

FACTEURS
DE RISQUE



Fédération
Française de
Cardiologie

UN CŒUR QUI VA,
LA VIE QUI BAT

TABAC

POUR MON CŒUR, J'ARRÊTE MAINTENANT



INFORMER

SENSIBILISER

SOUTENIR

ACCOMPAGNER

www.fedecardio.org



Fédération
Française de
Cardiologie

L'ACTEUR DE RÉFÉRENCE POUR LA SANTÉ DE VOTRE CŒUR À TOUS LES ÂGES DE LA VIE.

Mobilisée partout en France,
la Fédération Française de Cardiologie (FFC) lutte depuis
bientôt 60 ans contre les maladies cardiovasculaires.

2 000

bénévoles

27

associations
régionales

259

clubs
Cœur et Santé

3 M

de brochures
diffusées

3,3 M€

pour
la recherche

16 824

personnes
accompagnées

NOS 4 MISSIONS :



Informer
les publics



Sensibiliser
aux gestes
qui sauvent



Soutenir
la recherche



Accompagner
les personnes

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 notre cœur sont en danger.

45 ans, c'est bien trop jeune pour mourir, or 70 à 80 % des victimes d'infarctus âgées de moins de 50 ans sont des fumeurs.

**70 à 80 %
des victimes
d'infarctus
âgées de moins
de 50 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 et 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, ou à votre cardiologue.

Pr Daniel Thomas

Cardiologue,
président d'honneur de la Fédération
Française de Cardiologie



REPÈRES

LE TABAC TUE CHAQUE ANNÉE



DANS LE MONDE:
7 millions de personnes, soit
19 000 par jour

EN FRANCE:
73 000 personnes, soit
200 par jour
dont 25% du fait d'une
maladie cardiovasculaire

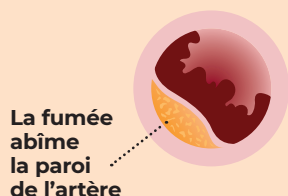
Les jeunes adultes fumeurs
ne sont pas à l'abri:
**70 à 80% des victimes
d'infarctus avant 50 ans
sont fumeurs.**

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.

Arrêter de fumer après
un infarctus du myocarde
diminue de moitié le risque
de décès et d'un tiers
le risque de refaire
un infarctus.

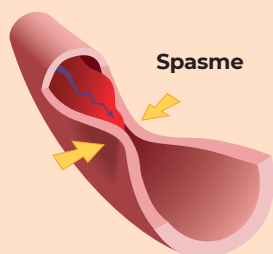
COMMENT LE TABAC MET VOTRE CŒUR EN DANGER



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

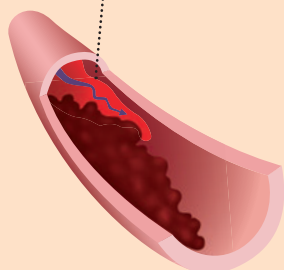
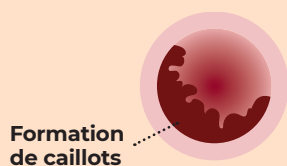
d'une action à court terme:

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.



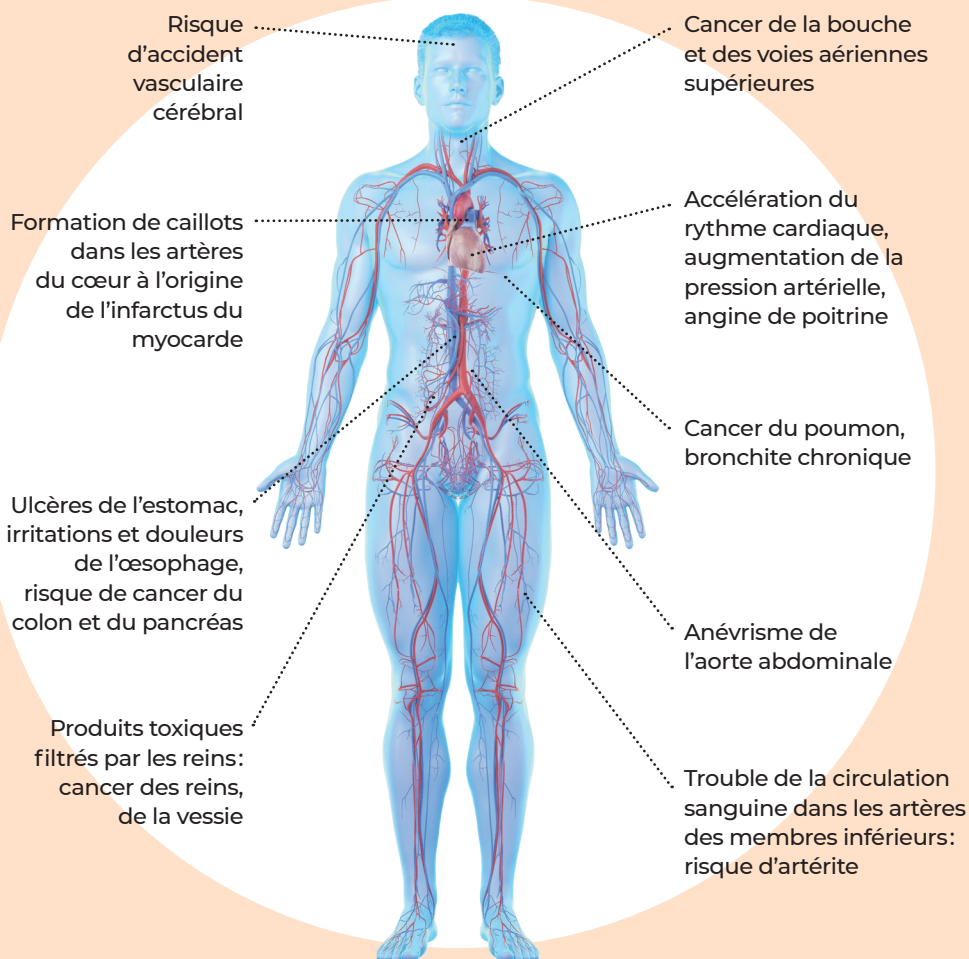
de l'effet du monoxyde de carbone (CO):

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 ».

TABAC : UN POISON POUR LE CŒUR ET POUR TOUS LES ORGANES

Le tabac dégrade l'ensemble de 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

Pour vous les 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 et c'est le tabac qui en est le responsable essentiel. 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 est gênée, celui-ci est plus fragile, les risques d'avortement spontané, de prématurité et de mort subite du nourrisson augmentent.

Pour vous 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.



**Cigarette
avant ou
après l'effort
= DANGER !**



INFARCTUS, CANCERS : LE TABAGISME PASSIF ÉGALEMENT À RISQUE

Même en cas d'exposition faible comme le tabagisme passif, la fumée de tabac est un produit cancérigène, mutagène et toxique pour la reproduction (CMR).

Il en est de même et de façon encore plus sensible pour les complications vasculaires (infarctus).

Le décret interdisant de fumer dans les lieux à usage collectif est destiné à protéger les non-fumeurs des dangers tant vasculaires que cancérigènes du tabagisme passif.



UN CŒUR EN MEILLEURE SANTÉ SANS TABAC !



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 très toxiques, dont plus de 50 cancérogènes. C'est le seul produit en vente libre qui tue directement son consommateur.

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 plus vite et chez des sujets plus jeunes.

- **La plupart des victimes d'infarctus de moins de 50 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...



Le monoxyde de carbone (CO)
est éliminé du sang.



L'odorat, le goût des aliments et la qualité
du sommeil s'améliorent.



La toux, la fatigue et le risque d'infarctus
du myocarde diminuent, le souffle s'améliore.



Le risque d'accident vasculaire cérébral
diminue.



Le risque d'infarctus du myocarde peut
être équivalent à celui d'un non-fumeur.

Ces deux derniers bénéfices cardiovasculaires sont
d'autant plus rapides que l'arrêt est précoce, mais il y a
toujours un bénéfice à escompter quel que soit l'âge de l'arrêt.



ET SI VOUS ARRÊTIEZ ?

Pourquoi je continue à fumer



Vous avez certainement de bonnes raisons de continuer à fumer...

De **vraies** bonnes raisons ?

Fumer me détend

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).

J'aime fumer

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, en particulier cardiovasculaire, 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!



Il n'est jamais trop tard pour arrêter mais arrêter le plus tôt possible est essentiel !



- ▶ 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 ?

**La dépendance au tabac prends plusieurs formes.
Mieux la comprendre pour mieux la maîtriser.**

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 plusieurs 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.

- **Elle peut également être maîtrisée par une approche spécifique.**



“

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. ”

Dr Ivan Berlin

Ancien président de la Société Francophone de Tabacologie

ÉVALUER SON ADDICTION: TEST DE FAGERSTRÖM

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.

Combien de cigarettes fumez-vous par jour ?

- 10 ou moins
- 21 à 30
- 11 à 20
- 31 ou plus

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

- Moins de 5 minutes
- 6 à 30 minutes
- 31 à 60 minutes
- Après 60 minutes

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

- Oui
- Non

Quelle cigarette trouvez-vous la plus indispensable ?

- La première
- Une autre

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

- Oui
- Non

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

- Oui
- Non

La somme des points obtenus à chaque question indique le degré de dépendance physique au tabac.

pas de dépendance

dépendance

forte dépendance

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 nicotiniques et leur dosage.



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.

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.

Un accompagnement est souvent nécessaire et toujours utile : parlez-en à votre médecin

- **Les substituts nicotiniques**: patches, comprimés à sucer et gommes à mâcher à base de nicotine réduisent le manque physique et permettent parallèlement de gérer sereinement la dépendance psychique et comportementale. Ils doublent vos chances d'arrêt du tabac.
- **Les traitements médicamenteux d'aide au sevrage**: deux types de traitement peuvent vous être prescrits par votre médecin :
 - **La varénicline** bloque les récepteurs nicotiniques. Ceux-ci deviennent insensibles et l'envie de fumer disparaît.
 - **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.



Les substituts nicotiniques et la varénicline sont à présent pris en charge par l'Assurance-Maladie.



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, cancérologue, sage-femme, tabacologue, médecin du travail, pharmacien, infirmière, kinésithérapeute, diététicienne...**



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

► Votre **médecin traitant** vous prescrira les substituts nicotiniques 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 **pharmacien** peut aussi vous informer et vous orienter dans votre démarche d'arrêt du tabac. N'hésitez pas à lui demander conseil. Il peut notamment gérer avec vous de façon optimale la substitution nicotinique.

**N'hésitez pas à solliciter
les professionnels, ils
sont là pour vous aider !**





ET LA VAPOTEUSE CIGARETTE ÉLECTRONIQUE ?



Les faits

- Ce produit a été expérimenté par un grand nombre de fumeurs et a pu amener certains d'entre eux au sevrage de la cigarette.
- En l'absence de combustion, il est infiniment moins toxique que la cigarette (pas de monoxyde de carbone ni particules cancérogènes en quantité significative).
- Les fumeurs qui l'ont adopté (« vapoteurs ») ont certainement franchi une étape décisive, pour autant qu'ils aient arrêté **TOTALEMENT** de consommer des cigarettes.

Les inconnues

- Les connaissances « scientifiques » concernant ce produit sont encore incomplètes.
- La preuve d'une efficacité équivalente à celle des traitements actuellement validés dans le sevrage du tabac n'est pas définitivement établie.
- L'innocuité totale à très long terme de l'inhalation de ses constituants (propylène glycol, glycérine et arômes.) ne peut actuellement être assurée.

EN PRATIQUE

Dans l'état actuel des connaissances, votre médecin vous recommandera d'utiliser en première intention les traitements déjà validés dans le sevrage tabagique.

- Si vous avez déjà adopté la vapoteuse, n'hésitez pas à demander conseil afin de gérer au mieux son utilisation et surtout obtenir un sevrage **COMPLET** de cigarettes.
- Ce produit est formellement **déconseillé** aux non-fumeurs.
- Ce produit est **interdit de vente** aux mineurs et il est souhaitable d'**interdire** de « vapoter » dans les lieux où l'usage de la cigarette est déjà interdit.



ATTENTION ! TABAC CHAUFFÉ

À proscrire également

Le tabac chauffé est promu par les cigaretteurs, qui déclarent qu'il va supplanter la cigarette avec un moindre risque pour les fumeurs.

Il consiste à chauffer des petites cigarettes de tabac «sans les brûler» dans un appareil muni d'une résistance. C'est en réalité un nouveau leurre de l'industrie pour ne pas perdre ses consommateurs. C'est en effet un produit du tabac et avec une diminution de risque pour la santé qui n'est pas cliniquement évaluée.

En effet, les tabacs chauffés ne sont pas tous «non-brûlés» (pyrolyse) et ils sont conçus pour être **particulièrement addictogènes**.

Les données épidémiologiques disponibles montrent que **le tabac chauffé est plus une porte d'entrée qu'une porte de sortie du tabagisme** et ne peut absolument pas être considéré comme un produit de sevrage.



Le tabac chauffé est plus un problème qu'une solution pour le contrôle du tabac. Il ne doit être adopté ni par les non-fumeurs, ni par les fumeurs ou les ex-fumeurs.

Informations complémentaires sur :
www.alliancecontreletabac.org





EN RÉSUMÉ

LES 12 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 !
- 11 **N'hésitez pas à demander de l'aide** auprès de votre médecin ou d'un tabacologue.
- 12 **Les traitements d'aides au sevrage, validés** (substituts nicotinique, varénicline, bupropion, TCC), augmentent vos chances de réussite.

POUR EN SAVOIR PLUS

PAR TÉLÉPHONE

Tabac info service: 3989

Un spécialiste répond à toutes vos questions. Vous pourrez également bénéficier d'un suivi personnalisé et gratuit par un tabacologue.

(8 heures-20 heures du lundi au vendredi; prix d'un appel normal)

SUR INTERNET



POUR S'INFORMER

www.fedecardio.org

Site de la Fédération Française de Cardiologie où vous pouvez consulter un dossier complet sur les risques du tabac pour le cœur.

www.fedecardio.org/categories/je-dis-non-au-tabac

www.tabac-info-service.fr

Tout ce qu'il y a à savoir sur le tabac, des conseils pour l'arrêt. Ce site comprend aussi un annuaire des consultations de tabacologie.

<https://alliancecontreletabac.org/>

www.societe-francophone-de-tabacologie.org/

<https://cnct.fr>



POUR ARRÊTER

www.tabac-info-service.fr

Coaching interactif par une appli, à télécharger sur:

<https://apps.apple.com/fr/app/tabac-info-service-lappli/id1138311639>

www.fedecardio.org/je-m-informe/Je-dis-non-au-tabac/jamais-la-1ere-cigarette

www.fedecardio.org/les-parcours-du-cœur

L'ensemble des démarches de prévention pour les jeunes.

Un Cœur qui va,
la Vie qui bat !

Fédération Française de Cardiologie

Association habilitée à recevoir des dons,
legs, donations et assurances-vie.

5 rue des colonnes du Trône - 75012 Paris
TÉL + 33 (0)1 44 90 83 83 - FAX + 33 (0)1 43 87 98 12

www.fedecardio.org



Documentation soutenue par le Ministère de la Santé et de la Prévention