

FUTURA

Mois sans tabac : quel est le réel impact de la cigarette ?

Podcast écrit et lu par Melissa Lepoureau

Vous connaissez le « mois sans tabac » ? Et ben traditionnellement, depuis 2016, c'est en novembre, et c'est un dispositif public qui offre de l'aide gratuite pour encourager les fumeurs à faire une pause, et idéalement à entamer un sevrage définitif. En France, environ 12 millions de personnes, de 18 à 75 ans, fument quotidiennement, ce qui représente environ 29% de la population adulte en 2021. Mais concrètement, qu'est-ce qu'on risque quand on fume ?

Salut, c'est Melissa Lepoureau, et cette semaine, dans Futura FLASH, je vous propose qu'on analyse les risques associés au tabagisme.

[Le thème de Futura News décliné sur un style hip hop.]

« Prématurité, poids de naissance diminué, augmentation des risques d'addictions et du tabagisme, troubles psychiatriques, d'obésité et d'asthme... ». C'est ce que rappelle le ministère de la Santé, au sujet des dangers de la cigarette chez les femmes enceintes. Et oui, grossesse et tabac ne font pas bon ménage. Le tabagisme maternel est un vrai sujet en France : 13% des femmes continuent de fumer pendant la grossesse. C'est une source de risques importants pour le développement et la santé du fœtus. Ça peut paraître surprenant mais les substances toxiques inhalées passent dans le sang maternel, traversent le placenta et affectent directement le bébé en développement.

Mais attention, ça ne s'arrête pas là ! Les dangers du tabac ne concernent pas seulement la période prénatale. Chez l'adulte, fumer augmente le risque de maladies graves, comme les cancers du poumon, de la gorge, de la bouche et du pancréas. Le tabagisme est aussi un facteur majeur de maladies cardiovasculaires, comme l'infarctus du myocarde et l'AVC. Et ça, ça n'arrive pas qu'aux autres ! En plus, la consommation de tabac altère la qualité de vie. Et oui parce qu'on n'y pense pas forcément, mais le tabac augmente le risque de diabète car il provoque une résistance à l'insuline, ce qui rend la régulation du glucose plus difficile. Et c'est sans parler des risques d'hypertension et des bronchopneumopathies chroniques obstructives. Un nom bien long pour parler d'un groupe de maladies respiratoires qui vont rendre la respiration difficile, provoquer une toux, un essoufflement et des infections pulmonaires. En somme, c'est pas l'éclate quoi. Et comme si ça ne suffisait pas, des études montrent que les fumeurs sont plus susceptibles de développer des troubles de la santé mentale, comme de l'anxiété, la dépression, parfois en lien direct avec la dépendance physique et psychologique à la nicotine.

Alors je ne sais pas ce que vous en pensez, mais face à ces constats alarmants, il est crucial de chercher des solutions pour arrêter de fumer. Le parcours vers un sevrage tabagique n'est pas simple, ce serait mentir que de dire le contraire, mais de nombreux dispositifs d'aide sont disponibles. La première étape consiste souvent à prendre conscience de sa propre dépendance et des motivations pour cesser de fumer. Ensuite, des substituts comme les patchs, les gommes, ou les pastilles peuvent aider à atténuer les symptômes de manque. Vous pouvez aussi avoir recours à un plan de sevrage personnalisé. Ce sont des consultations avec des tabacologues, disponibles gratuitement dans le cadre de la campagne « Mois sans tabac ». Vous pouvez notamment utiliser l'application *Tabac Info Service*, ou appeler le 3989, pour bénéficier d'un suivi personnalisé, avec des notifications, des conseils, et des exercices de respiration pour gérer les envies de fumer. Et enfin, les groupes de soutien, que ce soit en ligne ou en personne, permettent d'offrir un espace où chacun peut partager ses difficultés et ses réussites. Entouré d'autres personnes en démarche de sevrage, le fumeur se sent moins seul, et ça peut vraiment permettre de se motiver davantage. N'oubliez pas d'ailleurs qu'il existe des kits gratuits d'arrêt du tabac, disponibles en pharmacie et en ligne ! Il fournit des astuces et des encouragements pour rester motivé.

Le mois de novembre, c'est l'occasion de se lancer ce défi pour protéger sa santé et celle de ses proches, et retrouver ainsi une qualité de vie inestimable.

Et vous, qu'en pensez-vous ? Avez-vous déjà vécu un parcours de sevrage du tabac ? Ou bien avez-vous un proche qui souhaiterait passer ce cap ? Dites-nous tout en commentaire ! Quant à moi, je vous retrouve prochainement pour un nouvel épisode de Futura FLASH.