



Novembre sans fu mer : ça va faire un tabac !

Chaque année en France, 75 000 personnes meurent de la cigarette, dont 45 000 de cancer. Elle est la première cause de mortalité évitable et est un facteur de risque majeur pour tant d'autres maladies. Et si l'on profitait du mois sans tabac pour fumer la der des der ?

Le saviez-vous ?

À elle seule, la fumée de cigarette contient environ 4 000 composés toxiques, dont une quarantaine potentiellement cancérigène. Cela explique en partie les 200 décès par jour imputés au tabagisme actif et les 4 000 morts par an dus au tabagisme passif en France.



Parole d'expert

Dr Jean-Philippe Santoni

Pneumologue référent prévention à la Fondation du souffle ; www.lesouffle.org

France Dimanche : L'opération Novembre sans tabac, est-ce que ça marche ?

Dr Jean-Philippe Santoni : Oui, les études montrent qu'arrêter de fumer pendant quatre semaines lors du mois sans tabac multiplie par deux la réussite de l'arrêt du tabac un an après. Mieux : cet arrêt d'un mois multiplie par cinq la probabilité d'arrêter définitivement de fumer. Chaque année, ce sont environ 100 000 personnes qui s'inscrivent au programme mis en place dans notre pays en 2016. Grâce à lui, le nombre de fumeurs en France a baissé depuis dix ans, sauf, hélas ! chez les plus jeunes et excepté lors des confinements successifs. Il faut rappeler également que plus on commence tôt, plus l'addiction est forte et durable.

FD : La cigarette est-elle l'ennemi numéro un de nos poumons ?

"Il n'est jamais trop tard pour s'arrêter, même après 65 ans..."

MOINS DE FUMEURS AU QUOTIDIEN !

Selon une enquête de Santé publique France, le pourcentage de fumeurs quotidiens de 18 à 75 ans a baissé en vingt ans. Ils étaient un peu plus d'un Français sur trois en 2000, ils sont un peu plus de 25 % en 2020, hommes et femmes compris. Chez les plus jeunes toutefois, 29,1 % des collégiens ont expérimenté le tabac. Ils sont 53 % des lycéens, dont 17 % fument quotidiennement.

JPS : Clairement, oui. En France, la fumée du tabac est le principal polluant domestique. Elle génère des particules fines qui pénètrent directement dans les poumons, le sang et le système cardio-vasculaire. Celles-ci créent une inflammation permanente qui conduit à la maladie du tabac qu'on appelle la BPCO (bronchopneumopathie chronique obstructive) qui touche près de trois millions de personnes. Un fléau qu'on ne sait pas guérir ! La cigarette est également directement responsable du cancer des poumons et d'un grand nombre d'autres cancers (ORL, vessie, estomac).

FD : Que dire de la cigarette électronique qu'utilisent de plus en plus de fumeurs ?

JPS : Restons prudents. Le problème est ce que l'on met dans les cartouches. La cigarette électronique, c'est la vaporisation d'un liquide. Il semble que cette vapeur soit moins toxique que la fumée du tabac. C'est probable, mais nous n'avons pas encore

Comment s'inscrire pour participer ?

L'inscription au « Mois sans tabac » est gratuite. Il suffit de se signaler sur la plateforme Tabac Info Service, d'appeler le 39 89 (service gratuit + coût d'un appel, du lundi au samedi de 8 h à 20 h) ou de télécharger l'appli d'e-coaching de Tabac Info Service. Un kit d'aide à l'arrêt est disponible gratuitement sur le site.

Faites le test...

Mesurez votre dépendance à la cigarette

1 Le matin, combien de temps après votre réveil fumez-vous votre première cigarette ?

- Dans les 5 minutes (3 pts)
- De 6 à 30 minutes (2 pts)
- De 31 à 60 minutes (1 pt)
- Plus de 60 minutes (0 pt)

2 Trouvez-vous qu'il est difficile de vous abstenir de fumer dans les lieux où c'est interdit ? (par exemple : cinémas, bibliothèques, ...)

- Oui (1 pt)
- Non (0 pt)

3 À quelle cigarette renonceriez-vous le plus difficilement ?

- À la première de la journée (1 pt)
- À une autre (0 pt)

4 Combien de cigarettes fumez-vous par jour, en moyenne ?

- 10 ou moins (0 pt)
- 11 à 20 (1 pt)
- 21 à 30 (2 pts)
- 31 ou plus (3 pts)

5 Fumez-vous à des intervalles plus rapprochés durant les premières heures de la matinée que dans le reste de la journée ?

- Oui (1 pt)
- Non (0 pt)

6 Fumez-vous lorsque vous êtes malade, au point de devoir rester au lit presque toute la journée ?

- Oui (1 pt)
- Non (0 pt)

Résultats

Votre score se situe entre 0 et 2

Vous n'êtes pas du tout dépendant à la cigarette et vous êtes en bonne voie pour arrêter.

Votre score se situe entre 3 et 4

Vous êtes faiblement dépendant à la cigarette. Pour arrêter de fumer, vous n'avez pas besoin de substitut nicotinique. Cependant, si vous redoutez cet arrêt, consultez votre pharmacien ou votre médecin qui pourra vous accompagner dans cette démarche.

Votre score se situe entre 5 et 6

Vous êtes dépendant à la cigarette. N'hésitez pas à consulter votre médecin ou un tabacologue qui pourra vous accompagner dans une démarche pour arrêter ou diminuer votre consommation.

Votre score se situe entre 7 et 10

Vous êtes très dépendant à la cigarette. N'hésitez pas à consulter votre médecin ou un tabacologue.

suffisamment de recul pour l'affirmer de façon certaine. Il faut avant tout bien s'assurer du contenu de la cartouche (sans produits huileux notamment). Je pense que la vapoteuse peut être un bon substitut nicotinique, si l'on arrête complètement de fumer par ailleurs. Il ne faut surtout pas associer les deux. Et puis, au fil du temps, il est important aussi de diminuer progressivement les quantités de nicotine absorbées, car elles aussi ont un effet néfaste sur le système cardio-vasculaire en particulier. La nicotine est une drogue addictive.

FD : Que pensez-vous de l'e-coaching, ces applications qui proposent des programmes et des conseils personnalisés pour aider à arrêter de fumer ?

JPS : Rien ne vaut l'accompagnement régulier d'un médecin généraliste, pneumologue ou d'un tabacologue, car les taux d'arrêt définitif sont bien supérieurs. Également parce que le sevrage tabagique peut entraîner des effets secondaires (tels que la dépression, une prise de poids, la constipation, de l'anxiété...) et donc une surveillance médicale s'impose.

FD : Pensez-vous que l'hypnothérapie soit efficace ?

JPS : Elle ne fait pas partie des recommandations de la Haute Autorité de santé en la matière, mais elles peuvent être clairement bénéfiques à certaines personnes. Donc, pourquoi pas ! D'autant qu'elles n'ont aucun effet négatif.

FD : Quel est le principal conseil que vous donneriez à un fumeur aujourd'hui ?

JPS : Je dirais qu'il n'est jamais trop tard pour arrêter de fumer. Un arrêt, même après 65 ans, permet de limiter la dégradation de la fonction respiratoire. Et un arrêt même quand on est déjà malade (BPCO, cancer) peut vraiment améliorer les chances de survie. Mais comme il est très difficile d'arrêter seul, je recommande une nouvelle fois un accompagnement personnalisé. ■

Le froid sec, ennemi de nos poumons

En dessous de 5 °C, l'air froid et sec devient plus irritant et, en passant dans les bronches, il provoque une contraction des parois, responsable d'une toux réflexe et d'un essoufflement, surtout chez les personnes souffrant de l'asthme.

Bouger pour augmenter sa capacité respiratoire...

L'exercice physique régulier permet de renforcer les muscles attachés au squelette et les muscles respiratoires (comme le diaphragme). Plus on bouge, plus on les sollicite pour respirer amplement, plus le volume et le débit de l'air dans les bronches augmentent. Le bénéfice est déjà perceptible sous quinze jours pour certains, il faut attendre quelques mois pour d'autres.

