

Document d'information sur la nicotine et le tabagisme

La fumée de cigarette contient plus de 4 000 produits chimiques toxiques, et le tabagisme tue environ 37 000 Canadiens par année causant la mort de la moitié des fumeurs actuels^{1,2}. Selon l'Enquête de surveillance de l'usage du tabac au Canada menée en 2005, on comptait cette année-là un peu moins de cinq millions de fumeurs au pays³.

Contrairement à ce qu'on entend souvent, le tabagisme est bien plus qu'une habitude. En effet, les propriétés toxicomanogènes de la nicotine contenue dans la cigarette ainsi que la dépendance physique et psychologique causée par le tabagisme expliquent pourquoi il est si difficile pour les fumeurs d'abandonner le tabac, lesquels doivent souvent faire de nombreuses tentatives avant d'arrêter pour de bon⁴.

Mode d'action de la nicotine

- La nicotine est une substance toxique contenue dans le plant de tabac et qui sert à protéger ce dernier des insectes.
- Des études ont révélé qu'il peut être aussi difficile de se défaire de la dépendance à la nicotine que de l'héroïnomanie et de la cocaïnomanie⁵.
- La nicotine est une drogue dotée d'un effet renforçateur, c'est-à-dire que les fumeurs en veulent, peu importe ses effets néfastes⁶.
- Dans les secondes qui suivent la première inhalation d'une cigarette, la nicotine atteint le cerveau, où elle déclenche la sécrétion de dopamine, ce qui procure au fumeur une sensation gratifiante immédiate⁷.
- La nicotine cause plusieurs réactions physiologiques⁷ :
 - augmentation aiguë de la fréquence cardiaque et de la tension artérielle;
 - constriction des vaisseaux sanguins et chute de la température dans les mains et les pieds; et
 - modification des ondes cérébrales et relaxation des muscles.

Document d'information sur la nicotine et sur le tabagisme

Effets négatifs du tabagisme

- Le fumeur moyen meurt environ huit ans plus tôt que le non-fumeur⁶.
- De solides preuves médicales révèlent que le tabagisme est associé à plus de deux douzaines de maladies et d'affections, telles que le cancer, des maladies cardiovasculaires, de même que des maladies et symptômes respiratoires⁸.
- Le tabagisme accroît le risque de maladie cardiaque et d'accident vasculaire cérébral chez le fumeur, en favorisant l'accumulation de plaque dans les artères, ce qui augmente le risque de formation de caillots sanguins, de réduction de l'apport en oxygène dans le sang et de hausse de la tension artérielle⁹.
- Le tabagisme peut également accroître le risque de cancer de la vessie, du sein, du col de l'utérus, du côlon et du rectum, de l'œsophage, du rein, du larynx, de la cavité buccale, de la gorge, du pancréas et de l'estomac¹⁰.
- Le tabagisme cause des lésions permanentes aux alvéoles (sacs d'air) des poumons, ce qui rend la respiration laborieuse¹¹.

Effets positifs de l'abandon du tabac

L'abandon du tabac procure d'énormes bienfaits à l'ex-fumeur ainsi qu'aux personnes de son entourage.

- Dans les 10 ans qui suivent l'abandon de la cigarette, l'ex-fumeur voit son risque global de mourir d'un cancer du poumon diminuer de moitié¹².
- Par rapport aux personnes qui continuent de fumer, les gens qui cessent de fumer après une crise cardiaque réduisent de 50 pour cent leurs risques de subir une autre crise¹³.

Le tableau ci-dessous montre les effets positifs de l'abandon du tabac sur l'organisme¹⁴.

| Durée de l'abstinence | Bienfaits sur la santé |
|------------------------|---|
| 20 minutes | La tension artérielle et la fréquence cardiaque redeviennent normales. |
| 8 heures | Le taux de monoxyde de carbone diminue dans l'organisme; le taux d'oxygène dans le sang remonte à la normale. |
| 48 heures | Le risque d'être victime d'une crise cardiaque commence à diminuer; l'odorat et le goût commencent à s'améliorer. |
| 72 heures | Les tubes bronchiques se détendent et rendent la respiration plus facile; la capacité pulmonaire s'accroît. |
| De 2 semaines à 3 mois | La circulation sanguine s'améliore; le fonctionnement pulmonaire augmente jusqu'à concurrence de 30 pour cent. |
| 1 an | Le risque de maladie cardiaque liée à la cigarette est réduit de moitié. |
| 10 ans | Le risque de cancer du poumon est réduit de moitié. |
| 15 ans | Le risque de crise cardiaque est égal à celui d'une personne qui n'a jamais fumé. |

Conseils pour cesser de fumer

La démarche d'abandon du tabac nécessite l'engagement du fumeur et le recours à des mesures de soutien. Les personnes qui tentent d'abandonner le tabac ressentent des envies de fumer et des symptômes de sevrage, lesquels contribuent au risque de rechute¹⁵.

Le fait de bénéficier de conseils, d'un soutien et d'une aide antitabagique, de même que d'être préparé au risque de rechute, peut aider les fumeurs à renoncer définitivement au tabac⁴.

La réussite du traitement de désaccoutumance au tabac repose sur l'association d'une démarche d'encadrement avec une pharmacothérapie¹⁶.

- Encadrement et thérapie comportementale – Trois types d'encadrement ou de thérapie comportementale se sont révélés efficaces : conseils pratiques, conseils sur les aspects sociaux liés au traitement et aide à l'obtention d'un soutien social en marge du traitement¹⁷.
- Thérapie pharmacologique – Des traitements antitabagiques sont offerts aux patients qui tentent de cesser de fumer¹⁶.

L'abandon du tabac est la mesure la plus importante que peut prendre un fumeur pour vivre plus longtemps et améliorer sa qualité de vie¹⁴. Les Canadiens qui souhaitent abandonner le tabac devraient consulter leur médecin qui pourra travailler avec eux afin de développer un plan d'arrêt et les aider à trouver un traitement antitabagique qui leur convient.

Pour obtenir de plus amples renseignements, veuillez communiquer avec :

Christian Marcoux

Pfizer Canada Inc.

514-426-6985

christian.marcoux@pfizer.com

Dan Brennan

Le Cabinet de relations publiques NATIONAL

514-843-2325

dbrennan@national.ca

Document d'information sur la nicotine et sur le tabagisme

Références

- ¹ Faits sur le tabagisme. L'Association pulmonaire. Accessible à http://www.poumon.ca/protect-protegez/tobacco-tabagisme/facts-faits/index_f.php. Consulté le 13 décembre 2006.
- ² Santé Canada. Federal Tobacco Control Strategy (FTCS). <http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/tobac-tabac/res/news-nouvelles/ftcs-sflt-eng.php>. Consulté en mai 2008.
- ³ Enquête de surveillance de l'usage du tabac au Canada. Santé Canada, 2005. Accessible à http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/tobac-tabac/research-recherche/stat/ctums-esutc_2005/wave-phase-1_summary-sommaire-eng.php. Consulté le 12 décembre 2007.
- ⁴ American Cancer Society. *Guide to Quit Smoking*. Accessible à <http://www.cancer.org>. Consulté en octobre 2005.
- ⁵ Santé Canada. Nicotine. Accessible à <http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/tobac-tabac/body-corps/nicotine-eng.php>. Consulté le 24 janvier 2008.
- ⁶ Santé Canada. Aperçu des risques du tabagisme pour la santé. Accessible à <http://www.hc-sc.gc.ca/fniah-spnia/substan/tobac-tabac/effects-effets-eng.php>. Consulté le 4 janvier 2007.
- ⁷ National Institute on Drug Abuse. *Report research series—nicotine addiction*. Accessible à <http://www.drugabuse.gov>. Consulté le 6 septembre 2006.
- ⁸ Santé Canada. Le tabagisme et votre corps. Accessible à http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/tobac-tabac/body-corps/index_e.html. Consulté le 13 décembre 2006.
- ⁹ Tabagisme, maladies du cœur et AVC. Fondation des maladies du cœur du Canada. Accessible à <http://ww2.heartandstroke.ca/Page.asp?PageID=1975&ArticleID=5214&Src=heart&From=SubCategory>. Consulté le 13 décembre 2006.
- ¹⁰ Tabagisme et cancer. Société canadienne du cancer. Accessible à http://www.cancer.ca/ccs/internet/standard/0,3182,3172_1243435893_1243451751_langId-en,00.html. Consulté le 7 janvier 2007.
- ¹¹ Fumer et tabagisme. L'Association pulmonaire. http://www.poumon.ca/protect-protegez/tobacco-tabagisme/facts-faits/hurts-nuit_e.php. Consulté le 28 septembre, 2006.
- ¹² Pourquoi devrais-je cesser de fumer? Société canadienne du cancer. Accessible à http://www.cancer.ca/ccs/internet/standard/0,3182,3172_1243435893_langId-en,00.html. Consulté le 2 avril 2008.
- ¹³ Arrêter, c'est gratifiant. Santé Canada. Accessible à <http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/tobac-tabac/quit-cesser/ready-pret/reward-gratifiant-eng.php>. Consulté le 11 novembre 2007.
- ¹⁴ L'Association pulmonaire. Tabagisme. Cesser de fumer. Accessible à http://www.lung.ca/protect-protegez/tobacco-tabagisme/quitting-cesser/benefits-bienfaits_e.php. Consulté le 4 janvier 2007.
- ¹⁵ The Lung Association. Quitting Smoking. http://www.ab.lung.ca/smoking_tobacco/quit_smoking.php. Accessible October 8, 2007.
- ¹⁶ Peters MJ and Morgan LC. *The pharmacotherapy of smoking cessation*. Med J Aust 2002. 20 mai; 176(10): 486-90.
- ¹⁷ Fiore MC, Bailey WC, Cohen SJ, et al. *Treating tobacco use and dependence*. Rockville, Md.: Department of Health and Human Service, 2000. www.surgeongeneral.gov/tobacco.