

TABAC
pour mon
cœur
j'arrête
maintenant !



Musclez votre vie, prenez soin de votre cœur



Repères

- Le tabac tue chaque jour 13 500 personnes dans le monde ; 35 % de ces décès sont d'origine cardiovasculaire.
- En France, le tabac provoque 66 000 décès par an, dont 25 % du fait d'une maladie cardiovasculaire.
- Les jeunes fumeurs ne sont pas à l'abri : 80 % des victimes d'infarctus avant 45 ans sont fumeurs.
- L'espérance de vie d'un fumeur est réduite de 10 ans par rapport à celle d'un non-fumeur !
- Un fumeur sur deux ayant commencé à fumer à l'adolescence va décéder d'une maladie liée au tabac.
- En France, 5 000 personnes meurent chaque année du tabagisme passif, dont 60 % du fait d'une maladie cardiovasculaire.
- Arrêter de fumer après un infarctus du myocarde diminue de moitié le risque de décès.

Partenaires

La Société Française de Cardiologie a pour mission de développer la recherche scientifique dans le domaine cardiovasculaire, d'assurer une formation continue de qualité des cardiologues et de diffuser les règles du bon exercice de la pratique cardiologique.

La Société Française de Tabacologie soutient les recherches scientifiques sur le tabac, son usage, ses conséquences sur la santé et sur la dépendance. Elle facilite la diffusion et l'application de ces recherches et contribue à promouvoir l'enseignement de la tabacologie.

La Fédération Française de Santé au Travail est un réseau de sociétés scientifiques, d'instituts universitaires et de groupements professionnels. Elle fait la promotion de la santé au travail et favorise le partage de connaissances et d'expériences dans le domaine des risques santé liés au travail.

Arrêter de fumer pour son cœur...

On ne le sait pas assez, le cœur est le premier à souffrir du tabagisme. Même quand on fume peu, même depuis peu de temps, nos artères et donc notre cœur sont en danger. 45 ans, c'est bien trop jeune pour mourir, or **80 % des victimes d'infarctus âgées de moins de 45 ans sont des fumeurs.**

Préserver notre cœur est donc une autre bonne raison d'arrêter de fumer. Le savoir peut renforcer la motivation, mais cela ne rend pas forcément l'arrêt plus facile !

La dépendance au tabac est une réalité médicale et les professionnels de santé sont là pour accompagner ceux qui sont concernés. Cardiologues, médecins du travail, tabacologues vous proposent ici un point sur les dangers du tabac et les meilleures méthodes de sevrage.

À vous de trouver votre motivation, votre méthode, pour protéger votre cœur et retrouver votre liberté. N'hésitez pas à en parler à votre médecin.

Professeur
Daniel Thomas

Édito

...ça veut dire quoi ?

Un cœur en meilleure santé sans



Tabac : du plaisir au risque

Les premières années d'un fumeur sont heureuses : fumer procure du plaisir et rend « aveugle » et « sourd » aux méfaits du tabac.

Puis les inconvénients prennent le pas sur le plaisir : souffle altéré, dépendance à la nicotine, peur des maladies, responsabilité face à l'arrivée d'un enfant...

Le tabac est une drogue, doublée d'un poison. Il renferme plus de 4 000 substances, dont des métaux lourds, à l'origine de nombreuses maladies. C'est le seul produit en vente libre qui tue directement.

Cœur : le premier touché !

On connaît bien les nombreux cancers causés par le tabac, on connaît moins les dégâts de la cigarette pour le cœur et les vaisseaux, qui arrivent souvent plus vite et chez les plus jeunes.

- La plupart des victimes d'infarctus de moins de 45 ans sont des fumeurs et le tabac est souvent leur seul facteur de risque.
- Le risque cardiovasculaire existe même si on fume peu ou depuis peu de temps : chaque cigarette fumée est un risque pour les artères !

Les bénéfices de l'arrêt sont immédiats !

Après...

20 minutes, la pression artérielle et la fréquence cardiaque se normalisent.

24 heures, le monoxyde de carbone (CO) est éliminé du sang, le risque d'infarctus du myocarde diminue.

48 heures, l'odorat, le goût des aliments et la qualité du sommeil s'améliorent.

2 semaines à 3 mois, la toux et la fatigue diminuent, le souffle s'améliore.

1 an, le risque d'accident vasculaire cérébral est équivalent à celui d'un non-fumeur.

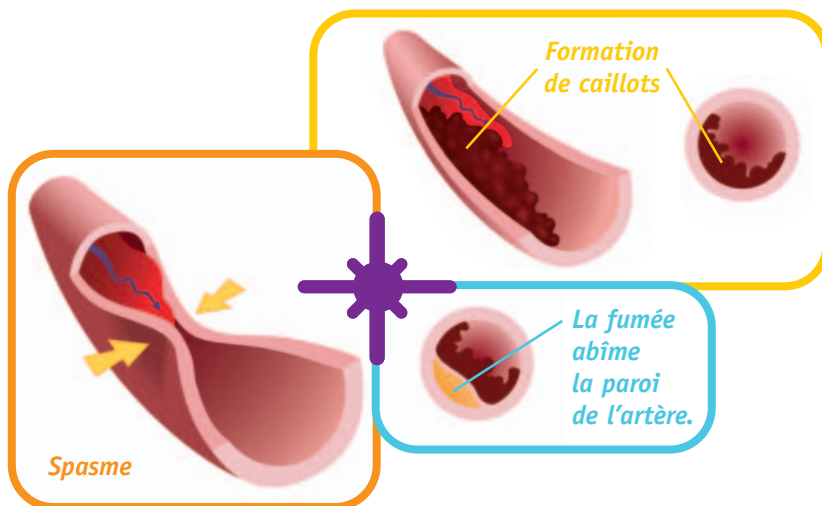
5 ans, le risque d'infarctus du myocarde est équivalent à celui d'un non-fumeur.

Comment le tabac met votre cœur en danger

Le tabac est, avec le cholestérol, l'hypertension artérielle et le diabète, un des grands facteurs de risque cardiovasculaire. Ce risque résulte :

- **d'une action à court terme** : le tabac favorise la survenue de spasmes des artères (rétrécissement brutal), la formation de caillots et l'apparition de troubles du rythme cardiaque. Ces mécanismes expliquent la brutalité des accidents cardiovasculaires : infarctus du myocarde, accident vasculaire cérébral, mort subite.
- **d'une action à long terme** : le tabac abîme progressivement vos artères et de façon d'autant plus rapide et importante que vous présentez d'autres facteurs de risque. Associés à un excès de cholestérol, une hypertension artérielle ou un diabète, les méfaits du tabac pour le cœur vont se multiplier.
- **de l'effet du monoxyde de carbone (CO)** : issu de la combustion de la cigarette, il pénètre dans le sang prenant ainsi la place de l'oxygène nécessaire au cœur et aux autres organes, et contribue à les « asphyxier ».

Le tabac est un facteur de risque cardiovasculaire que l'on peut éviter !

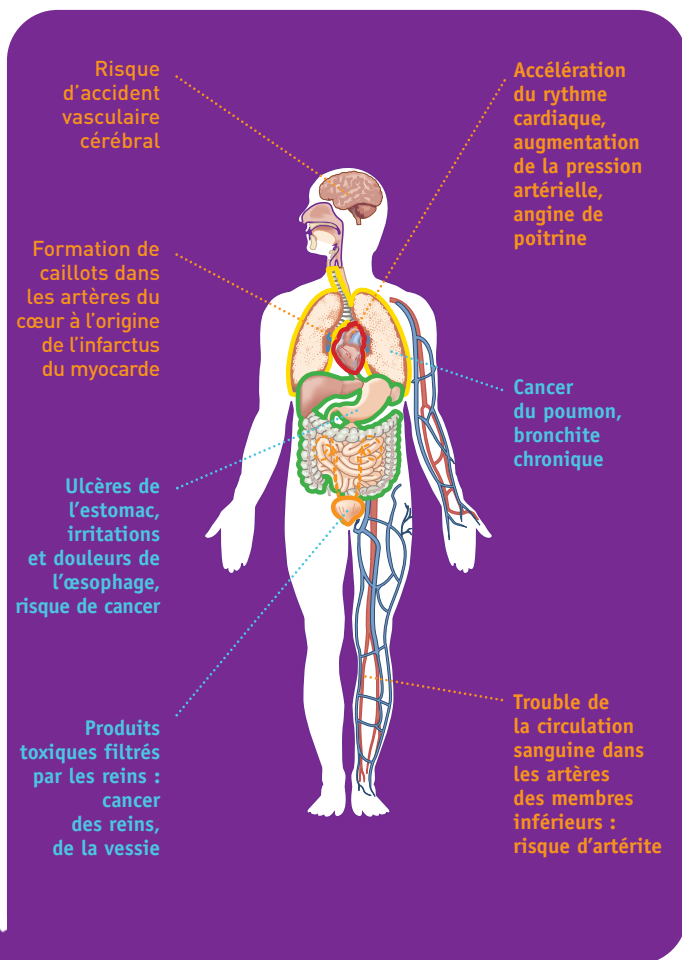


Tabac : un poison pour le cœur



Le tabac dégrade nos organes vitaux

Plusieurs de nos organes sont touchés par l'action du tabac. Notre cœur en particulier est moins bien oxygéné, la paroi de nos artères s'abîme, leur calibre rétrécit.





Des situations de vulnérabilité

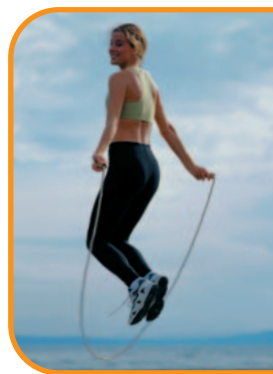
Femmes, votre cœur aussi est menacé

- **La cigarette annule la protection naturelle** contre les maladies cardiovasculaires dont vous bénéficiez jusqu'à la ménopause.
- **L'association tabac - pilule multiplie par 10 le risque d'infarctus du myocarde** et par 20 le risque d'accident vasculaire cérébral. Le tabac augmente aussi particulièrement votre risque d'artérite des membres inférieurs.
- **Quand une femme enceinte fume, son enfant fume aussi** : la croissance du bébé peut être gênée, celui-ci est plus fragile, les risques d'avortement spontané, de prématurité et de mort subite du nourrisson augmentent.

*Cigarette
avant ou
après l'effort :
danger !*

Sportifs, la cigarette est votre ennemie

- **Fumer diminue vos capacités respiratoires et cardiaques à l'effort.** Le monoxyde de carbone que vous inhalez prend la place de l'oxygène dans le sang. Votre corps est moins bien oxygéné, vos capacités de récupération diminuent, vos muscles sont moins performants et votre pression artérielle augmente de façon inadaptée pour l'effort.
- **Cigarette avant ou après l'effort : risque d'infarctus !** Fumer accentue les risques de spasme et de thrombose des artères. Si vous n'avez pas encore réussi à arrêter, évitez de fumer dans les heures qui précèdent et qui suivent votre activité sportive.



Au travail aussi, vous êtes concernés

- **La fumée de tabac est un produit cancérigène, mutagène et toxique pour la reproduction (CMR)** au même titre que certains produits rencontrés dans le milieu du travail (amiante, arsenic, chrome...).
- **Le tabagisme actif et passif** multiplie le risque de survenue d'un cancer en cas d'exposition professionnelle à un produit CMR.
- **Le décret interdisant de fumer dans les lieux à usage collectif** est destiné à protéger les travailleurs des dangers du tabagisme passif.

Et si vous arrêtez ?



*Il n'est
jamais trop
tard pour
arrêter !*

Pourquoi je continue à fumer

Vous avez certainement de bonnes raisons de continuer à fumer... de **vraies** bonnes raisons ?

"J'aime fumer"

La cigarette provoque une sensation de plaisir. Mais en arrêtant, **vous redécouvrez les plaisirs dont le tabac vous avait privé** (forme physique, goût, odorat), et vous vous débarrassez des inconvénients du tabac (odeur persistante, fatigue, mauvaise haleine).

"Fumer me détend"

Le manque de nicotine provoque une sensation de tension, soulagée par la cigarette. Avec le sevrage, c'est la fin de cette alternance de frustration et de soulagement, pour une **sérénité durable** !

"J'ai peur de grossir"

Les fumeurs pèsent environ 3 kilos de moins que les non-fumeurs. Lors de l'arrêt du tabac, on tend à rejoindre le poids que l'on aurait eu si l'on n'avait jamais fumé. **La prise de poids se stabilise en général au bout d'un an.**

"J'ai peur d'être irritable"

La nervosité, les moments de tristesse, les difficultés de concentration sont les symptômes du manque et ne durent que 2 à 3 semaines. **Les substituts nicotiniques aident à surmonter cette période difficile.**

"Je ne me sens pas prêt(e)"

Prenez le temps de mûrir votre décision. Arrêter de fumer n'est pas forcément une épreuve insurmontable. **En se préparant sereinement, rien n'est impossible !**

"C'est trop tard"

Il n'est jamais trop tard. Le risque de développer une maladie grave s'atténue dès l'arrêt, pour rejoindre progressivement le niveau de risque des non-fumeurs.

"J'ai déjà essayé d'arrêter sans succès"

Plus on multiplie les tentatives, plus on a de chances de réussir pour de bon. **Chaque tentative d'arrêt, même infructueuse, vous rapproche du sevrage définitif !**

"Je fume des cigarettes légères"

Les cigarettes « light » ne sont pas moins nuisibles. On tire en général de plus grosses bouffées et plus profondément. Le taux de substances toxiques inhalées est équivalent à celui des cigarettes normales.

Pourquoi je décide d'arrêter

On arrête de fumer lorsque les inconvénients du tabac deviennent plus nombreux que les avantages. Voici de quoi faire pencher la balance.

J'arrête :

- Parce que fumer me donne **mauvaise haleine**
- Parce que mes vêtements et mon logement sentent le **tabac froid**
- Parce que la cigarette **jaunit mes doigts et mes dents**
- Parce que **ma peau vieillit** plus vite
- Parce que **je ne sens plus les parfums**, ni les saveurs
- Parce que je suis constamment malade (toux, maux de tête, **rhino-pharyngites chroniques**)
- Parce que j'ai **moins d'énergie**
- Parce que j'ai moins de souffle et que **faire du sport devient difficile**
- Parce que cela me coûte **cher**
- Parce que ma fumée **dérange les autres** et me met mal à l'aise vis-à-vis d'eux
- Parce que je me sens **mal** lorsque je suis en manque de nicotine
- Parce que je ne supporte plus d'**être dépendant(e)**
- Parce que je ne veux plus me **sentir coupable** envers moi-même
- Parce que **mes proches pâtissent de mon tabagisme**
- Parce que j'ai peur de la **maladie...**

Ex-fumeur heureux

« Le plus grand plaisir quand on arrête, c'est celui de se sentir libéré. Ma vie n'est plus rythmée par la cigarette. Au bout de quelques années, je vivais le tabac comme un véritable esclavage... Aujourd'hui, j'ai d'autres plaisirs, comme les parfums et les saveurs que le tabac m'interdisait d'apprécier. Pour m'aider, je me suis remise au sport qui me permet d'évacuer le stress et de me sentir mieux dans mon corps. »

Caroline

Comment franchir le pas ?



Mieux comprendre sa dépendance pour mieux la maîtriser

La dépendance au tabac prend plusieurs formes.

→ La dépendance physique

Lorsque vous fumez, la nicotine inhalée stimule certaines cellules sensibles de votre cerveau et provoque une sensation immédiate de plaisir. Une consommation régulière augmente le nombre de ces capteurs nicotiniques. Lorsque le taux de nicotine baisse, ces capteurs réclament leur dose. C'est le manque. **Les effets aigus liés à la dépendance physique à la nicotine s'estompent 1 à 2 mois après l'arrêt du tabac.**

→ La dépendance psychique

Vous avez l'impression d'avoir besoin de la cigarette pour réfléchir, vous relaxer ou tout simplement pour vous sentir bien : c'est en fait le soulagement du manque qui est à l'origine de ces sensations. **Il faut compter 6 à 12 mois pour se défaire de ce type de dépendance.**

→ La dépendance comportementale

Certaines situations déclenchent systématiquement votre envie de fumer. La consommation tient parfois du réflexe conditionné dans des contextes spécifiques : conversation téléphonique, consommation de café, d'alcool, soirée entre amis, moments de tristesse.

« Une fois la dépendance installée, fumer échappe à la volonté. Cela explique la difficulté pour arrêter et l'apparition des symptômes à l'arrêt (manque, irritabilité, tristesse...) une fois la dernière cigarette éteinte. C'est pourquoi une aide extérieure peut être utile. »

Ivan Berlin,
Président de la
Société Française
de Tabacologie

Retrouvez tous
les professionnels
de santé qui peuvent
vous aider à arrêter
page 13

Évaluer son addiction : TEST DE FAGERSTROM

Le test de Fagerström vous permet d'évaluer votre dépendance à la nicotine. Cette évaluation est nécessaire afin de vous aider à faire le choix de la meilleure méthode d'arrêt pour vous.

→ **Dans quel délai après le réveil fumez-vous votre première cigarette ?**

Moins de 5 minutes 3 31 à 60 minutes 1
6 à 30 minutes 2 Après 60 minutes 0

→ **Trouvez-vous difficile de ne pas fumer dans les endroits interdits ?**

Oui 1 Non 0

→ **Quelle cigarette trouvez-vous la plus indispensable ?**

La première 1 Une autre 0

→ **Combien de cigarettes fumez-vous par jour ?**

10 ou moins 0 21 à 30 2
11 à 20 1 31 ou plus 3

→ **Fumez-vous de façon plus rapprochée dans la première heure après le réveil que pendant le reste de la journée ?**

Oui 1 Non 0

→ **Fumez-vous même si une maladie vous oblige à rester au lit ?**

Oui 1 Non 0

La somme des points obtenus à chaque question indique le degré de dépendance physique à la nicotine.

0 à 2 points : pas de dépendance **7 à 8 points** : forte dépendance
3 à 4 points : faible dépendance **9 à 10 points** : très forte dépendance
5 à 6 points : dépendance moyenne

Ce score n'évalue pas la difficulté que vous rencontrerez dans votre démarche d'arrêt. Il permet à votre médecin de guider la prescription des substituts nicotiques et leur dosage.

Comment franchir le pas ?



Identifiez
les situations
à risque !

Je choisis la méthode qui me convient

Arrêter de fumer est une démarche personnelle qui oblige à connaître ses limites et à identifier les situations à risque.

Arrêter seul, c'est possible

Si vous êtes un fumeur peu dépendant et que vous vous sentez réellement motivé(e), vous pouvez arrêter seul(e).

Modifiez vos habitudes, effacez les signes de votre ancienne vie de fumeur(se). N'hésitez pas à reprendre une activité physique qui vous permettra de vivre votre corps différemment.

Un accompagnement peut être nécessaire : parlez-en à votre médecin

→ **Les substituts nicotiques** : patchs, comprimés à sucer et gommes à mâcher à base de nicotine réduisent le manque physique et permettent de gérer sereinement la dépendance psychique et comportementale. Ils doublent vos chances d'arrêt du tabac.

→ **Les traitements d'aide au sevrage** : deux types de traitement peuvent vous être prescrits par votre médecin :

- **Le bupropion augmente la concentration de la dopamine**, substance présente dans le cerveau et responsable des sensations de plaisir, ce qui diminue l'envie de fumer.
- **La varénicline bloque les récepteurs nicotiques**. Ceux-ci deviennent insensibles et l'envie de fumer disparaît.

D'autres méthodes existent mais n'ont pas fait la preuve de leur efficacité (l'acupuncture, la mésothérapie, l'hypnose), même si elles ont pu aider certains fumeurs dans leur démarche d'arrêt.

Les thérapies comportementales et cognitives

Fondées sur l'écoute, ces méthodes peuvent prendre différentes formes : entretiens motivationnels pour aider le patient à mûrir sa décision d'arrêt, analyse du comportement qui conduit le patient à identifier et noter toutes les circonstances liées à chaque cigarette fumée... **En aidant le patient à gérer son stress et les situations « à risque »**, ces thérapies sont un soutien efficace pour le sevrage car elles induisent un changement. Si elles sont bien conduites et associées à des médicaments du sevrage tabagique, les chances d'arrêt seront particulièrement élevées.

Et si je demandais de l'aide ?

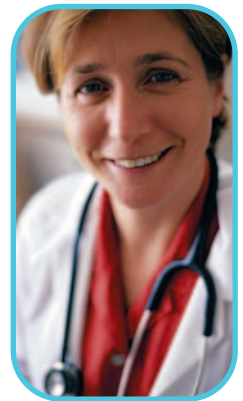
Si vous ne vous sentez pas prêt(e) à arrêter seul(e), en cas de difficulté ou d'échec, des **professionnels de santé** sont là pour vous soutenir : **médecin généraliste, cardiologue, pneumologue, tabacologue, médecin du travail, pharmacien, infirmière scolaire...**

N'hésitez pas à les solliciter !

- Votre **médecin traitant** vous prescrira les substituts nicotiques et les traitements adaptés à votre dépendance. Il sera également disponible pour écouter les difficultés que vous pouvez rencontrer, vous conseiller et vous accompagner dans votre démarche de sevrage.
- Si vous en ressentez le besoin, n'hésitez pas à consulter un **tabacologue**. Professionnel de santé spécialement formé à toutes les techniques de la dépendance au tabac et du sevrage, il saura soulager les symptômes du manque et répondre à vos inquiétudes. Il pourra vous suivre, même au-delà du sevrage, sur le long terme.
- **Votre médecin du travail** peut aussi vous informer et vous orienter dans votre démarche d'arrêt du tabac, ainsi que votre employeur s'il souhaite vous accompagner dans cette démarche. Employeurs et salariés peuvent également lui demander conseil pour faciliter la mise en œuvre de la réglementation* d'interdiction de fumer sur les lieux de travail.

Vous n'êtes pas seul(e) face à votre dépendance !

De nombreux professionnels de santé sont là pour vous aider.



En résumé

Les 10 clés de l'arrêt

1. Fixez-vous une date et faites la connaître à votre entourage.
2. Débarrassez-vous des briquets, cigarettes et cendriers ; lavez votre linge, aérez votre appartement.
3. Évitez absolument de prendre une seule cigarette, ne serait-ce qu'une bouffée. C'est la cause majeure de rechute.
4. Attention aux cigares, cigarillos et à la pipe ! Ces écarts vous ramèneront rapidement vers la cigarette et ils sont aussi toxiques pour le cœur !
5. Dans les premières semaines, évitez les endroits où l'on fume et demandez à votre entourage de ne pas fumer en votre présence.
6. Trouvez votre propre « truc » pour compenser le vide laissé par la cigarette (les chewing-gums, l'eau par exemple).
7. L'envie de fumer ne dure que 2 minutes environ. Lorsqu'elle survient, faites diversion : buvez un verre d'eau, changez d'activité ou de pièce.
8. Évitez les contextes déclencheurs : consommation d'alcool, de café...
9. Reprenez une activité physique pour évacuer le stress, soulager l'envie et diminuer les risques de prise de poids.
10. N'oubliez pas ! Aucune tentative n'est une perte d'énergie, même en cas d'échec : chacune vous rapproche de l'arrêt définitif !

Profitez de l'interdiction de fumer dans les lieux publics et les lieux de travail !

« Pour moi, l'occasion d'arrêter s'est présentée avec l'interdiction de fumer dans les lieux publics. Je ne pouvais plus fumer dans mon bureau et comme je travaille au 10^e étage... je mettais 20 minutes pour descendre, fumer et remonter. Et puis c'est plus facile, il y a moins de tentation. On est plusieurs à avoir arrêté dans mon équipe, et ça nous réussit ! »

François

Témoignage

Pour en savoir plus

Par téléphone

Tabac info service : 0 825 309 310

(8h-20h du lundi au vendredi ; 0,15 euro/minute)

Ligne d'aide à l'arrêt qui permet de connaître le centre de sevrage le plus proche.

Sur Internet

• Pour s'informer :

www.fedecardio.com : Site de la Fédération Française de Cardiologie où vous pouvez consulter un dossier complet sur les risques du tabac pour le coeur.

www.tabac-info-service.fr : Tout ce qu'il y a à savoir sur le tabac, des conseils pour l'arrêt et même un coach interactif.

www.inpes.sante.fr : Vous pouvez télécharger les affiches des campagnes de l'INPES, des brochures et des dépliants.

www.sante.gouv.fr : Site du Ministère de la Santé. Des conseils pour l'arrêt, des liens vers des organismes de lutte contre le tabac.

www.tabac.gouv.fr : Site Internet dédié à l'interdiction de fumer dans les lieux publics.

www.federationsantetravail.org : Site de la Fédération Française de Santé au Travail consacré à la prévention des risques professionnels, notamment cancérogènes, incluant le tabac.

• Pour arrêter :

www.arret-du-tabac.com : Evaluation de la dépendance et conseils pour l'arrêt.

www.stop-tabac.ch : Site dédié à l'arrêt du tabac. Questionnaires et brochures personnalisées à télécharger.

www.doctissimo.fr : Site qui propose un dossier complet sur les méfaits du tabac et les méthodes d'arrêt.

<http://oft.spim.jussieu.fr> : Retrouvez sur ce site l'annuaire national des consultations de tabacologie.

• Pour sensibiliser les plus jeunes :

www.jamaislapremiere.org : Site de la campagne « Jamais la première cigarette » organisée par la Fédération Française de Cardiologie à destination des jeunes de 8 à 15 ans.

<http://blog.jamaislapremiere.com> : Blog de la campagne « Jamais la première cigarette » pour les 8-15 ans.

Qui sommes-nous ?

La Fédération Française de Cardiologie (FFC) est une association reconnue d'utilité publique dirigée et animée par des cardiologues bénévoles.

MISSIONS

PREVENIR les maladies cardiovasculaires par l'information.

FINANCER la recherche en cardiologie.

AIDER les cardiaques à se réadapter.

INFORMER sur les gestes qui sauvent.

ACCOMPAGNEMENT

La FFC compte 27 Associations de Cardiologie régionales et 190 Clubs Cœur et Santé, pour vous soutenir et vous accompagner.

Pour connaître le club le plus proche de chez vous :

www.fedecardio.com ou 01 44 90 83 83.

PREVENTION

La FFC réalise de nombreuses actions de prévention dans toute la France, et en particulier les Parcours du Cœur.

ALLER PLUS LOIN...

La FFC a besoin de vous. Elle ne reçoit aucune subvention de l'Etat ou des collectivités locales. Seule la générosité du public (dons et legs) lui permet de mener à bien ses actions.

Ensemble, faisons reculer les maladies cardiovasculaires.



 **Fédération Française
de Cardiologie**

5 rue des Colonnes du Trône – 75012 Paris – Tél. : 01 44 90 83 83 – Fax : 01 43 87 98 12

www.fedecardio.com