

# Le tabagisme en cas de maladie pulmonaire

Vous souffrez d'une maladie pulmonaire mais vous continuez de fumer ? Vous n'êtes pas le seul. Un grand nombre de personnes vivent avec une maladie pulmonaire et continuent de fumer parce qu'elles ne souhaitent pas arrêter ou parce qu'elles trouvent cela trop difficile.

Il n'est jamais trop tard pour arrêter de fumer, même si une maladie pulmonaire vous avez été diagnostiquée. De nombreuses études ont démontré qu'arrêter de fumer a un effet très bénéfique sur les personnes souffrant d'une maladie pulmonaire et que cet arrêt peut réellement faciliter de nombreux traitements pour toutes les maladies pulmonaires.

Cette fiche d'information souligne les avantages associés à l'arrêt du tabac, en particulier si vous souffrez déjà d'une maladie pulmonaire, souligne certains risques pour votre santé liés au tabagisme en cas de maladie pulmonaire, présente quelques-unes des raisons pour lesquelles certaines personnes continuent de fumer, suggère de quelle façon parvenir à discuter du tabagisme avec votre professionnel de santé et fournit des informations sur des moyens efficaces pour arrêter de fumer.

## ► Pourquoi devrais-je arrêter de fumer ?

Arrêter de fumer est un des meilleures choses à faire pour améliorer votre état de santé. Si vous souffrez d'une maladie pulmonaire et que vous fumez, l'arrêt de la cigarette est une étape essentielle dans la gestion de votre maladie.

Des recherches ont prouvé qu'arrêter de fumer peut apporter de nombreux bienfaits, tout particulièrement aux personnes souffrant de maladies pulmonaires.

### Bienfaits immédiats

- Votre fonction pulmonaire s'améliorera et les niveaux de monoxyde de carbone reviendront à la normale en 24 heures
- Un grand nombre de vos symptômes, comme la toux, l'essoufflement et le sifflement, deviendront moins intenses
- Si vous avez de l'asthme ou une BPCO (broncho-pneumopathie chronique obstructive), vous répondrez mieux aux traitements, y compris aux bronchodilatateurs (traitements qui ouvrent vos bronches pour vous aider à mieux respirer) et aux corticostéroïdes (médicaments qui réduisent l'inflammation des poumons et des voies respiratoires)
- Si vous souffrez d'asthme ou d'une BPCO, vous subirez moins de poussées de votre maladie et vous n'aurez plus autant besoin de vous rendre à l'hôpital

### Bienfaits à long terme

- Votre santé générale s'améliorera
- Vous serez moins sujet aux infections pulmonaires
- Vous serez moins susceptible de développer différents types de cancers, notamment le cancer du poumon
- Si vous souffrez d'un cancer du poumon, vous risquerez moins de subir des complications liées à votre traitement, dont la radiothérapie, la chimiothérapie et la chirurgie
- Si vous souffrez d'un cancer du poumon, la probabilité que vous développiez un deuxième cancer sera plus faible et vous aurez moins de risques de récurrences
- Si vous souffrez d'une BPCO, votre risque de développer un cancer du poumon est plus élevé. En arrêtant de fumer, ce risque diminue
- Votre espérance de vie augmentera
- Vous aurez moins de chances de développer de nouvelles maladies ou de subir une aggravation de votre maladie, comme des problèmes cardiaques qui affectent également la respiration
- Vous ralentirez le déclin de votre fonction pulmonaire

Après avoir arrêté de fumer, il est possible que votre toux s'aggrave dans un premier temps, signe que vos poumons commencent à se rétablir. Cette toux devrait toutefois s'améliorer après 4 semaines, même si cela peut parfois prendre plus de temps.

### ► En quoi le tabagisme affecte-t-il ma maladie pulmonaire ?

En plus d'être une cause principale des maladies pulmonaires, le tabagisme peut aggraver de nombreuses maladies, notamment l'asthme, la BPCO, le cancer du poumon et la tuberculose.

Le tabagisme entraîne un déclin rapide de la fonction pulmonaire, et les effets nocifs associés à la poursuite du tabagisme peuvent entraver les bienfaits des traitements prescrits pour votre maladie.

Nous savons que l'arrêt total du tabac, plutôt que la réduction de la quantité de cigarettes que vous fumez, est la seule façon de ralentir le déclin régulier de la fonction pulmonaire et des symptômes.



« Fumer a vraiment aggravé ma BPCO. Je tousse constamment et je vis dans la peur d'une infection pulmonaire qui pourrait m'être fatale. De plus, je ne peux pas marcher plus de quelques mètres sans être à bout de souffle. Cela a un gros impact sur ma vie sociale.

Mais je suis parvenue à diminuer ma consommation de cigarettes en passant de 40 à 10 cigarettes par jour et j'espère continuer de fumer de moins en moins. »

**Elaine Morris (Royaume-Uni), atteinte de BPCO et fumant depuis 50 ans**

### ► Pourquoi est-ce que je ne pourrais pas arrêter de fumer ?

Vous n'avez peut-être pas envie d'arrêter de fumer ou bien vous trouvez cela trop difficile.

Voici quelques-unes des raisons souvent invoquées par les fumeurs avec lesquelles vous pourriez vous identifier :

- Une dépendance particulièrement forte, c'est-à-dire que vous fumez peut-être depuis de nombreuses années et/ou une grande quantité de cigarettes par jour
- Le tabagisme fait partie de votre vie et de vos habitudes
- À cause de votre environnement et de votre vie sociale, si vos amis et les membres de votre famille fument par exemple
- Manque de volonté, de confiance en soi et/ou de motivation
- Isolement et ennui
- Problèmes de santé mentale, comme la dépression, le stress et l'anxiété
- La conviction que, puisque vous souffrez déjà d'une maladie pulmonaire, il est trop tard pour arrêter de fumer
- Vous aimez fumer
- Vous ne bénéficiez pas d'assez d'aide de la part du système de santé
- Vous ne prenez pas le bon type ou le bon dosage de médicaments permettant d'arrêter de fumer

« J'ai regardé ma mère mourir à 58 ans à cause de son tabagisme et je continue de fumer. Avec mes amis, nous nous étions lancé le défi d'arrêter de fumer, mais cela n'a duré que 5 jours.

Je peux passer trois semaines sans fumer quand je suis à l'hôpital. Je suis toujours fermement décidée à ne plus fumer mais dès que je fais un tour au supermarché, j'achète des cigarettes. »

**Elaine Morris (Royaume-Uni), atteinte de BPCO et fumant depuis 50 ans**

### ▶ Quelle aide puis-je obtenir de mon professionnel de santé ?

« Malheureusement, dans la région où je vis, le système de santé ne s'implique pas dans la prévention ni dans la sensibilisation aux dangers du tabac. Lorsque je consulte mon médecin, je n'ai jamais été encouragé à arrêter de fumer, et je n'ai pas non plus reçu d'informations sur des cours ou des ateliers existants à ce sujet. »

**Alejandro Gelego (Espagne), souffrant d'asthme et fumant depuis 34 ans**

La plupart des professionnels de santé vous demanderont systématiquement si vous fumez, mais s'ils ne le font pas, vous ne devez pas hésiter à en parler vous-même.

Votre professionnel de santé doit vous fournir des conseils empathiques et dénués de jugement sur l'arrêt du tabac. Si vous avez l'impression que ce n'est pas le cas, songez à consulter un autre professionnel de santé.

La première chose que votre professionnel de santé fera sera certainement de vous poser des questions. Par exemple, il pourra vous demander depuis combien de temps vous fumez, combien de cigarettes par jour, combien de temps après vous être levé vous fumez votre première cigarette, si vous avez déjà essayé d'arrêter auparavant et quelle est votre motivation pour arrêter de fumer. Cela l'aidera à comprendre votre degré de dépendance à la nicotine et à personnaliser ses conseils afin d'augmenter vos chances d'arrêter.

Il pourra également vous proposer d'effectuer quelques petits tests pouvant vous montrer les effets du tabac sur vos poumons. Par exemple, il pourrait vous demander de respirer dans un appareil qui détecte les niveaux de monoxyde de carbone dans votre corps, ou d'effectuer une spirométrie, c'est-à-dire un test de fonction pulmonaire qui vous montrera comment fonctionnent vos poumons.

La prochaine étape pour votre professionnel de santé consistera à vous expliquer l'aide qu'il peut vous apporter pour arrêter de fumer et à vous aider à établir un programme. À ce moment-là, il peut vous encourager à fixer une date pour arrêter de fumer. Il programmera des rendez-vous de suivi ou des appels téléphoniques qui lui permettront de vous apporter son soutien régulièrement.



## Quelle est la façon la plus efficace d'arrêter de fumer ?

Des recherches portant sur des milliers de personnes indiquent clairement que la façon la plus efficace d'arrêter de fumer est une combinaison de traitements et de conseils.

### Traitements

De nombreuses preuves révèlent que les traitements de substitution de la nicotine (y compris les patchs, les chewing-gums, les pastilles, les microtablettes, les inhalateurs ainsi que les sprays buccaux et nasaux) et les médicaments qui ciblent la dépendance au tabac (comme la varénicline et le bupropion), sont autant de moyens efficaces pour aider les personnes souffrant de maladies pulmonaires à arrêter de fumer. En fonction de votre situation personnelle, votre professionnel de santé pourra vous prescrire un seul médicament ou une combinaison de ces médicaments.



### Conseils

Des conseils spécialisés en face à face ou au sein d'un groupe de sevrage tabagique dédié peuvent vous être proposés. Ces services (environ 4 à 6 visites) vous offriront des conseils et la motivation nécessaires pour vous aider à arrêter de fumer, comme des façons de gérer le stress et les effets secondaires liés à l'arrêt du tabac.

« Lorsque j'ai finalement arrêté de fumer, c'était grâce à l'aide d'une infirmière. Elle n'avait jamais fumé mais ne m'a pas jugé. Elle m'a demandé ce qui pourrait m'aider, ce que j'avais prévu de faire, ce que j'allais faire ensuite, etc., puis elle m'a soutenu tout du long. »

**Jan Cowley (Royaume-Uni), atteint de BPCO et ayant arrêté de fumer après 44 ans de tabagisme**

### Autres lectures :

- La page sur l'arrêt du tabac de l'European Lung Foundation : [www.europeanlung.org/en/lungdisease-and-information/risk-factors/tobacco-smoking](http://www.europeanlung.org/en/lungdisease-and-information/risk-factors/tobacco-smoking)
- SmokeHaz : [www.smokehaz.eu](http://www.smokehaz.eu)
- Ex-smokers are unstoppable : [www.exsmokers.eu](http://www.exsmokers.eu)
- Consultez le site Web du service de santé de votre pays afin d'en savoir plus sur les services disponibles pour vous aider à arrêter de fumer



L'ELF a été fondée par l'European Respiratory Society (ERS, société européenne pour la respiration) dans l'objectif de mettre en contact le grand public et les patients avec des professionnels des voies respiratoires, pour un impact positif sur la médecine du souffle. L'ELF est dédiée à la santé pulmonaire dans toute l'Europe et réunit les meilleurs experts européens afin d'informer les patients et de sensibiliser le public aux maladies respiratoires.

Ce support a été rédigé avec l'aide du D<sup>r</sup> Carlos Jiménez Ruiz, du professeur Stefan Andreas, du D<sup>r</sup> Keir Lewis, de Janet Cowley, d'Elaine Morris et d'Alejandro Gellego.