

Le Tabagisme, un danger pour vous et pour vos proches

Quels sont les dangers du tabagisme?

Comme chacun le sait, le tabagisme est la principale cause de développement du cancer du poumon ainsi que des maladies respiratoires regroupées sous le nom de BPCO (Broncho-Pneumopathie Chronique Obstructive).

D'autre part, le tabagisme est associé à d'autres types de cancers tel que celui de l'œsophage, du larynx, des reins, du pancréas, du col de l'utérus, de la gorge, du nez, de la langue, de la bouche et des glandes salivaires.

La BPCO est une pathologie qui regroupe les maladies pulmonaires tel que les bronchites chroniques, l'emphysème, l'asthme... Le tabagisme est la première cause de développement d'une BPCO. Il accélère le déclin de la fonction pulmonaire normalement relatif à l'âge. Arrêter de fumer ralentit ce déclin et diminue le risque de cette maladie souvent fatale.

Le tabagisme durant la grossesse

Fumer durant une grossesse a de très graves conséquences sur l'enfant. L'exposition à la fumée peut amener souvent à ce que l'accouchement soit prématuré et que l'enfant ait un poids très réduit.

Une maman qui fume durant sa grossesse affectera souvent le développement des poumons de son enfant et augmentera ainsi son risque de problèmes respiratoires au cours de son enfance ou de son adolescence.

Pourquoi devrais-je arrêter?

Chaque fois que vous fumez une cigarette, vous remplissez vos poumons de vapeurs nocives, essentiellement du monoxyde de carbone. Le CO est absorbé dans les poumons et occupe la place de l'oxygène sur certains globules rouges. Lorsque le niveau de CO augmente, le corps possède moins d'oxygène et produit donc plus de globules rouges pour compenser. Le nombre de globules rouges augmentant, le sang devient plus épais ce qui crée davantage de tensions au niveau du cœur, qui essaie de faire circuler le sang dans le corps. De ce fait, les fumeurs ont plus de risques d'avoir une attaque cardiaque ou des problèmes de circulation sanguine.

Dès que l'on arrête de fumer, la circulation sanguine commence à s'améliorer et le niveau de CO dans le sang commence à diminuer. Le rythme cardiaque et la pression sanguine qui sont anormalement élevés lors du tabagisme, commencent à revenir à la normale.

Après votre dernière cigarette!

20 minutes: La pression sanguine et le rythme cardiaque redeviennent normaux

8 heures: Les niveaux de Nicotine et de CO diminuent de 50%

1 jour: Les risques d'attaque cardiaque et d'infarctus commencent à diminuer

2 jours: Le goût et l'odora reviennent progressivement. Certaines terminaisons nerveuses recommencent à grandir. La nicotine est évacuée du corps.

3 jours: Les bronches se détendent permettant une respiration plus facile. La capacité pulmonaire s'améliore peu à peu.

2 à 12 semaines: La marche et l'aérobic deviennent plus faciles.

1 mois: La circulation sanguine s'améliore. Vous avez plus d'énergie.

1 à 3 mois: La fonction pulmonaire peut commencer à évoluer. Les cils bronchiques commencent à repousser et une amélioration du nettoyage des poumons se fait sentir. Tout le corps se porte mieux.

1 à 12 mois: La toux, l'encombrement des sinus, la fatigue et le fait d'avoir le souffle court diminuent.

1 an après la dernière cigarette: Le risque de développer une maladie coronarienne est réduit de 50%.

Micro
Medical

Quel est votre CO?

CO (ppm)	%COHB
20 ppm et plus	3.20+
20	3.20
19	3.04
18	2.88
17	2.72
16	2.56
15	2.40
14	2.24
13	2.08
12	1.92
11	1.76
10	1.60
9	1.44
8	1.28
7	1.12
6	0.96
5	0.80
4	0.64
3	0.48
2	0.32
1	0.16

Gros fumeur

Fumeur régulier

Fumeur occasionnel
(ou tabagisme passif)

Non fumeur
(ou tabagisme passif)



Pourquoi tester son monoxyde de carbone?

Le monoxyde de carbone dans l'air expiré est actuellement mesuré afin d'évaluer le niveau de tabagisme. Parmi les 4000 composants d'une cigarette, le CO a été identifié comme étant extrêmement dangereux. Le CO est absorbé dans les poumons, ainsi les fumeurs peuvent avoir jusqu'à 25% d'oxygène en moins circulant dans leur sang. Pour contrecarrer cet effet, le corps produit davantage de globules rouges rendant le sang plus épais, fatiguant le cœur et entraînant des problèmes cardiaques et circulatoires.

Les résultats d'un tel test peuvent être alarmants pour beaucoup de fumeurs, mais il faut savoir qu'après avoir arrêté de fumer, il suffit de quelques jours pour que le niveau de CO redevienne normal. L'observation de la réduction du niveau de CO et ainsi de diminution du risque de problèmes cardiaques et respiratoires est une forte incitation à l'arrêt du tabagisme.

Il peut être très encourageant pour un fumeur d'observer la différence de niveau de CO après avoir passé leurs premiers jours sans cigarette.

