



Guide à l'intention des
patients et des familles
2017

Les faits sur le tabagisme et la maladie du cœur

Also available in English:
*The Facts about Smoking and
Heart Disease* (WG85-0925)



www.nshealth.ca

Les faits sur le tabagisme et la maladie du cœur

La présente brochure explique les risques de l'usage du tabac sur le développement de la maladie du cœur. La cigarette est le produit du tabac le plus couramment utilisé.

Si vous fumez ou si un membre de votre famille fume, veuillez utiliser la présente information pour réfléchir à l'abandon du tabac ou à la réduction de son usage.

Parlez à votre professionnel de la santé pour obtenir plus d'information sur le tabagisme et la maladie du cœur. Informez-vous au sujet des ressources et des programmes de soutien qui peuvent vous aider à arrêter de fumer. Vous trouverez aussi une liste de ressources à la fin de la présente brochure.

Faits sur le tabagisme (renseignements de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada et de la Société canadienne du cancer)

- Fumer la cigarette est la plus importante cause de maladies évitables et de décès prématurés (précoces).
- Le risque de maladie du cœur augmente avec le nombre de cigarettes fumées, la durée de l'usage du tabac et le début du tabagisme à un jeune âge.

- Le risque de développer la maladie du cœur et d'en mourir est 60 % plus élevé pour les fumeurs que les non-fumeurs.
- La fumée du tabac contient des milliers de substances chimiques toxiques, dont la nicotine, qui contribuent au développement de la maladie du cœur :
 - › en augmentant votre rythme cardiaque et votre tension artérielle;
 - › en faisant travailler votre cœur plus fort;
 - › en augmentant votre risque de formation de caillots de sang;
 - › en diminuant votre taux de bon cholestérol (HDL) et en augmentant votre taux de mauvais cholestérol (LDL);
 - › en endommageant les parois intérieures des artères et en favorisant l'accumulation de plaque (dépôts de gras dans les artères);
 - › en diminuant la concentration d'oxygène dans votre sang.
- Le risque de faire une deuxième crise cardiaque est 4 fois plus élevé chez les personnes qui continuent à fumer. Continuer à fumer augmente aussi le risque de décès dans les 4 ans qui suivent.
- Les fumeurs sont jusqu'à 4 fois plus susceptibles de mourir d'une mort cardiaque soudaine que les non-fumeurs.

- Chaque année, 70 000 Canadiens meurent d'une maladie du cœur et d'un accident vasculaire cérébral (AVC). De ces décès, 11 000 sont causés par le tabagisme, ce qui représente 30 personnes par jour.
- 66 % des fumeurs adultes planifient arrêter au cours des 6 prochains mois.

Faits importants sur le renoncement au tabac

- Arrêter de fumer est un processus, et non un événement qui a lieu à un moment précis.
- La nicotine est une substance qui crée une forte dépendance. On compare cette dépendance à celle créée par l'héroïne et la cocaïne.
- Comme la nicotine entraîne des changements dans le cerveau et le système nerveux central, vous pourriez avoir des symptômes de sevrage si vous arrêtez de fumer.
- La plupart des personnes qui arrêtent de fumer ont des symptômes de sevrage.
- Il est possible de contrôler les symptômes de sevrage en développant différentes habiletés et techniques. Utiliser des aides à l'abandon du tabac (comme des timbres et de la gomme) peut vous aider.
- Certaines personnes arrêtent complètement à leur premier essai. Toutefois, il faut plus qu'une tentative à la plupart des gens.

- Dans l'abandon du tabac, la rechute ne doit pas être perçue comme un échec. C'est plutôt une occasion d'apprendre pour la prochaine tentative.
- Vous pouvez arrêter de fumer :
 - › si vous avez la détermination d'arrêter ou de diminuer;
 - › si vous avez de l'information sur le processus de renoncement et les effets sur votre santé;
 - › si vous avez le soutien de votre famille, de vos amis et de vos collègues;
 - › si vous avez le temps de faire les changements physiques, émotionnels et sociaux nécessaires pour arrêter.

Quels sont les bienfaits que procure le renoncement au tabac?

- Les personnes atteintes d'une maladie du cœur qui fument et qui arrêtent de fumer réduisent leur risque d'une deuxième crise cardiaque et de décès de 50 % dans la première année.
- Après 15 ans sans fumer, les risques de crise cardiaque et de décès sont les mêmes que pour les non-fumeurs.
- Arrêter de fumer a un effet positif immédiat sur le rythme cardiaque, la tension artérielle et la charge de travail imposée à votre cœur.

- La concentration d'oxygène dans le sang et le taux de bon cholestérol (HDL) augmentent.
- Le taux de mauvais cholestérol (LDL) diminue et l'accumulation de plaque est moins grande.

Quels sont les effets à long terme de l'abandon du tabac?

Voici ce que fait le renoncement au tabac avec le temps :

- Amélioration de la circulation et de la capacité de faire de l'activité physique
- Diminutions des symptômes, de la toux et des infections
- Diminution du risque de cancer
- Amélioration de la dépression causée par le sevrage de la nicotine
- Amélioration du goût et de l'odorat

**Vous pouvez arrêter et nous
pouvons vous aider.**

Arrêter de fumer peut améliorer votre qualité et votre espérance de vie et la vie des personnes qui vous entourent.

Ressources pour vous aider à renoncer au tabac

Services d'abandon du tabagisme (Stop Smoking Services) – Programme de santé mentale et de traitement des dépendances de la Régie de la santé de la Nouvelle-Écosse

Soutien confidentiel offert gratuitement dans le cadre d'une programmation communautaire

- › Pour vous inscrire 902-424-8866 ou sans frais 1-866-340-6700
- › www.nshealth.ca/content/Stop-Smoking-Services (en anglais seulement)

Sans Tabac Nouvelle-Écosse – 811

Des conseillers formés peuvent vous fournir de l'information, répondre à vos questions et vous diriger vers des ressources communautaires.

- › Appelez le 811
- › <https://tobaccofree.novascotia.ca/?lang=fr>

Pour plus d'information

Fondation des maladies du cœur et de l'AVC

› www.coeuretavc.ca

Société canadienne du cancer

› www.cancer.ca/fr-ca/prevention-and-screening/reduce-cancer-risk/make-healthy-choices/live-smoke-free

Gouvernement du Canada

› www.canada.ca/fr/sante-canada/services/tabagisme-et-tabac.html

Santé Canada

› www.canada.ca/fr/sante-canada/services/tabagisme-et-tabac/cesser-fumer.html

Vous avez besoin d'autres informations sur des questions de santé?

Vous trouverez cette publication et toutes nos autres ressources

à l'intention des patients à <http://library.nshealth.ca/PatientGuides> (en anglais seulement).

Communiquez avec la bibliothèque publique de votre région pour obtenir des livres, des vidéos, des magazines et autres ressources. Pour plus d'informations, allez à <http://library.novascotia.ca/fr>.

Vous pouvez parler à une infirmière autorisée en Nouvelle-Écosse en tout temps, en composant le 8-1-1. Vous pouvez aussi consulter le <https://811.novascotia.ca/?lang=fr>.

Pour découvrir d'autres programmes et services offerts dans votre collectivité, composez le 2-1-1- ou allez à <http://ns.211.ca> (en anglais seulement).

La Régie de la santé de la Nouvelle-Écosse fait la promotion d'un environnement sans fumée, sans vapeur et sans parfum. Nous vous remercions de ne pas porter et utiliser de produits parfumés.

Régie de la santé de la Nouvelle-Écosse

www.nshealth.ca

Préparation : Heart Health Resource Team

Conception : Services de la bibliothèque de la Régie

Les renseignements contenus dans la présente publication sont fournis uniquement à titre d'information et d'éducation. Ils ne remplacent pas les conseils médicaux ou les soins de santé offerts par un professionnel de la santé. Si vous avez des questions, veuillez communiquer avec votre fournisseur de soins de santé.

FF85-1948 Mise à jour : novembre 2017

Les renseignements contenus dans la présente publication sont mis à jour tous les trois ans ou au besoin.