

LA CIGARETTE, C'EST DECIDE : J'ARRETE !



Objectif : arrêt total et définitif de la consommation de tabac, **le plus précocement possible...**

Un fumeur sur 2 peut s'arrêter sans aide du fait de sa motivation et bien se préparer constitue déjà un gage de réussite.

Mais le tabac est une **drogue dure** ! Et son arrêt représente pour certains une épreuve difficile pour lesquels le seul conseil d'« arrêter de fumer » n'est pas suffisant. Il faut « traiter » ce facteur et l'on doit vous proposer une **stratégie précise** et un **suivi prolongé**.

Des moyens d'assistance au sevrage tabagique existent et sont à disposition.

En fonction du contexte, des expériences antérieures de sevrage et du niveau de dépendance, le médecin peut vous accompagner ou sera éventuellement amené à vous confier à un spécialiste « tabacologue ».

> POURQUOI EST-IL SI IMPORTANT D'ARRÊTER DE FUMER ?

Le tabac est avant tout responsable :

> de 95 % des cancers du poumon, mais aussi de nombreux cancers du larynx, de la bouche, des lèvres, du pancréas, de la vessie et des reins.

>de 90 % des décès par broncho-pneumopathie obstructive.

>de graves **complications maternelles et fœtales** s'il n'est pas arrêté pendant la grossesse,

- > de troubles de l'érection, du vieillissement prématuré de la peau, de ménopause précoce...

C'est d'autre part avec l'hypercholestérolémie, l'hypertension artérielle et le diabète, **un des 4 grands facteurs de risque cardiovasculaire.**

Parmi les 73 000 décès annuels directement liés au tabac en France, **25 % sont dus aux maladies cardiovasculaires**. Dans la très grande majorité des cas, il s'agit d'une maladie des **artères coronaires**.

Le risque cardiovasculaire lié au tabac est proportionnel au niveau de consommation, mais **sans seuil au-dessous duquel fumer soit sans danger**, et il est identique **quelle que soit la forme** sous laquelle est consommé le tabac (cigarette avec ou sans filtre, cigare, pipe ou narguilé).



Tabac = facteur de risque cardiovasculaire majeur.

Les risques **d'infarctus du myocarde** et **de mort subite** sont très significativement augmentés. Le tabac est **le facteur de risque essentiel** et **souvent isolé** des accidents coronaires du **sujet jeune : 8 sur 10 des sujets présentant un infarctus du myocarde avant 45 ans** sont fumeurs, tant chez les hommes que chez les femmes.



Avant 50 ans, un fumeur a
un **risque d'infarctus du myocarde
multiplié par 5**
par rapport à un non-fumeur.

Le mécanisme de l'accident étant la **formation d'un caillot** ou un **spasme artériel**, ces accidents surviennent souvent chez des **sujets ayant des artères coronaires pratiquement « saines »**, sans rétrécissement.

L'association du tabac avec d'autres facteurs de risque augmente le risque de façon considérable.

Les effets néfastes du tabac sur le système cardiovasculaire sont **multiples : artérite des membres inférieurs, anévrisme de l'aorte abdominale** et survenue **d'accidents vasculaires cérébraux.**

> L'ARRÊT DU TABAC : DES BÉNÉFICES MAJEURS !



Il y a toujours un bénéfice à arrêter de fumer...
Et plus on arrête tôt, plus grand est le bénéfice !
Arrêter de fumer avant 40 ans,
élimine 90 % du sur-risque d'être fumeur.

L'arrêt de la consommation de tabac peut rapidement éviter un problème cardiovasculaire. Ce bénéfice est présent quel que soit l'âge et sera d'autant plus important et rapide que cette démarche aura été faite **précocement**.

Les bienfaits du sevrage ont été également confirmés à tous les stades de la maladie coronaire : **diminution de 36 % du risque de décès** et de 32% du risque de récurrence après un infarctus du myocarde.

