



Tabagisme

Première cause de mortalité évitable dans le monde, et avec plus de 72% des jeunes de 17 ans qui déclarent avoir déjà fumé une cigarette (dont un tiers en consommant régulièrement), le tabagisme est un sujet crucial pour la santé des jeunes. De plus, en moyenne, les jeunes goûtant à leur première cigarette à 14 ans, les dangers du tabac doivent être expliqués aux enfants, de manière adapté à leur âge.

Le Tabagisme et son addiction

Le tabagisme est une **toxicomanie** Etat de dépendance périodique ou chronique à des **substances ou à des comportements** résultant de la consommation de produits fabriqués à partir de feuilles de tabac : cigarettes, cigares, etc.

Le fait de fumer a de fortes chances de créer une forte dépendance. Ceci est du principalement à la nicotine contenue dans la fumée du tabac (d'autres composants sont aussi légèrement impliqués). Cette molécule provoque une augmentation de la pression artérielle et du rythme cardiaque, provoque une libération d'adrénaline (hormone stimulante) et réduit l'appétit. L'absorption de nicotine induit chez l'homme un effet [psychoactif](#) [dit d'un produit ayant un effet sur le cerveau](#). de stimulation cérébrale et simultanément de légère relaxation physique, ainsi qu'une forte accoutumance du système nerveux central.

Les dangers du tabac

La fumée du tabac contient plus de 4000 substances chimiques. Parmi celles-ci, nombreuses sont celles qui ont un effet toxique et une cinquantaine sont cancérigènes pour l'humain. L'image à droite de l'article montre une partie de ces substances.

Des études estiment qu'une cigarette raccourcit la durée de vie d'un fumeur de 11 minutes ! Le tabac peut avoir de lourdes conséquences sur la santé :

- Cancers du poumon (85 à 90% causés par le tabac)
- Cancers de la vessie, du larynx, du pharynx, de la bouche, du rein, de l'œsophage, du pancréas, de l'utérus, etc. (30% causés par le tabac)
- Vieillesse prématurée de la peau
- Augmentation des problèmes psychologiques (anxiété, angoisse, dépression, nervosité, etc.)
- Augmentation de 50% des risques d'Alzheimer à partir de la cinquantaine
- Diminution de l'espérance de vie (2 à 3 ans pour 10 cigarettes par jour, 5 à 7 ans pour 20 cigarettes par jour, et 8 à 10 ans pour 40 cigarettes par jour !)
- Augmentation du risque d'impuissance.
- Augmentation du risque d'accident vasculaire cérébral et de maladie cardio-vasculaire

La fumée du tabac étant plus toxique que celle inhalée par les fumeurs, ces risques sont encore plus présents dans le cas de tabagisme passif ou dans un environnement clos !

Dans le cas des femmes enceintes :

- Augmentation considérable du risque d'accident vasculaire cérébral

- Risque accru de fausses couches
- Hausse de la fréquences des naissances prématurés
- Poids insuffisant, du bébé, à la naissance et un développement retardé
- Risque accru de complications à l'accouchement
- Diminution des défenses immunitaires

Pour finir, le tabac affecte aussi les sens du corps (diminution de l'odorat, du gout, risques de cataracte, etc.)

Arrêter de fumer

Il existe de nombreuses méthodes pour aider à arrêter de fumer. Les principales sont :

Substituts à la nicotine

- *Pâtes à mâcher*
- *Patch*
- *Pastilles*
- *Inhalateurs*

Substituts gestuels

- *Cigarettes sans tabac*
- *Faussees cigarettes*
- *Cigarettes électroniques*

Méthodes médicamenteuses

- *Zyban*
- *Champix*
- *Homéopathie.*

Méthodes alternatives

- *Méthode Allen Carr*
- *Hypnose*
- *Acupuncture*

La méthode Allen Carr, bien que ne faisant pas partit des traitements reconnus pour le sevrage tabagique, est actuellement la plus recommandée.

Elle a un bon taux de réussite (55% des personnes traitées n'ont pas repris la cigarette au bout d'un an), et a pour avantages d'être sans effets secondaires (prise de poids, nervosité, etc.) et sans contre-indication médicale.

Afin que l'article reste agréable à lire, et parce qu'il existe des sites bien plus spécialisés dans le domaine, je ne détaillerais pas les avantages/inconvénients de chaque méthodes ici. Vous pouvez retrouver un descriptif complet de chaque méthodes sur

http://arreter-de-fumer.comprendrechoisir.com/comprendre/choisir_methode

Bénéfices de l'arrêt du tabac

L'état de santé d'une personne ayant arrêté de fumer s'améliore considérablement au fil du temps.

Voici les changements qui se produisent dans le corps humain lorsqu'une personne arrête de fumer.

20 minutes :

- la fréquence cardiaque redevient normale
- La tension artérielle baisse et redevient normale
- Le pouls ralentit et redevient normal
- La température des mains et des pieds augmente et redevient normale

8 heures :

- La quantité de nicotine et de monoxyde de carbone présente dans le sang diminue de moitié
- L'oxygénation des cellules redevient normale

24 heures :

- Les risques d'infarctus du myocarde commencent à diminuer
- le monoxyde de carbone est éliminé et n'est plus détectable dans le corps

2 jours :

- Le sang ne contient plus de nicotine

3 jours :

- Les bronches se relâchent, ce qui facilite la respiration
- La capacité pulmonaire s'accroît
- L'énergie augmente

2 à 3 semaines :

- La circulation sanguine s'améliore
- La marche devient plus facile
- Le fonctionnement des poumons peut s'améliorer jusqu'à 30 %
- le goût des aliments revient et la peau reprend une couleur plus claire

1 à 9 mois :

- la respiration s'améliore
- La toux, la congestion nasale, la fatigue et l'essoufflement diminuent
- La voix devient plus claire
- Les cils vibratiles dans les poumons se régénèrent et la capacité de l'organisme de retenir le mucus, de purifier les poumons et de combattre l'infection s'accroît. • Le corps reprend de l'énergie

1 an :

- Le risque d'infarctus est réduit de 50%
- Le risque de maladies cardiovasculaires est réduit de moitié
- Dans les premières années après avoir cessé de fumer, le risque, pour la femme, de contracter un cancer du col de l'utérus devient comparable à celui d'une personne n'ayant jamais fumé

5 ans :

- Le risque d'accident vasculaire cérébral est réduit de moitié
- Le risque de cancer du poumon est réduit de 50%
- le risque de cancer de la bouche, de l'œsophage et de la vessie est également diminué de 50%

10 ans :

- Le risque d'accident vasculaire cérébral est équivalent à celui des non-fumeurs

15 ans :

- Le risque de maladies cardiovasculaire est égal à celui des non-fumeurs

- Le risque de cancer du poumon est équivalent à celui du non fumeur

Pour la femme enceinte, le risque d'avoir un enfant de faible poids est comparable à celui d'une femme qui n'a jamais fumé si elle a cessé durant les trois premiers mois de sa grossesse.

Difficultés rencontrées lors de l'arrêt du tabac

L'arrêt du tabac entraîne une sensation de manque, accompagné d'envies de fumer. Ces envies ne durent que 5 minutes et peuvent être ignorés en faisant autre chose (boire un verre d'eau, faire une activité, etc.)

L'arrêt du tabac peut entraîner d'autres repercussions :

- Toux et mal de gorge
- Irritabilité, agitation, colère
- Augmentation de l'appétit et légère prise de poids
- Troubles du sommeil

Ces effets ne durent que quelques semaines, et laissent vite place à leurs effets contraires (amélioration du sommeil, de l'appétit, etc.).

Sources principales :

Arreter-de-fumer.comprendrechoisir.com

Jarrete.qc.ca

Sante-medecine.commentcamarche.net

Doctissimo.fr

Fr.wikipedia.org

