

## Parce que

fumer nuit gravement à la santé et peut provoquer des maladies très graves en particulier

## Pourquoi faut-il s'arrêter de fumer ?

Les maladies cardio-vasculaires régressent dans notre pays ! ainsi sont elles passées à la seconde place pour le mortalité derrière la maladie cancéreuse.

Ces dernières années la mortalité par maladies coronaires (infarctus du myocarde, angine de poitrine) a chuté de 40 %. Cela est dû, bien sûr, à des traitements toujours plus efficaces qui s'appuient sur des techniques d'exploration toujours plus performantes mais la prise en charge en amont, avant l'installation de la maladie, notamment par le traitement des facteurs de risque et les mesures hygiéno-diététiques joue un rôle absolument capital !

Dans ce second numéro de **KALON** nous aborderons le problème du tabagisme et de l'exercice physique.

des cancers et des maladies cardiaques et vasculaires.

On estime que chaque année en France le tabac est responsable de 60000 décès (56600 hommes et 5400 femmes). Ces décès sont provoqués par

les cancers de la vessie (1500 cas par an), les cancers ORL (7500 cas), les cancers du poumon (près de 18000 cas par an), les autres cancers notamment digestifs (4700 cas), la bronchite chronique (11000 cas) les maladies cardiaques et vasculaires (près de 14000 cas par an) et diverses autres causes (3500 cas).

Une personne sur deux fumant un paquet de cigarettes par jour meurt d'une maladie liée au tabac et dans 25 % des cas il s'agit d'un décès lié à une maladie cardio-vasculaire.

### Quelles sont ces maladies ?

les A.V.C. (accidents vasculaires cérébraux) en rapport avec l'obstruction des artères du cerveau

les coronaropathies (responsables des infarctus du myocarde, de l'angine de poitrine et d'une partie des morts subites)

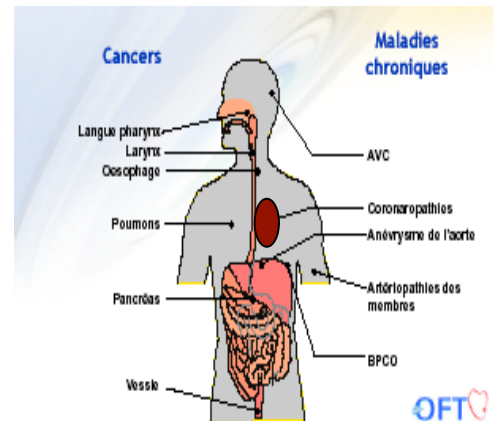
l'artérite des membres inférieurs (qui peut conduire à l'amputation)

l'anévrisme de l'aorte, en particulier abdominale (dilatation localisée, le plus souvent en forme de fuseau de la

plus grosse artère de l'organisme

qui peut se fissurer et se rompre)

Il faut préciser que le risque de contracter une de ces maladies augmente avec la quantité de tabac inhalée



### Qu'en est-il des femmes ?

Le risque d'infarctus du myocarde et d'AVC est nettement augmenté chez la femme jeune par le tabac et aussi par la prise d'une pilule contraceptive

L'association des deux (tabac + pilule) est encore bien plus dangereuse

Le risque de phlébite est aussi nettement augmenté par l'association tabac + pilule

Il ne faut pas associer tabac et pilule !

## Le tabagisme passif :

Vivre ou travailler avec un fumeur augmente considérablement le risque de contracter une maladie liée au tabac même si l'on n'est pas fumeur soi-même !

Ainsi estime-t-on à près de 5900 le nombre de décès liés chaque année en France au tabagisme passif et cela justifie pleinement les mesures prises récemment pour interdire le tabac dans les lieux publics

## L'accident cardiaque ou vasculaire modifie-t-il le comportement du fumeur ?

Hélas pas souvent !

Lors d'un accident cardiaque tous les fumeurs arrêtent de fumer mais...

...après la sortie de l'hôpital 25 % d'entre-eux refument immédiatement et 25 % de plus reprennent dans les 6 mois qui suivent l'accident

50 % des fumeurs ont repris le tabac un an après l'accident !

6 mois après une opération chirurgicale artérielle (pontage pour artérite de jambe par exemple) 52 % des patients continuent de fumer (malgré le risque d'évolution pouvant nécessiter une amputation !)

## Et pourtant l'arrêt du tabac est rapidement bénéfique !

Le risque de mourir d'une maladie cardiaque diminue rapidement

Le risque de mortalité se rapproche progressivement de celui du non fumeur

Chez le patient ayant fait un infarctus le risque de récurrence diminue de 50 %

Un an après l'infarctus le risque de décès diminue de 50 %

5 ans après l'arrêt il y a quasi-disparition du risque vasculaire lié au tabac (mais c'est aussi, bien sûr, fonction de la durée d'exposition au risque).

## Comment se dépenser utilement ?

se dépenser ne signifie pas nécessairement faire du sport de manière intensive ; le réaménagement des activités quotidiennes peut lui aussi s'avérer favorable ; pour être bénéfique pour la santé l'activité physique doit se répartir comme suit :

60 minutes d'activités d'intensité légère tous les jours PLUS 30 à 45 minutes d'activités d'intensité moyenne 2 fois par semaine OU 20 à 30 minutes d'activités d'intensité élevée 3 fois par semaine

| Intensité légère<br>60 minutes                         | Intensité moyenne<br>30 à 45 mn                               | Intensité élevée<br>20 à 30 mn                  |
|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| Marcher sans se presser                                | Marcher d'un bon pas                                          | Faire de la gymnastique dans une salle de sport |
| Effectuer des travaux légers de jardinage ou de ménage | Faire une promenade à vélo                                    | Faire du jogging                                |
| Faire des exercices d'étirement                        | Travaux de jardinage ou de ménage qui nécessitent des efforts | Nager ou danser à un rythme soutenu             |
|                                                        | Nager ou danser sans forcer                                   | Faire du vélo d'appartement                     |
|                                                        | Faire de la gymnastique à son domicile                        |                                                 |

Sources de cet article : recommandations HAS et CLFHTA ; mise en forme : Lab. Bouchara Recordati Cardiologie

Fumer est donc très dangereux, s'arrêter est nécessaire pour préserver son capital santé !

Dr. J.F. HOUEL (cardiologue) – données Office Français de lutte contre le Tabagisme –

En pratique toutes les activités sportives n'ont pas le même intérêt. Les activités

d'endurance, d'intensité modérée et prolongée sont à privilégier car elles sont plus bénéfiques pour le système cardio-vasculaire.

Pour votre sécurité vous devez respecter des règles simples :

- évitez les efforts brefs et violents
- respirez amplement pendant l'effort
- ne dépassez pas vos limites : surveillez vos sensations respiratoires avec l'objectif de parler pendant l'effort
- faites 3 repas par jour
- effectuez votre entraînement quelques heures après le dernier repas ; hydratez vous dans les 15 à 30 mn avant la séance et pendant celle ci si elle dépasse 30 mn
- respectez les 3 phases d'une séance d'exercice : échauffement, effort, récupération.

