

LE CERVEAU Fumer augmente les risques d'AVC, de caillots au cerveau et de maladie d'Alzheimer. Le tabagisme peut aussi perturber le sommeil.



LES OREILLES Les fumeurs sont exposés plus jeunes que les autres à la dégradation des capacités auditives parce que la fumée entraîne la formation d'amas graisseux dans les vaisseaux qui transportent le sang jusqu'aux oreilles.



LA BOUCHE En plus de tacher les dents, de donner mauvaise haleine et de favoriser l'apparition de rides autour des lèvres, le tabagisme augmente les risques de cancer de la bouche, de la gorge et de l'œsophage. Il favorise aussi les maladies de gencives et la carie dentaire et ralentit le processus de guérison après une chirurgie buccale.



LES VOIES RESPIRATOIRES
La cigarette est la cause majeure du cancer du poumon. Elle augmente aussi les risques de maladies pulmonaires telles l'emphysème, la bronchite chronique, de même que la maladie pulmonaire obstructive chronique. Les symptômes asthmatiques sont plus graves chez les fumeurs, tout comme chez les gens exposés à la fumée secondaire. Le tabagisme augmente aussi les risques de grippe et de pneumonie.



LE TRACTUS GASTRO-INTESTINAL
Les fumeurs ont une résistance moins grande à *Helicobacter pylori*, une bactérie qui peut favoriser les ulcères et le cancer de l'estomac. Le tabagisme augmente également les risques de maladies intestinales inflammatoires et de cancer colorectal.

LES JAMBES Le tabagisme est une cause majeure de la maladie vasculaire périphérique, qui se caractérise par le blocage des artères des extrémités causé par de la plaque ou de l'inflammation. Cette situation provoque des douleurs dans les jambes et une difficulté à marcher.

LE SYSTÈME IMMUNITAIRE Les toxines présentes dans le tabac contribuent à affaiblir le système immunitaire, rendant l'organisme plus vulnérable aux maladies.

LES CHEVEUX Les substances chimiques contenues dans la cigarette privent les cheveux d'oxygène et les rendent ternes et cassants. La fumée donne à la plus belle des chevelures l'odeur nauséabonde des mégots. Les cheveux blancs et gris prennent une couleur jaunâtre des plus négligées.



LE NEZ Le tabagisme endommage la cloison nasale, en plus d'être associé à l'écoulement nasal chronique (rhinite), aux maladies de sinus et au cancer des voies nasales. Le rhume de cerveau est également plus fréquent chez les fumeurs et ceux-ci ont un odorat moins sensible que les gens qui ne fument pas.



LES VOIES URINAIRES
L'usage du tabac est aussi un facteur de risque du cancer des reins et de la vessie.



L'APPAREIL GÉNITAL Le tabagisme affecte la fertilité de la femme en favorisant l'accumulation de toxines autour du liquide qui entoure les ovules. Durant la grossesse, il est associé à des anomalies placentaires et à des fausses-couches. En réduisant l'apport d'oxygène au fœtus, la cigarette augmente les risques de voir naître un bébé de poids inférieur à la norme. Elle est aussi associée à des risques accrus de cancer du col utérin et du sein. Chez l'homme, enfin, le tabagisme contribue à réduire le nombre, la qualité et la mobilité des spermatozoïdes et peut dégrader les fonctions sexuelles en ralentissant le flux sanguin dans le pénis.



LA PEAU Chez les fumeurs, la peau est privée d'oxygène, ce qui réduit la production de collagène (la protéine protectrice de la peau) et accélère l'apparition des rides. Les blessures mettent plus de temps à guérir chez les fumeurs.

LES PIEDS La cigarette entrave la circulation dans les pieds et les orteils, augmentant ainsi les risques d'infection et d'amputation.



LES YEUX En plus de provoquer le rougissement et l'irritation des yeux, la fumée de cigarette augmente les risques de dégénérescence maculaire, une maladie de la rétine, et de cataractes, qui consistent en une opacité du cristallin.

LES OS Le tabagisme ralentit l'absorption du calcium par les os. Chez les fumeuses, le taux d'œstrogène est plus bas et la ménopause plus hâtive, ce qui prive la femme, plus tôt dans sa vie, des œstrogènes nécessaires au maintien d'une saine ossature. Les fractures sont plus longues à guérir chez les fumeurs.

LES VAISSEAUX SANGUINS

Le monoxyde de carbone présent dans la fumée de cigarette a pour effet de déplacer l'oxygène dans le sang, lequel produit alors un plus grand nombre de globules rouges et a tendance à s'épaissir et à devenir plus susceptible de former des caillots. La fumée de cigarette dépouille la paroi des artères de son revêtement non adhésif, ce qui augmente les risques d'obstruction par des caillots, de formation de plaques graisseuses et d'un anévrisme, un affaiblissement de l'aorte.

LE CŒUR La meilleure chose que vous puissiez faire pour votre cœur est de ne pas fumer. Un fumeur est beaucoup plus sujet à la crise cardiaque qu'un non-fumeur et son espérance de vie est de huit ans inférieure en moyenne. La fumée du tabac dérobo au cœur son oxygène, accélère les pulsations cardiaques et augmente les risques d'hypertension.

Vivre sans fumer, c'est vivre en santé !

Votre corps ne s'en portera que mieux si vous cessez de fumer

DIANA SWIFT

En ce début d'année, peut-être faites-vous partie de ces fumeurs — environ 73 % des presque cinq millions de fumeurs canadiens — qui souhaitent en finir pour de bon avec leur dépendance ? Il est vrai qu'avec les lois anti-tabac qui interdisent la cigarette pratiquement partout, personne ne saute de joie à l'idée d'en griller une à 25 sous zéro, en songeant aux 70 \$ que l'on vient de déboursier pour sa cartouche alors qu'il reste les factures des Fêtes à payer.

Mais la première raison pour laquelle nous devrions tous cesser de fumer, c'est bien sûr la santé. En fumant, nous privons notre corps d'oxygène et l'exposons à un véritable cocktail de substances toxiques et cancérigènes aux effets dévastateurs. Un paquet de cigarettes par jour représente 73 000 bouffées par année; des bouffées qui enterrent nos poumons sous des volutes de fumée d'une grande nocivité.

Avec l'aide du Dr Sam Shortt, directeur du Bureau de santé publique de l'Association médicale canadienne, nous avons passé rapidement en revue certaines parties du corps humain qui profiteront des bienfaits d'une vie sans fumée. Nous vous invitons à parcourir la page opposée et à vous demander pourquoi vous infligez encore ce traitement à votre corps.

Demandez de l'aide !

Les études ont révélé que les substituts de nicotine (gomme à mâcher, comprimé, pastille, vaporisateur nasal et inhalateur) peuvent augmenter les chances de succès s'ils sont associés à un bon soutien de l'entourage et des professionnels de la santé. D'autres médicaments — comme la varénicline (Champix) qui réduit l'envie de fumer et le bupropion (Zyban), un modificateur des neurotransmetteurs, substances chimiques dans le cerveau — peuvent aussi nous aider à cesser de fumer. D'autres médicaments font actuellement l'objet de recherche.

« Il existe également des programmes en ligne à l'efficacité éprouvée pour les gens qui veulent cesser de fumer et persister dans leur abstinence », de dire le Dr Peter Selby, directeur du programme de dépendance du Centre de toxicomanie et de santé mentale de Toronto. Le www.jarrete.qc.ca est l'un de ces programmes auxquels des milliers de fumeurs ont adhéré. D'autres réussissent à écraser en appelant un service téléphonique anti-tabac comme le 1-866-jarrête (1-866-527-7383).

« Il existe plusieurs méthodes pour cesser de fumer »,

nous dit Peter Selby. On peut prendre une décision précipitée ou encore se fixer une date et faire le décompte. » Il est possible aussi de réduire graduellement sa consommation de cigarettes jusqu'à l'arrêt complet. « Toutes les méthodes sont bonnes, il suffit de choisir celle qui vous convient le mieux. »

Discutez avec votre médecin des moyens disponibles. Si des milliers de Canadiens ont renoncé à la cigarette, vous le pouvez aussi ! Pour bien des gens, cesser de fumer n'est pas un événement qui se produit du jour au lendemain; il s'agit plutôt d'un long processus pouvant nécessiter plusieurs essais. « Je compare toujours ce processus, nous dit le Dr Selby, à l'apprentissage de la bicyclette. Pour réussir à rouler en équilibre sur un vélo, il faut pratiquer. C'est une question de persévérance et de détermination. »

Pour plus de renseignements, consultez l'article intitulé *Arrêter de fumer pour de bon !* dans le numéro de janvier-février 2007 de *Santé canadienne* au www.santecanadienne.ca. Vous pouvez aussi consulter le www.defitabac.qc.ca, la rubrique Tabagisme du site de Santé Canada au www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/tobac-tabac/index_f.html et le www.jecrasepourdebon.com. 