

Mise en lumière sur les mythes et les réalités de la consommation de tabac



Mythe : Il est quasiment impossible d'abandonner le tabac ou d'autres produits à base de nicotine, peu importe le nombre de tentatives de sevrage ou les efforts déployés.



Données factuelles : Il est difficile d'arrêter de consommer des produits du tabac car la nicotine est une substance qui crée une accoutumance et les gens essaient généralement d'arrêter sans être conseillés ou sans prendre assez de médicaments. Pourtant, il est possible d'arrêter de fumer, surtout en étant accompagné.

- La plupart des personnes essaient d'arrêter de fumer d'un seul coup ou sans être accompagnées, mais il a été prouvé que les médicaments et les dispositifs d'accompagnement optimisent les chances d'arrêter de fumer, et de ne pas reprendre.
- Des options de traitement sont également disponibles pour les personnes qui ne sont pas prêtes à arrêter. Les traitements nicotiques de substitution (nicotine replacement therapy, NRT) peuvent les aider à soulager les envies de fumer et l'inconfort. Le recours aux NRT peut redonner aux fumeurs plus de contrôle dans leurs activités quotidiennes, leur évitant de devoir trouver un moyen de surmonter des situations où ils ne peuvent pas fumer.
- La rechute n'est pas synonyme d'échec. Presque toutes les personnes qui essaient d'arrêter de fumer y parviennent au bout de plusieurs tentatives.



Mythe : Les gens qui ne consomment pas des produits du tabac quotidiennement ou qui « fument en soirée » n'ont pas à s'inquiéter de l'impact du tabac sur leur santé.



Données factuelles : Il n'existe pas de niveau de danger minimum lorsqu'il s'agit de consommation de tabac ou d'exposition au tabagisme passif.

Quelle que soit la quantité, la consommation de tabac est néfaste pour votre santé.



Mythe : Étant donné que les substances chimiques toxiques se trouvent dans la fumée, il suffit de passer à la cigarette électronique pour résoudre le problème.



Données factuelles : Les effets secondaires de la cigarette électronique sur le long terme ne sont pas encore connus.

L'Agence américaine des produits alimentaires et médicamenteux (Food and Drug Administration, FDA) ne contrôle pas étroitement et ne teste pas les ingrédients des cigarettes électroniques. Les substances chimiques contenues dans les cigarettes électroniques, notamment la quantité de nicotine, peuvent varier considérablement. Nous ne connaissons pas les effets sur le long terme de l'utilisation des cigarettes électroniques, mais les aérosols des e-liquides chauffés peuvent contenir des substances dangereuses, telles que :

- Formaldéhyde et benzène, pouvant être à l'origine de cancers
- Diacétyl, issu des saveurs, pouvant entraîner des maladies pulmonaires
- Métaux lourds, comme le nickel, l'étain et le plomb

Aucune cigarette électronique n'a été approuvée par la FDA pour aider les fumeurs à arrêter de fumer. Des options sans danger, comme les traitements nicotiques de substitution (NRT) et d'autres médicaments de traitement pour le sevrage tabagique existent, fonctionnent et sont couverts par la plupart des régimes d'assurance de santé.

Davantage d'informations sur les effets des cigarettes électroniques sur la santé seront découvertes dans les prochaines années.



Mythe : Ça ne sert à rien d'arrêter de fumer si on fume depuis de très nombreuses années.



Données factuelles : Arrêter de fumer aura un impact bénéfique sur votre santé, quel que soit votre âge ou l'âge auquel vous avez commencé.

Plus vite vous arrêterez de fumer, plus vite votre corps pourra commencer à se rétablir. Vous pourrez remarquer des avantages rapidement, mais vous en verrez encore plus au fil du temps :

- En quelques semaines, vous commencerez à moins tousser et à mieux respirer.
- Au bout d'un an, votre risque d'arrêt cardiaque diminuera considérablement.
- Entre deux et cinq ans, votre risque d'accident vasculaire cérébral diminuera pour retrouver un niveau similaire à celui d'une personne qui ne fume pas.
- Au fil du temps, votre risque de développer d'autres maladies, comme le cancer de la bouche, de la gorge et du poumon ou le diabète continuera de baisser.

Arrêter de fumer vous permettra également de faire des économies et de protéger vos proches du tabagisme passif.