ARRÊT TABAGIQUE

Publié le 18 novembre 2023 par Dr Martin Lanoue



Si votre médecin vous en parle souvent, c'est normal: l'abandon du tabac est l'activité préventive qui a le plus d'impact sur la santé générale d'un fumeur. Le tabagisme est la cause principale de décès dans le monde, tuant 50% de ses utilisateurs selon l'ONU. C'est la cause principale de cancer des poumons mais est aussi lié à 15 autres types de cancer, ainsi qu'à une panoplie de maladies chroniques ou problèmes de santé courants. La nicotine est une drogue très addictive et est néfaste pour le développement du cerveau chez les jeunes. Fumer dans une autre pièce, sous la hotte ou avec la fenêtre ouverte, ne suffit pas à chasser les produits néfastes libérés par la cigarette. Le cannabis, bien que légal, n'est pas mieux que la cigarette; 1 joint correspond à la même toxicité qu'environ 5

cigarettes, augmentant les risques de maladies du cœur. Les rechutes sont fréquentes, mais il ne faut pas se décourager puisqu'avec une bonne préparation et les bons moyens, vous pouvez augmenter vos chances de réussite. Certains médicaments peuvent augmenter vos chances de réussite par 2 ou 3 fois, et l'accompagnement par un professionnel dans un centre d'abandon vous donnera 6 fois plus de chances de cesser. Dans tout changement d'habitude de vie, il est primordial de connaître la raison derrière cette habitude, et aussi trouver sa propre motivation.

Catégories Cancer, Tabac et drogues

Étiquettes: À la une, Habitudes de vie

Êtes-vous prêt à cesser de fumer?

Cette question constitue la première étape cruciale dans le processus d'arrêt tabagique. Si vous ne souhaitez pas encore cesser de fumer, je vous invite néanmoins à poursuivre votre lecture. Les informations que vous allez découvrir pourraient potentiellement vous inciter à envisager sérieusement l'arrêt du tabac pour améliorer votre santé.

Pour ceux qui ont déjà tenté sans succès, ne baissez pas les bras. Abandonner la cigarette peut être un défi, mais avec le bon accompagnement, un soutien approprié, et la méthode adaptée, la réussite est tout à fait envisageable.

QUELS-SONT LES RISQUES DU TABAGISME SUR LA SANTÉ ?

La cigarette contient plus de 7000 produits chimiques dont plusieurs sont des cancérigènes connus.

Fumer réduirait l'espérance de vie d'environ 10 ans. Un décès sur 5 y serait lié.

En lisant cette statistique, certains seront ébranlés, et d'autres ne se sentiront pas concernés ou n'y verront pas vraiment un problème, ne connaissant pas l'avenir ni l'heure de leur mort.

Cependant, ce qu'il faut savoir, c'est que le tabagisme a des effets néfastes sur TOUT le corps, et sur TOUS les organes. Pas seulement les poumons. Le tabac est la principale cause de maladies et de décès évitables. Bien que l'espérance de vie soit diminuée, c'est le nombre d'années en bonne santé qui est aussi franchement diminué avec le tabagisme. Des maladies apparaissent, et les capacités diminuent. Des activités sont délaissées graduellement en raison de l'essoufflement. D'autres conditions nous empêchent de profiter pleinement de la retraite qu'on s'était imaginée ou nous empêchent de participer activement au développement de nos enfants ou petits-enfants. Ce sont des effets directs sur la qualité de vie. On parle de tabac, mais toute combustion (fumer du tabac, du cannabis ou toute autre substance) a le potentiel d'avoir des conséquences néfastes sur l'organisme.

Il faut aussi savoir que le cannabis, bien que maintenant légal, n'est pas mieux que la cigarette; 1 joint

correspond à la même toxicité qu'environ 5 cigarettes, augmentant significativement les risques de maladies cardiovasculaires comme les cardiomyopathies, les infarctus, les arythmie, la mort subite, les AVC, etc.

Voici donc une liste non exhaustive des différents risques possibles lié au tabagisme:

Risque pour vos proches

La fumée secondaire (fumée qu'un non fumeur respire par proximité avec un fumeur) et la fumée tertiaire (fumée imprégnée dans les objets, les vêtements, les cheveux) (Fumée primaire, secondaire et tertiaire - Québec sans tabac) représentent des risques significatifs pour la santé des occupants de la maison, et encore plus pour certaines personnes à risque:

- Les enfants (otites, infections respiratoires plus fréquentes, asthme, mort subite du nourrisson, maladies chroniques à l'âge adulte, etc.) (Risques accrus de la fumée secondaire pour les enfants - Québec sans tabac)
- Les personnes atteintes de maladies chroniques (maladie pulmonaire, asthme, système immunitaire affaibli).
- Vos animaux de compagnie, en augmentant leur risque de cancer par exemple. (Effets négatifs sur les animaux - Québec sans tabac)
- Les femmes enceintes. Fumer pendant la grossesse ou être exposée à la fumée secondaire peut apporter des problèmes à l'enfant à naître. (Usage du tabac: Santé sexuelle et grossesse à risque - Québec sans tabac)

L'exposition des enfants est d'autant plus importante parce que ceux-ci respirent plus vite qu'un adulte, ont des poumons et un système immunitaire immatures en plein développement, et nous savons que plus nous sommes exposés longtemps et à un plus jeune âge à des toxines, plus les effets pourront se faire sentir à l'âge adulte (risques de cancer, maladies chroniques, etc.).

Fumer dans une autre pièce, sous la hotte ou avec la fenêtre ouverte, ne suffit pas à chasser les produits néfastes libérés par la cigarette.

Il ne faut pas oublier non plus que vous êtes un modèle pour les jeunes de votre entourage. Si vos enfants ou ceux de vos frères, sœurs et amis vous voient fumer, cela pourrait normaliser cette pratique à leurs yeux et augmenter le risque qu'ils ne deviennent eux-mêmes des fumeurs. Le CHU Ste-Justine a développé des capsules informatives sur le tabagisme chez les jeunes qui méritent d'être consultées.

Québec sans tabac a consacré une partie de son site web à la prévention du tabagisme afin d'en réduire le fardeau.

Devenez une famille sans fumée avec Capsana - famillesansfumee.ca ! (Famille Sans Fumée - Accueil

Risque de cancer

Quand on pense au tabac et à la cigarette, on craint tout de suite le cancer du poumon. Le tabagisme est effectivement la principale cause du cancer du poumon (qui est le cancer le plus fréquent au Canada et aussi le plus meurtrier, avec un taux de survie de 19% seulement).

Mais on oublie que, selon les études, le tabagisme constitue un facteur de risque important de cancer pour 15 autres organes (Cancer data - ComPARe), incluant tout le système digestif (bouche, oesophage, estomac, intestin), la vessie et le sein. C'est 30% de tous les cancers qui sont reliés au tabagisme.

(Pour information, le Radon est un gaz qui constitue la principale cause de cancer du poumon chez les non fumeurs, et peut augmenter le risque de cancer chez les fumeurs également. Pour plus d'information: poumonquebec.ca - radon).

Risque de maladie pulmonaire et autres maladies chroniques

L'emphysème et la bronchite chronique sont des maladies bien connues du public. Ces maladies ainsi

que les complications qui en découlent (pneumonie, surinfection, etc). sont la première cause d'hospitalisation de courte durée. De plus, il s'agirait de la première cause de mortalité mondiale.

Un patient asthmatique qui fume aura aussi des complications plus fréquentes et plus graves à long-terme.

Si vous avez déjà un diagnostic de maladie pulmonaire obstructive chronique, il n'est pas trop tard. cesser de fumer vous fera un grand bien et pourra ralentir la maladie. Il existe des ressources pour vous aider à mieux vivre avec la maladie, ainsi que des groupes d'entraide.

Risque de maladies cardiovasculaires et maladies veineuses

Par l'altération des vaisseaux sanguins, entre autres, le tabagisme augmente significativement le risque de faire un infarctus ou un AVC, avec les complications qu'on leur connaît et leur impact sur la vie à long-terme.

Les troubles d'érection sont aussi un effet direct des problèmes de circulation sanguine liés au tabagisme.

Les veines sont aussi affectées par cette mauvaise habitude, en augmentant le risque de varices, de thrombophlébite et même d'embolie pulmonaire, surtout si vous souffrez d'obésité ou que vous prenez des contraceptifs oraux en plus.

Ralentissement des processus de réparation et guérison des tissus

Fumer diminue le système immunitaire et altère tous les tissus de notre corps. Les dents et les ongles changent de couleur, des problèmes au niveau des gencives apparaissent, la peau vieillit prématurément et on note l'apparition de rides plus rapidement.

En fumant, le processus de guérison est plus lent en cas de blessure ou de plaie. Aussi, en cas de chirurgie, le risque de complication et d'infection est augmenté. La plupart des chirurgiens suggèrent de cesser de fumer pour éviter ces risques car le succès de l'opération peut en être affecté. D'ailleurs, une personne qui fait une demande de chirurgie bariatrique pour perdre du poids doit absolument avoir cessé de fumer pour être éligible.

Diminution de la qualité de vie

Tous ces problèmes entraînent éventuellement une limitation des capacités ou des changements qui nous font moins apprécier la vie. L'essoufflement empêche de faire certaines activités appréciées par le passé. Le goût des aliments change avec la cigarette. Des infections récurrentes nécessitent parfois des consultations plus fréquentes dans les cliniques et les hôpitaux. Des problèmes de vue (cataractes, dégénérescence maculaire) peuvent aussi être plus prévalents lorsqu'on fume.

Cette liste n'est pas exhaustive, mais vous pouvez avoir une liste complète en cliquant ici.

Ce qui rend difficile la prise de conscience face à ces risques, c'est que les conséquences ne sont pas immédiatement ressenties. Elles s'installent de façon progressive et on se rend compte de leur impact quand leurs effets sont bien présents.

C'est pourquoi il est suggéré de cesser dès que possible, sans se décourager en cas d'échec puisque comme nous l'avons déjà mentionné, c'est un processus parfois difficile.

Aucun médicament n'est plus efficace que la cessation tabagique pour diminuer la mortalité. Il n'est JAMAIS trop tard pour le faire.

Mais plus on cesse tôt de fumer, plus on peut récupérer des années de vie et surtout, des années de vie en meilleure santé!

QUAND ET COMMENT ARRÊTER ?

Il existe plusieurs méthodes pour "écraser" et en finir définitivement avec la cigarette. Ces méthodes comprennent des méthodes de remplacement de la nicotine, ainsi que quelques autres médicaments ayant pour objectif de diminuer l'envie de fumer.

En moyenne, vous aurez 2 à 3 fois plus de chances de cesser de fumer avec ces méthodes en comparaison avec quelqu'un qui voudrait cesser sans aide. Mais si vous n'êtes pas prêt ou que vous n'êtes pas convaincus de la démarche, elles n'auront que très peu d'effet. Si vous êtes motivés, elles pourraient alors grandement améliorer vos chances de succès !

Sachez que vous n'avez pas à courir chez votre médecin pour obtenir ces aides. En effet, votre pharmacien peut très bien vous conseiller et vous les prescrire. De plus, ces traitements seront remboursés par la RAMQ s'ils sont utilisés pour un maximum d'une fois par année civile (voir les conditions de couverture des produits anti-tabac de la RAMQ ou consultez votre pharmacien).

Il existe certaines contre-indications, tout de même débattues, à discuter avec vos professionnels de la santé avant de les utiliser.

Chez les personnes atteintes de maladie cardiovasculaires, après un infarctus ou un AVC par exemple, il est évidemment fortement suggéré de cesser de fumer. Utiliser certaines de ces thérapies de remplacement de nicotine est aussi possible, mais il est habituellement suggéré d'attendre 2 semaines avant leur utilisation.

En cas de grossesse, cesser de fumer est aussi fortement conseillé et ces thérapies de remplacement sont habituellement jugées sécuritaires, bien qu'on propose d'utiliser une dose de départ un peu plus faible que ce que la femme enceinte fume réellement.

La *Varenicline*, quant à elle, est contre-indiquée en grossesse et en allaitement notamment, et ne devrait pas être prise avec de l'alcool ou s'il y a présence d'antécédents de crises convulsives. Dans le cas du *Bupropion*, il est déconseillé chez les patients épileptiques et les alcooliques, surtout en cas de sevrage d'alcool.

Dans tous les cas, cette brève liste de mises en garde n'est pas exhaustive et l'avis d'un professionnel est toujours suggéré avant d'utiliser ces traitements. Le pharmacien pourra très bien vous questionner sur votre état de santé et vous conseiller un traitement personnalisé.

ET LA CIGARETTE ÉLECTRONIQUE ?

Cet outil n'est pas encore approuvé comme moyen de cesser de fumer, mais a tout de même montré qu'elle était efficace. Plusieurs personnes l'utilisent déjà à cette fin, avec succès. Nous vous conseillons de bien vous informer sur les avantages et les risques de cette méthode avant de l'utiliser, en consultant notre autre article sur le sujet.

On ne devrait jamais commencer à utiliser la cigarette électronique si nous ne fumons pas. Elle renferme aussi de la nicotine, et cesser la e-cigarette n'est pas plus facile que de cesser de fumer. Cependant, selon l'association des cardiologues du Québec (ACQ), si on fume déjà le tabac, la cigarette électronique constituerait une alternative intéressante, plus sécuritaire que les cigarettes traditionnelles puisque l'aérosol chauffé généré à basse température par ces dispositifs permettrait au vapoteur d'inhaler la nicotine, mais avec une quantité réduite de toxines qu'on retrouve en grande quantité dans la combustion des produits du tabac. Elle n'est cependant pas exempte totalement de vapeurs nocives et n'est donc pas sans risque. Plusieurs de ses effets à long-terme ne sont pas encore connus.

Évidemment, il n'y a rien de mieux que l'air pur et l'utilisation de la cigarette électronique devrait se faire dans un but de cesser complètement de fumer et non pas une simple substitution à long-terme. La nicotine, qu'elle soit dans le tabac d'une cigarette ou dans un dispositif électronique, a aussi des effets néfastes sur l'organisme. De plus, avoir les deux co-habitudes en même temps, c'est-à-dire de fumer et vapoter en même temps, est fortement déconseillé.

Le vapotage inquiète tout de même la santé publique car elle a un "effet passerelle" chez nos jeunes, augmentant leur risque de devenir fumeurs plus tard. Nous savons que la nicotine a des effets néfastes sur le développement du cerveau des jeunes. Il est donc important de bien éduquer nos enfants et de ne pas hésiter d'en discuter avec eux.

LES RECHUTES

Si ce n'est pas la première fois que vous essayez, il ne faut pas vous décourager.

En moyenne, les ex-fumeurs ont dû faire face à environ 5 rechutes avant de réussir à cesser définitivement. C'est l'une des raisons pour lesquelles certaines de ces aides sont remboursées une fois par année.

Ne vous laissez pas abattre par les statistiques. Cela démontre que ce n'est pas évident de se défaire de cette substance et nous rappelle l'importance d'une bonne préparation et de bien vous entourer dans ce combat contre les produits du tabac. Plusieurs professionnels peuvent vous aider et plusieurs outils existent pour faciliter la démarche.

S'il y a encore des fumeurs, c'est parce que la dépendance est forte. La nicotine contenue dans la cigarette est une drogue plus addictive que l'alcool, le cannabis et même la cocaïne. Il n'est donc pas surprenant de constater que plusieurs tentatives sont souvent nécessaires avant d'écraser pour de bon. Mais malgré tout, c'est loin d'être impossible! Il faut seulement avoir les bons outils.

S'il y a de l'hésitation, c'est souvent parce que les gens ont des idées préconçues, des croyances ou des craintes face à l'arrêt tabagique. Il se peut aussi qu'elles manquent de confiance ou ne savent pas comment gérer leurs envies de fumer. Le site web *Québec sans tabac* adresse bien tous ces points.

COMMENT AUGMENTER MES CHANCES DE SUCCÈS ?

Le succès pour cesser de fumer dépend de plusieurs éléments.

Il faut d'abord être convaincu et avoir une motivation suffisante. Il est souvent suggéré de faire la liste des bénéfices et des inconvénients de fumer. Tout le monde sait que fumer n'est pas bon pour la santé. Alors pourquoi ne cessent-ils pas? Parce que savoir que quelque chose est mauvais n'est parfois pas suffisant pour cesser. La "peur" est une bonne source de motivation pour certains, au début surtout, car elle nous fait prendre conscience du problème. Parfois, c'est après qu'un proche (ou nous-même) a

subi les conséquences du tabagisme, par l'apparition d'une maladie par exemple, qu'il décideront de cesser de fumer. Pour certains, ce sera suffisant, mais pour d'autres, il faudra plus que ça. Il faut alors trouver SA propre motivation, celle qui fait du sens pour nous, et non celle des autres ou qu'on a lue dans un livre. Parfois, c'est en voyant nos capacités pulmonaires diminuer alors que les petits-enfants commencent à grandir et qu'on veut pouvoir continuer à jouer avec eux longtemps, ou simplement parce qu'on ne veut pas les exposer à la fumée de cigarette. Bref, il existe autant de sources de motivation qu'il y a de fumeurs. Il s'agit de trouver la vôtre. Si vous connaissez déjà les conséquences négatives de fumer mais que ça n'a vous a pas réussi jusqu'à maintenant, dressez plutôt la liste des choses qui vous passionnent et qui vous font plaisir, et analysez comment le tabagisme et ses conséquences pourraient vous empêcher de les réaliser dans le futur. Si vous avez déjà délaissé certaines activités en raison du tabagisme, écrivez-les aussi sur cette liste.

Il arrive que la motivation seule ne suffise pas. Dans tout changement d'une habitude de vie, il est primordial de comprendre les raisons derrière cette habitude. Pourquoi est-ce que je fume? Si c'est pour diminuer le stress, pour diminuer l'ennui, pour faire comme les autres, ou par habitude en prenant un verre par exemple, il sera très difficile de simplement cesser sans trouver un moyen pour répondre à ce besoin. Il faut alors trouver une autre habitude, saine celle-là, afin de répondre à ce ou ces besoins. Ça peut être de voir un psychologue pour nous aider dans la gestion du stress, faire de courtes séances de méditation, aller prendre une marche ou courir en nature, appeler un ami ou de la famille, trouver une activité pour nous désennuyer, etc. Il faut aussi identifier les moments ou les activités durant lesquelles on fume et avoir un plan pour y faire face (éviter les bars ou les lieux qui favorisent l'habitude de fumer, avertir les amis avec qui on fumait, etc.).

Le livre de Nathalie D'amour et de Sébastien Burelle intitulé *Cultivez votre santé : petit guide pour jardiner votre bien-être* est un excellent ouvrage pour vous aider à faire le point sur la situation et amorcer un processus de changement, quel qu'il soit.

Afin de maintenir la motivation, avoir un suivi et un accompagnement est un autre facteur à considérer.

Des professionnels formés en la matière existent pour vous aider. Il y a notamment des centres d'abandon du tabagisme (Québec sans tabac : portail de la lutte contre le tabagisme) à travers la province. L'accompagnement par un conseiller spécialisé peut augmenter vos chances de réussite **jusqu'à 6 fois**.

Aussi, dans tous les GMF (groupes de médecins de famille), les infirmières sont formées et peuvent vous accompagner dans cette démarche. Il suffit d'appeler.

COMMENT SE PRÉPARER EFFICACEMENT ?

Il existe un excellent guide fait par poumonquebec.ca.

Cependant, nous vous proposons un autre document, plus simple et plus concis (2 pages recto-verso), qui pourra peut-être mieux répondre aux attentes de certains et qui peut facilement s'afficher sur le frigo ou le babillard. Cette version faite par AuCoeurdemasanté est disponible en suivant le lien suivant:



Mon plan d'action pour cesser de fumer.

Il est important de connaître les raisons pour lesquelles vous fumez et avoir réfléchi aux difficultés que vous pourriez rencontrer, afin de trouver des solutions avant de débuter. Avoir des trucs pour gérer vos envies de fumer et le stress secondaire est important puisque celles-ci sont particulièrement intenses dans le premier mois. Il faut se rappeler que les envies peuvent être difficiles à contrôler, mais sont habituellement passagères et de courte durée (3-5 minutes). Il faut donc s'occuper et trouver une façon de se distraire le temps qu'elles passent.

En plus des sites web mis en références, il existe aussi des outils qui ont été créés afin de vous aider à préparer votre combat contre le tabagisme et renforcer votre motivation.

Calculatrice du coût lié à la cigarette.
Autres outils pour vous aider à cesser de fumer.
Les témoignages d'autres personnes peuvent aussi nous aider à rester motiver.

Des applications mobiles pour vous accompagner dans votre combat contre la cigarette peuvent aussi être très intéressantes pour planifier vos objectifs, entretenir votre motivation, vous aider à gérer vos envies de fumer et mesurer vos progrès :

- QUASH de la Fondation santé pulmonaire
- ICanQuit
- Groupe Facebook *J'arrête* (de Québec sans tabac / Défi j'arrête, j'y gagne !)
- SMAT : Soutien 24h/24 par texto ou messenger
- Applications de gestion du stress: Respirelax, petitbambou, etc.

QUOI FAIRE APRÈS AVOIR RÉUSSI À CESSER DE FUMER ?

Il est important d'aviser votre pharmacien de vos démarches pour cesser de fumer puisque certains médicaments seront métabolisés différemment suite à l'arrêt de la nicotine contenue dans les produits tabagiques et pourront voir leur effet augmenter ou diminuer selon le cas. Votre liste de médicament sera revue par le pharmacien et des changements posologiques ou des bilans sanguins pour en assurer le suivi pourraient vous être proposés.

Par ailleurs, aviser votre famille et vos amis est aussi grandement conseillé. En effet, en plus d'avoir leur appui dans vos démarches, le fait de les aviser vous permettra de leur demander d'éviter de vous

mettre dans des situations qui vous incitent à fumer afin d'éviter les rechutes.

Les symptômes de sevrage de la nicotine sont plus marqués dans le premier mois (voir le tableau dans votre Plan pour cesser de fumer, document présenté plus haut). Par la suite, le sevrage est moins difficile physiquement, mais le combat n'est pas terminé! Il faut continuer à résister car la dépendance psychologique est forte.

Se rappeler les bienfaits liés à la cessation tabagique, relire nos objectifs et nos sources de motivation, ainsi que relire cet article sont tous de bons moyens pour renforcer sa détermination.

Les rechutes font partie du processus. Peut-être que ce ne sera pas votre cas, mais plusieurs fumeurs rechutent, surtout durant la première année. Considérer cette éventualité et s'y préparer doit faire partie de votre plan d'intervention pour maximiser vos chances de réussite. N'acceptez pas une seule "puff" de cigarette, même des années plus tard, car la nicotine est une drogue très addictive et pourrait vous faire rechuter rapidement.

Il faut donc absolument prévoir et anticiper les tentations, mais aussi aborder les situations stressantes, particulièrement pendant les 6-12 premiers mois, mais même au-delà.

Si vous rechutez, ce n'est pas grave, Il ne faut pas voir cela comme un échec, mais plutôt comme une expérience qui vous en aura peut-être appris davantage sur vous-même. Connaître et apprendre des situations qui nous ont fait rechuter peuvent nous aider à réussir dans le futur. Il ne faut pas oublier qu'une grande proportion de fumeurs rechute. Revoyez votre planification, ou établissez un plan solide si vous n'en n'aviez pas, et n'hésitez pas à vous faire aider avec des thérapies de remplacement de la nicotine ou d'autres médicaments, de façon temporaire, la prochaine fois.

Finalement, félicitez-vous des progrès et de votre réussite!

Calculez ou mettez de côté l'argent que vous dépensiez pour fumer afin de vous récompenser pendant les mois et les années à venir afin de maintenir votre motivation et garder votre objectif bien en vue.

Maintenant que vous avez tous les outils en main, bonne chance dans votre combat contre le tabagisme !