

## ENCOURAGER UN MONDE SANS FUMÉE

Avocate de longue date d'une législation anti-tabac plus sévère, la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC a joué un rôle crucial dans l'éducation du public et des actions revendicatrices pour une réglementation anti-tabac

plus stricte sur la fumée secondaire, le prix de vente, l'étiquetage, la publicité et les commandites. La Fondation et ses partenaires ont aidé à réduire substantiellement le taux de tabagisme de plus de 62% lors des 40 dernières années, menant ainsi à une baisse du taux de mortalité. En 1965, 50% de la population fumait. En 2011, seulement 17% fumait.

Tout est possible quand on y met du cœur.<sup>MC</sup>



FONDATION<sup>MC</sup>  
DES MALADIES  
DU CŒUR  
ET DE L'AVC

Pour plus de renseignements sur les maladies du cœur, les AVC, les moyens d'adopter un mode de vie sain et de soutenir votre collectivité, visitez le:

[fmcoeur.ca](http://fmcoeur.ca)

ou composez le

**1-888-473-4636**

Cette publication **Respirez pleinement** est destinée strictement à des fins d'information et ne doit pas être considérée ou utilisée comme des conseils médicaux, ni pour remplacer l'avis d'un médecin, un diagnostic médical ou le traitement prescrit par un médecin ou un autre professionnel de la santé qualifié. Vous êtes responsable d'obtenir des conseils médicaux appropriés de la part d'un médecin ou d'un autre professionnel de la santé qualifié avant d'agir en fonction de toute information disponible par l'entremise de cette publication.

HP4705F  
VI.4

[fmcoeur.ca](http://fmcoeur.ca)

## Respirez pleinement

Cesser de fumer et vivre sans fumée



FONDATION<sup>MC</sup>  
DES MALADIES  
DU CŒUR  
ET DE L'AVC

[fmcoeur.ca](http://fmcoeur.ca)

## TABAGISME, MALADIES DU CŒUR ET AVC

Le tabagisme et/ou l'exposition à la fumée secondaire comportent plusieurs effets négatifs pour la santé qui font augmenter vos risques de maladies du cœur et d'accidents vasculaires cérébraux (AVC).

Le tabagisme contribue à l'accumulation de plaque dans vos artères (athérosclérose), fait augmenter le risque de caillots sanguins, réduit l'apport en oxygène dans le sang, fait augmenter votre pression artérielle et fait travailler votre cœur plus fort.

- **Les fumeurs ont 3 fois plus de risques de mourir d'une maladie du cœur.**
- **Les fumeurs ont 3 fois plus de risques d'avoir un AVC et presque 2 fois plus de risques de souffrir d'un AVC ischémique.**
- **Les fumeurs ayant une pression artérielle élevée et/ou un taux de cholestérol élevé augmentent de 4 à 8 fois leurs risques de maladies du cœur ou d'AVC.**
- **Les femmes qui fument et qui prennent la pilule anticonceptionnelle sont bien plus susceptibles de souffrir de maladies du cœur ou d'AVC que les non-fumeuses.**
- **Fumer augmente le risque d'angine (douleur à la poitrine).**  
On peut ressentir une douleur à la poitrine si le cœur ne reçoit pas suffisamment de sang.
- **Les fumeurs sont plus sujets à l'athérosclérose que les non-fumeurs (durcissement des artères).**  
Le durcissement des artères, ou athérosclérose, se produit lorsqu'il y a une accumulation de dépôts de matières grasses à l'intérieur des artères, ce qui nuit à la circulation du sang et cause de l'hypertension.
- **Le tabagisme est le plus grand facteur de risque menant aux maladies vasculaires périphériques (maladie des vaisseaux sanguins).**  
Des vaisseaux malades ou endommagés peuvent souvent causer une sensation de froid dans les mains ou dans les pieds. Un caillot dans un bras ou dans une jambe peut être très douloureux, entraîner la perte de l'usage du membre ou même l'amputation. C'est ce que les médecins appellent une maladie vasculaire périphérique.
- **Les diabétiques ont un plus grand risque de développer une maladie vasculaire périphérique.**

## POURQUOI FUMER?

Beaucoup de personnes fument parce qu'elles y sont accoutumées. Fumer est une dépendance dont il est difficile de se défaire.

Certaines personnes fument pour surmonter la solitude ou le stress, ou se détendre.

Beaucoup de gens fument pour faire comme les autres membres de la famille, les amis ou les collègues de bureau.

Certaines personnes, surtout les jeunes adultes, fument parce qu'elles pensent que cela les rend plus « cool » et les aide à rester minces. Elles veulent ressembler aux modèles sexy qu'on retrouve dans les publicités pour le tabac. L'industrie du tabac essaie depuis longtemps de convaincre les jeunes que fumer est chic et attirant. Bien que le tabac tue, 26% des jeunes hommes et 17% des jeunes femmes entre 20 et 24 ans fument.

## La bonne nouvelle

Une fois que vous cessez de fumer et que vous évitez de vous exposer à la fumée secondaire, vous réduisez immédiatement vos risques de crise cardiaque et d'AVC. Plus tôt vous cesserez de fumer, plus tôt votre organisme commencera à récupérer et les bienfaits seront visibles en peu de temps. **Cessez de fumer dès aujourd'hui et constatez la différence dans votre respiration, capacité physique et qualité de vie.**

**EN MOINS DE 48 HEURES**, vos risques de subir une crise cardiaque commencent à diminuer et votre odorat, comme votre goût, commencent à s'améliorer.

**EN MOINS D'UN AN**, vos risques de souffrir d'une maladie du cœur ou d'un AVC sont réduits de moitié par rapport aux fumeurs.

**APRÈS 5 À 15 ANS**, vos risques de subir une crise cardiaque sont les mêmes que si vous n'aviez jamais fumé.

## Vivre sans fumée

Modifier une habitude et une dépendance n'est pas une mince affaire mais **VOUS POUVEZ Y ARRIVER!** Si vous songez à cesser de fumer depuis un certain temps, vous avez déjà franchi une étape importante qui vous rapproche de votre objectif.

## Conseils pour cesser de fumer

**Déterminez vos éléments déclencheurs** - Essayez de comprendre dans quelles circonstances vous avez tendance à fumer. Est-ce quand vous prenez un café ou un verre entre amis, ou quand vous êtes stressés? L'identification de ces éléments déclencheurs constitue l'étape la plus importante pour cesser de fumer.

**Rompre le lien pour briser vos habitudes** - Une fois vos éléments déclencheurs identifiés, changez de routine. Quand vous ressentez l'envie de fumer, arrêtez-vous et demandez-vous si vous pouvez attendre et faire autre chose comme marcher ou faire des exercices de respiration. Essayez d'avoir quelque chose en main ou en bouche, en buvant de l'eau, en vous brossant les dents, en croquant des bâtonnets de carotte ou des légumes crus ou en mâchant de la gomme.

**Fixez-vous une date pour arrêter** - Si vous êtes prêt à cesser de fumer, fixez-vous une date, notez-la et dites à un membre de votre famille ou à un ami que vous avez décidé de cesser de fumer.

**Faites de votre maison et votre voiture des environnements sans fumée** - Plus vous rendrez la cigarette inaccessible pour vous et pour les autres, moins vous fumerez.

**Demandez de l'aide** - Il est parfois difficile de cesser de fumer, alors n'ayez pas peur de demander de l'aide et du soutien à votre famille, à vos amis et à votre médecin. Un produit de remplacement de la nicotine ou un médicament prescrit pourraient vous aider. Demandez à votre professionnel de la santé des renseignements sur les programmes existants pour cesser de fumer et des méthodes pour rompre votre dépendance.

**Recherchez les programmes de prévention ou de cessation tabagique de votre communauté.**

Pour en savoir plus ou pour connaître le numéro de la ligne d'aide, visitez [fmcoeur.ca](http://fmcoeur.ca) et cherchez "cesser de fumer" ou rendez-vous sur le site de Santé Canada [vivezsansfumee.ca](http://vivezsansfumee.ca) ou composez le 1-800-0 Canada.



## Le saviez-vous?

Vivre sans fumée comporte des avantages importants pour votre santé et pour celle de votre entourage.

Chaque année, plus de 37 000 Canadiens et Canadiennes meurent prématurément à cause du tabagisme et près de 6 300 non-fumeurs meurent à cause de l'exposition à la fumée secondaire.

Le tabac sans fumée, plus connu sous le nom de « tabac à mâcher ou à chiquer », n'est pas moins dommageable, il entraîne une dépendance et une accoutumance à la nicotine similaire à celle de la cigarette. Le tabac à chiquer obstrue vos vaisseaux sanguins augmentant ainsi votre fréquence cardiaque et votre pression artérielle. Les adeptes du tabac à chiquer ont également un taux plus élevé de cholestérol que les personnes qui ne consomment pas de tabac.

## LA FUMÉE SECONDAIRE

La fumée secondaire est celle qu'on retrouve dans l'air ambiant lorsqu'on se trouve compagnie d'un fumeur. Cette fumée est dangereuse, pour les non-fumeurs COMME pour les fumeurs.

- La fumée secondaire comprend plus de 4 000 agents chimiques, dont au moins 50 sont cancérogènes.
- Les maladies du cœur sont plus répandues chez les non-fumeurs vivant avec un fumeur.
- Les bronchites et les pneumonies sont plus fréquentes chez les enfants dont l'entourage fume.
- Les enfants, particulièrement les bébés, vivant avec un fumeur souffrent davantage de rhumes, d'infections respiratoires ou d'otites.
- Les enfants souffrant d'asthme ou d'allergies ont plus de problèmes de santé lorsqu'ils habitent avec un fumeur.

La fumée secondaire contient plus d'oxyde de carbone et plus de goudron que celle qu'aspire directement le fumeur! Ceci augmente sérieusement le risque de maladies.

- Elle contient aussi une plus grande quantité d'ammoniac et de benzène, ainsi que plusieurs autres produits chimiques dangereux.
- Les cigarettes qui contiennent moins de nicotine et de goudron ne sont pas moins nocives, car elles dégagent autant de produits chimiques.

La fumée secondaire affecte également les bébés même avant leur naissance. Les fumeuses ont un plus grand risque de faire une fausse couche, de perdre leur enfant à la naissance, d'avoir un bébé prématuré ou de petite taille.

Donc, même si vous ne fumez pas, il est essentiel d'avoir des lieux sans fumée au travail, dans les restaurants et autres endroits publics.



## ET NOS ENFANTS?

Comment pouvons-nous aider nos enfants à vivre sans tabac? Voici quelques moyens pour les rendre moins dépendants à l'égard du tabac.

**Lois plus sévères** pour prévenir la vente du tabac aux moins de 18 ans (incluant le tabac à mâcher ou à chiquer).

**Bannir le tabac des écoles**, des milieux de travail, des restaurants et des autres endroits publics.

**Rendre les cigarettes plus dispendieuses** en augmentant le taux de taxes.

**Rendre les programmes d'éducation plus disponibles.**

Les jeunes ne connaissent pas suffisamment les dangers du tabac.

**Donner une image « cool » des non-fumeurs.** Promouvoir les vedettes, les athlètes, professeurs et parents qui ne fument pas.

**Adapter les programmes de cessation tabagique aux jeunes.** Ces programmes doivent être gratuits, accessibles et tenir compte des pressions que subissent les adolescents.

