

Dès 1 cigarette par jour, cœur et artères en danger !

Même les « petits » fumeurs augmentent significativement leur risque d'accident cardio-vasculaire : +48% chez les hommes et +57% chez les femmes¹ dès la première cigarette quotidienne, par rapport à un non-fumeur. Les fumeurs intermittents ou occasionnels sont aussi concernés : il n'y a pas de seuil de consommation de tabac au-dessous duquel fumer soit sans risque cardio-vasculaire.

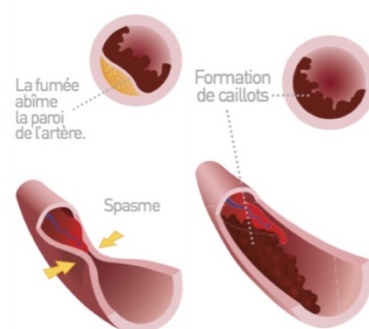
A l'occasion de la journée mondiale sans tabac 2018, dédiée au risque cardio-vasculaire du tabagisme, la Fédération Française de Cardiologie alerte sur les méfaits du tabac pour les artères et le cœur et livre ses conseils pour aider les fumeurs à arrêter.

LE TABAC, FACTEUR DE RISQUE MAJEUR DES ACCIDENTS CARDIO-VASCULAIRES

Le tabac reste la première cause de mortalité évitable, responsable de 200 morts chaque jour en France. « **Pour se protéger des méfaits du tabac, la réduction de la consommation n'est pas suffisante, il faut cesser toute exposition.** Le tabac fumé, quel que soit son mode de consommation (cigare, cigarillos, narguilé/chica, pipe) présente un risque pour la santé. », explique le Professeur Daniel Thomas, Président d'honneur de la FFC et vice-Président de l'Alliance contre le tabac. Il ajoute : « **le tabagisme passif, qui augmente en moyenne le risque d'infarctus du myocarde de 25%, doit aussi être considéré comme un véritable facteur de risque et prévenu par des mesures collectives et individuelles** ».

Les dangers du tabac pour le cœur et les artères sont multiples :

- A 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 cardio-vasculaires qui en découlent : infarctus du myocarde, accident vasculaire cérébral, mort subite.
- A plus long terme, le tabac **abîme progressivement les artères**, et de façon d'autant plus rapide et importante si d'autres facteurs de risque sont présents, comme un excès de cholestérol, une hypertension artérielle ou un diabète.
- Le monoxyde de carbone qui résulte de la combustion de la cigarette, prive le cœur d'une partie de l'oxygène qui lui est indispensable, et contribue à « l'asphyxier ».



Les fumeurs jeunes ne sont pas épargnés par le tabac, qui est leur facteur de risque essentiel et souvent isolé : **80% des victimes d'infarctus âgées de moins de 45 ans sont des fumeurs²**. « *La survenue de spasmes et de caillots dépend de mécanismes très sensibles qui peuvent se déclencher même pour une faible exposition au tabac, et sans signe avant-coureur. Cela explique également la précocité possible des accidents cardiovasculaires liés au tabagisme.* » précise le Professeur Daniel Thomas.

¹ BMJ 2018;360:k167 - Méta analyse sur 55 études réalisées entre 1946 et 2015 par des chercheurs britanniques

² Brochure Fédération Française de Cardiologie « TABAC : POUR MON CŒUR, J'ARRÊTE MAINTENANT ! »



Qu'en est-il du tabac chauffé ?

Lancé par les cigarettiers en 2017 et tendance chez les jeunes, il s'agit d'un tabac chauffé sans combustion (Heat-not-burn), qui ne dégage pas de fumée. D'après le Professeur Daniel Thomas : « *Les données scientifiques objectives actuellement disponibles montrent que ces produits libèrent certaines substances toxiques similaires à celles des tabacs traditionnels fumés. L'hypothèse est forte, que les risques sanitaires soient proches de ceux observés avec les cigarettes fumées. Les tabacs chauffés s'opposent à la fin du tabac, et du fait de leur promotion agressive apparaissent constituer un problème et non une solution.* »

Tabagisme féminin : 2 périodes particulièrement dangereuses

- La consommation de tabac couplée à la prise d'une **contraception œstro-progestative** (pilule) est un facteur de risque majeur d'accident cardio-vasculaire
- La consommation de tabac **pendant la grossesse** a des conséquences multiples particulièrement graves pour le fœtus. Malgré les campagnes de prévention, **17% des femmes enceintes fument en France**, c'est le taux le plus important d'Europe.

COMMENT PROTÉGER SON CŒUR ET SES ARTÈRES DU TABAC ?

Réduire sa consommation de tabac ne suffit pas. **L'objectif est un arrêt total et définitif de l'exposition à la substance, le plus précocement possible.** Le Professeur Daniel Thomas insiste : « *le tabac est une drogue dure très addictive. Près de 70% des fumeurs souhaitent arrêter, ils ont besoin d'aide et il est primordial de ne pas les culpabiliser. Sortir d'une addiction est difficile, ce n'est pas simplement un problème de volonté, il faut de la motivation et de l'aide. Il existe des moyens pour en sortir sans souffrir* ».

La FFC souligne qu'il n'est jamais trop tard pour arrêter de fumer, mais que plus l'arrêt a lieu tôt, meilleures sont les chances de retrouver des artères en bonne santé : **Les effets de l'arrêt sont immédiats et optimaux chez les jeunes de moins de 30 ans**, même après un accident cardio-vasculaire : en 15 jours seulement, le risque de thrombose disparaît et ils récupèrent l'intégralité de leur capital cardio-vasculaire. **Chez les personnes plus âgées, l'arrêt du tabac représente toujours un bénéfice majeur.**

Les méthodes conventionnelles d'arrêt dont l'efficacité médicale a été validée sont les substituts nicotiques, les médicaments d'aide au sevrage et les thérapies comportementales. Elles doivent s'inscrire dans une stratégie de traitement précise et prolongée, pour limiter le risque de reprise.

Pour optimiser les chances de sevrage dans la durée, la FFC conseille aux fumeurs souhaitant arrêter de :

- Réfléchir à une source de motivation personnelle forte (enfants, grossesse, odeurs, haleine, etc.)
- Consulter leur médecin traitant, un pharmacien ou un autre médecin qui les suit, pour établir ensemble une stratégie d'arrêt. En cas de difficulté, le fumeur pourra être orienté vers un tabacologue.

L'IMPLICATION DE LA FFC DANS LA LUTTE CONTRE LE TABAGISME

La FFC est l'un des cinq **membres fondateurs de l'Alliance contre le tabac**, qui regroupe les associations luttant contre le tabagisme. La lutte contre le tabac fait également partie des principaux messages de prévention véhiculés par la FFC.

Actions entreprises par la FFC :

- **La campagne « [Jamais la première cigarette](#) »** à destination des jeunes de 8 à 15 ans ;
- Engagement auprès des institutions publiques (mois sans tabac, promotion du paquet neutre, etc.) ;
- Appui et relais de la Journée mondiale sans tabac 2018 dont la thématique définie par l'OMS est « Le tabac vous brise le cœur ».



Pour en savoir plus, consultez la brochure « [Tabac : Pour mon cœur, j'arrête maintenant !](#) »



Retrouvez toute l'actualité de la Fédération Française de Cardiologie sur www.fedecardio.org / [Facebook](#) / [Twitter](#)

La Fédération Française de Cardiologie lutte contre les maladies cardio-vasculaires depuis 50 ans. Association financée uniquement grâce à la générosité du public, reconnue d'utilité publique depuis 1977, elle est présente partout en France. Ses quatre missions sont : la prévention, la recherche en cardiologie, l'accompagnement des patients cardiaques et la promotion des gestes qui sauvent.

CONTACTS PRESSE

AGENCE BURSON-MARSTELLER I&E POUR LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CARDIOLOGIE

Clémence Gaultier // 01 56 03 12 77 // 06 14 06 51 95 // clemence.gaultier@bm.com
Véronique Machuette // 01 56 03 12 38 // 06 15 39 90 23 // veronique.machuette@bm.com
Juliette Billaroch // 01 56 03 12 52 // 06 26 28 40 11 // juliette.billaroch@bm.com

