une maladie cardiaque diminuent de moitié (comparés à un fumeur)
Les risques de faire une attaque cardiaque diminuent considérablement

Cinq ans après l'arrêt du tabac

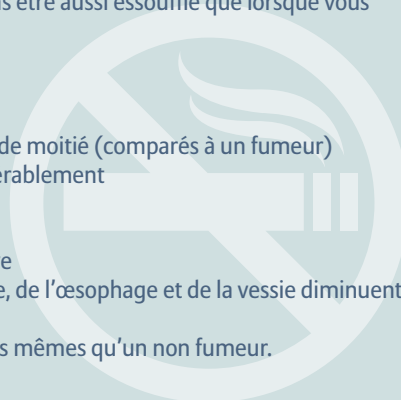
Les risques de faire un AVC diminuent de manière significative
Les risques de développer un cancer de la bouche, de la gorge, de l'œsophage et de la vessie diminuent de moitié.
Les risques de développer un cancer du col de l'utérus sont les mêmes qu'un non fumeur.

Dix ans après l'arrêt du tabac

Les risques de mourir d'un cancer des poumons diminuent de moitié (comparés à un fumeur)
Les risques de développer d'autres types de cancer diminuent également

Quinze ans après l'arrêt du tabac

Les risques de contracter une maladie cardiaque sont au même niveau qu'un non fumeur
Les risques de développer d'autres maladies telles que l'arythmie retournent à un niveau normal.



Le saviez-vous?

La fumée de tabac contient environ 7 000 produits chimiques. Beaucoup sont nocifs, et plus de 60 de ces produits sont connus pour être cancérogènes (carcinogènes).

Si vous avez des questions concernant les effets du tabac ou si vous souhaitez des conseils pour arrêter de fumer, parlez en à votre médecin.



Le saviez-vous?

L'espérance de vie d'un fumeur est de 10 ans plus courte que celle d'un non fumeur. Arrêter de fumer avant l'âge de 40 ans réduit de 90% le risque de mourir d'une maladie liée au tabac.

Les astuces pour arrêter de fumer

Une raison pour arrêter de fumer

01

Bien souvent nos motivations personnelles pour arrêter de fumer constituent le seul facteur important pour ne pas allumer une autre cigarette et devenir un non fumeur.

Chacun a ses propres raisons pour arrêter de fumer. Il peut s'agir de la culpabilité à la pensée de ne plus être là pour sa famille ou simplement l'envie d'avoir l'air et de se sentir plus jeune.

Quelles que soient vos raisons personnelles, établir la liste des raisons pour lesquelles vous souhaitez arrêter de fumer et s'y reporter chaque fois que vous avez envie d'allumer une cigarette est un moyen efficace de gérer vos envies de fumer.

Débarassez-vous de tout ce qui a trait au tabac

02

Jetez tous les cendriers, briquets et cigarettes qui pourraient encore trainer. Vous ne voulez pas tomber sur des objets qui vous rappellent la cigarette. Ne soyez pas tenté de garder des cigarettes « au cas où ». Cela ne peut que vous encourager à céder à la tentation.

Parlez à votre médecin

03

Votre médecin peut vous conseiller sur les différents médicaments et traitements disponibles pour vous aider à arrêter de fumer.

Il peut s'agir de traitements de substitution de la nicotine qui se présentent sous forme de gomme à mâcher, de spray, de patch, de comprimé, de pastille ou d'inhalateur.

L'utilisation de médicaments tels que Bupropion et Varenicline peut également augmenter vos chances d'arrêter de fumer.

Votre médecin peut également vous conseiller sur les groupes de soutien locaux et les cliniques de sevrage tabagique.

Demandez à votre famille et à vos amis de vous aider

04

Faites savoir à vos amis et à votre famille que vous arrêtez de fumer et que vous avez besoin d'aide. Ils peuvent vous fournir une aide précieuse lorsque vous sentez que vous pourriez céder à la tentation

Vous pouvez demander à un membre de votre famille ou à un collègue qui fume aussi d'essayer d'arrêter avec vous. De cette façon, vous pourrez vous soutenir l'un l'autre.

Ne laissez pas la prise de poids vous dissuader

05

Beaucoup de fumeurs hésitent à arrêter de fumer de peur de prendre du poids. Bien que certaines personnes prennent quelques kilos lorsqu'ils essaient d'arrêter de fumer, les avantages d'arrêter la cigarette l'emportent largement face à quelques kilos supplémentaires.

Par ailleurs en adoptant un style de vie plus sain, vous vous débarrasserez de ces quelques kilos en un rien de temps.

Mangez des fruits et légumes en grande quantité

06

Votre appétit peut grandir lorsque vous essayez d'arrêter de fumer. Pensez à toujours avoir à portée de main quelque chose de sain à grignoter ou des chewing gums, et buvez beaucoup d'eau. Mangez des aliments sains peut vous aider à limiter les fringales.

Comblez le vide

07

Fumer est autant une habitude qu'une accoutumance. Préparez-vous à combler le vide et à trouver quelque chose à faire dans les moments où normalement, vous allumeriez une cigarette. Faire une promenade après le déjeuner ou appeler un ami pendant la pause café ; tout ce qui peut vous permettre d'occuper le temps normalement consacré à la cigarette, à faire autre chose. Souvenez-vous que l'envie passera, que vous y cédez ou pas.

Beaucoup de gens fument pour se détendre. Pensez à la façon dont vous vous relaxez une fois débarrassé de la cigarette. Pratiquer des exercices quotidiens est une excellente façon de se détendre et participe à la démarche positive de votre nouveau style de vie.

Évitez les éléments déclencheurs

08

Beaucoup de gens ne parviennent pas à arrêter de fumer parce qu'ils ne prennent pas les mesures nécessaires pour éviter les éléments déclencheurs qui les poussent à fumer lors de la phase initiale d'arrêt du tabac.

Le café, les aliments sucrés et tout particulièrement l'alcool sont des éléments déclencheurs. Lors des premières semaines où vous essayez d'arrêter de fumer, essayez d'éviter la consommation d'alcool et les lieux où de l'alcool est servi.

Avec un ami, planifiez vos weekends à venir en organisant des sorties au cinéma, au théâtre ou en assistant à des événements sportifs au lieu de fréquenter des bars ou d'aller en boîte.

Récompensez-vous

09

Fumer est une habitude qui coûte cher. Lorsque vous arrêtez de fumer, prenez note de l'argent que vous n'avez pas dépensé et pensez à l'usage que vous aimeriez en faire. Fixez-vous un objectif et récompensez-vous en allant faire un peu de shopping. Des applications sont disponibles pour vous aider dans cette démarche.

Persévérez

10

Les personnes qui arrêtent de fumer pour de bon, font en moyenne trois à quatre tentatives avant d'y parvenir. Aussi, en cas d'échec, réfléchissez aux raisons qui font que ça n'a pas marché et à comment y parvenir la prochaine fois. Restez positif, tirez un enseignement de vos précédentes tentatives, fixez une date dans un futur proche et essayez de nouveau.



Le saviez-vous?

Fumer est un des facteurs de risque à l'origine des six premières causes sur huit de décès dans le monde.



Le saviez-vous?

Fumer est mauvais pour la santé buccale et peut provoquer la perte des dents.

Souvenez-vous : Beaucoup d'anciens fumeurs ont essayé plusieurs fois d'arrêter de fumer avant d'y parvenir. Ne laissez pas un écart vous décourager, persévérez!

La cigarette électronique

La cigarette électronique est un dispositif fonctionnant avec une batterie qui chauffe une cartouche remplie de produits chimiques sous forme liquide, qui sont transformés en vapeur et inhalés par l'utilisateur.

Bien qu'elle ne produise pas de fumée de tabac, la cigarette électronique contient tout de même de la nicotine et d'autres produits chimiques potentiellement dangereux.

De nombreuses études ont démontré que la cigarette électronique produit des niveaux de carcinogènes plus bas que ceux émis par la cigarette traditionnelle, cependant, on sait peu de choses sur les risques sanitaires liés à son utilisation.

En raison du manque de preuves scientifiques sur les effets de la cigarette électronique sur la santé, nous ne pouvons la conseiller comme moyen sûr et efficace pour arrêter de fumer.



Le saviez-vous?

Le nombre de fumeurs dans les pays en voie de développement augmente de 3,4 % chaque année

Entre 80 000 et 100 000 enfants à travers le monde commencent à fumer chaque jour, et 50 % d'entre eux continuent à fumer pour une période de 15 à 20 ans en moyenne.

ARRÊTEZ DE FUMER AUJOURD'HUI

Arrêter de fumer n'est pas évident. Le chemin à parcourir pour arrêter de fumer est différent pour chaque personne et peut être difficile. Arrêter de fumer demande de la persévérance, de la détermination et beaucoup de volonté. Toutefois, des milliers de personnes y parviennent chaque jour. Si vous êtes fumeur, c'est le moment d'arrêter. Dès demain vous en ressentirez déjà les avantages.



Votre couverture santé internationale

Beaucoup de gens pensent qu'un mode de vie acceptable est associé à leurs actions visibles de l'extérieur - mais ce qui se passe à l'intérieur est tout aussi important. Bien sûr, il est primordial de recycler et d'acheter bio mais il est tout aussi important de vous assurer que vous menez une vie saine pour votre organisme.

Dr Ulrike Sucher, directrice médicale chez Allianz Worldwide Care.

Notre service d'assistance est disponible 24 h/24, 7 j/7 pour fournir des informations et conseils sur de nombreux sujets tels que l'arrêt du tabac.

Si vous souhaitez parler à l'un des membres de notre équipe médicale anglophone, contactez MediLine® au **+44 (0) 208 416 3929**.

Le service MediLine® ne saurait en aucun cas remplacer l'avis d'un professionnel de santé ni les soins que les médecins dispensent à leurs patients.

Bonne chance et songez que la joie et la satisfaction d'arrêter de fumer l'emportent largement sur l'effet faussement relaxant de la nicotine qui ne dure qu'un temps.

Allianz 
Worldwide Care