

# **LE TABAGISME EST UNE MALADIE,** **LE TABAGISME EST UNE TOXICOMANIE**

La sévérité du tabagisme dépend du nombre de cigarettes fumées par jour, de la durée en année de cette intoxication mais surtout de l'âge du début du tabagisme;

La cigarette est composée de 3 éléments fondamentaux : la nicotine, le monoxyde de carbone (CO) et les toxiques (essentiellement les goudrons).

## **La nicotine :**

C'est à cause d'elle que le fumeur est dépendant.

Après une première cigarette il en veut une deuxième, après une deuxième il en veut une troisième, après une troisième une quatrième et ainsi de suite jusqu'à un confort physique et psychologique quotidien.

Mais c'est aussi grâce à elle que l'industrie pharmaceutique a fabriqué des produits (les substituts nicotiques) qui font croire au cerveau du fumeur qu'il a sa dose quotidienne de tabac, ils existent en patchs et en comprimés et permettent une désintoxication au tabac progressive mais sur un minimum de 3 mois. Le tabacologue est compétent pour adapter au mieux le type de produit et la dose adaptés à l'histoire du fumeur.

Concernant la nicotine le tabacologue a à sa disposition un simple questionnaire qui permet d'apprécier l'importance de la dépendance nicotinique de chaque fumeur allant de : « vous n'êtes pas dépendant à la nicotine » jusqu'à « vous être fortement dépendant de la nicotine ».

## **Le monoxyde de carbone :**

Le monoxyde de carbone (CO) est un gaz inhalé à chaque bouffée de cigarette, ce gaz se fixe dans le sang et prend la place de l'oxygène. En conséquence, plus on fume plus on a de monoxyde de carbone dans le sang et moins on a d'oxygène ce qui peut en partie expliquer un essoufflement invalidant et une perte d'autonomie. La mesure du monoxyde de carbone est très accessible au tabacologue par un petit appareil de mesure simple et indolore qui permet d'apprécier ainsi la « pollution » des poumons du fumeur.

## **Les toxiques :**

La cigarette est composée de centaines de substances toxiques parmi lesquelles les plus sévères sont constituées par les goudrons.

Toutes ces substances inhalées à chaque bouffée de cigarette sont à l'origine des graves maladies engendrées par le tabagisme.

Schématiquement les organes les plus sévèrement touchés par le tabac sont : le poumon, la sphère ORL et les vaisseaux.

### **Concernant le poumon :**

Les deux pathologies les plus fréquentes mais aussi les plus graves sont **la BPCO** (bronchopneumopathie chronique obstructive appelée autrefois bronchite chronique) et **le cancer du poumon**.

#### **♦ La BPCO**

**Elle est plus fréquente que le cancer du poumon.**

**Elle est responsable de nombreuses hospitalisations.**

**Elle est très handicapante pour le fumeur.**

Elle est très invalidante au quotidien et en particulier à l'effort, à l'origine d'un essoufflement au moindre effort empêchant de mener une vie normale familiale et professionnelle.

Cette maladie peut être facilement dépistée chez tous les fumeurs au début de l'intoxication tabagique par le médecin généraliste ou le pneumologue.

La BPCO est en partie réversible si le tabagisme est rapidement interrompu et ceci est une particularité différente des autres maladies tabagiques.

La sévérité de cette BPCO est en effet facilement appréciable par un examen simple et indolore que l'on appelle spirométrie ou épreuve fonctionnelle respiratoire pratiquée par le pneumologue.

#### ♦ **Le cancer du poumon :**

Le cancer du poumon est une maladie très fréquente actuellement en croissance chez la femme et qui nécessite un traitement long, lourd et astreignant. Seuls l'arrêt du tabagisme et un dépistage précoce de cette grave maladie irréversible permettront de réduire la fréquence du cancer du poumon.

#### ♦ **Les cancers ORL :**

Les cancers de la sphère ORL sont des cancers très graves, très invalidants, disgracieux et dont le traitement est également très lourd et astreignant. Seul un dépistage précoce de ce type de cancer pourrait permettre d'en réduire la fréquence, toute modification de la voix chez le fumeur peut justifier un avis spécialisé.

#### ♦ **Les maladies vasculaires :**

Le tabagisme est à l'origine de 3 maladies vasculaires fréquentes et très invalidantes : l'infarctus du myocarde, l'accident vasculaire cérébral et l'artérite des membres inférieurs.

- L'infarctus du myocarde pris en charge par le cardiologue peut laisser des séquelles lourdes au niveau de l'autonomie et du confort à l'effort.

- L'accident vasculaire cérébral est une maladie grave invalidante et dont les séquelles sont peu réversibles.

- Enfin l'artérite des membres inférieurs empêche une marche normale et peut aboutir à terme à l'amputation du membre inférieur.

A côté de ces trois grands types de maladies liées au tabagisme il faut noter chez la femme les problèmes d'infertilité et chez l'homme la possibilité d'impuissance. A signaler également les problèmes du vieillissement de la peau.

Pour conclure ce chapitre il faut signaler que LE TABAGISME REDUIT PREMATUREMENT L'AGE DES POUMONS et que **tout tabacologue peut mesurer précisément l'âge pulmonaire de vos poumons** manifestement réduit en fonction de l'intensité et de l'ancienneté du tabagisme.

A côté de ces maladies les plus fréquentes liées au tabagisme, deux cas particuliers méritent d'être signalés : le tabagisme chez la femme enceinte et le tabagisme passif.

- **Le tabagisme pendant la grossesse** perturbe le bon déroulement de la grossesse pour la maman mais aussi pour le bébé. Concernant le bébé, les enfants nés de mère fumeuse sont fréquemment des enfants prématurés et de petit poids. Par la suite leur développement pulmonaire sera fragilisé et ralenti à l'origine d'infections ORL et respiratoires à répétition.

- **Le tabagisme passif** c'est le tabagisme que subissent les non fumeurs qui sont au contact prolongé soit dans la vie familiale soit dans la vie professionnelle de tout fumeur. Toutes les études actuelles confirment le caractère pathologique et sévère du tabagisme passif. En effet, le tabagisme passif peut tout à fait être à l'origine des mêmes pathologies décrites ci-dessus en fonction de la sévérité et de l'ancienneté de cette intoxication passive.

Pour finir, à signaler que le sevrage tabagique est un problème d'éducation et de motivation : **vouloir c'est pouvoir.**

Parents fumeurs : comment croyez-vous pouvoir demander à vos enfants de ne pas fumer ?

**Pour les adolescents il faut bien comprendre : arrêter de fumer, c'est très difficile donc la solution : NE PAS COMMENCER.**

**Docteur Jérôme CSECH**  
**Responsable de la consultation de**  
**pneumologie et d'aide au sevrage tabagique**  
**Au Centre Hospitalier de la Côte Fleurie**

