

Je m'informe sur l'action du tabac sur le coeur et les vaisseaux

maison de santé de la plaine

Adresse du site : www.docvadis.fr/maison-de-sante-de-la-plaine



Validé par

le Comité Scientifique Cardiologie

Qu'il soit actif ou passif, le tabagisme a des répercussions avérées sur notre organisme, notamment sur le cœur et les vaisseaux. Sur les 200 décès quotidiens en France dus au tabac , 25 % sont liés à une maladie cardiovasculaire. Parmi les personnes victimes d'infarctus avant 45 ans, 80% sont fumeurs. Fumer diminue en moyenne votre espérance de vie d'environ 11 ans. En revanche, l'arrêt du tabac est bénéfique à n'importe quel moment de votre vie.

Quels sont les composants du tabac ?

Le tabac renferme plus de 4 000 substances, dont des métaux lourds. On retrouve par exemple dans une cigarette du cadmium (piles), du naphthalène (antimite), du DDT (insecticide), du méthanol (carburant pour fusées), du plomb de l'acétone (dissolvants), de l'acide cyanhydrique ou encore du mercure.



Localisation de la glande thyroïde à la base du cou

Quels effets ont les composants du tabac sur l'organisme ?

Il existe trois principaux effets des composants du tabac sur l'organisme.

Certaines substances sont cancérigènes comme les goudrons, augmentant le risque de développer un cancer.

Des substances augmentent le risque de maladie cardiovasculaire tel que le monoxyde de carbone. Produit par la combustion du tabac, le monoxyde de carbone a un effet toxique direct sur le cœur et les vaisseaux car il prend la place de l'oxygène normalement transporté par les globules rouges. Les tissus et les organes (dont le cœur) sont moins bien oxygénés. Pour contrebalancer cette diminution d'efficacité, la fréquence cardiaque et la pression artérielle augmentent, ce qui augmente le risque d'accident cardiovasculaire.

□

Comment le tabac affecte-t-il les artères ?

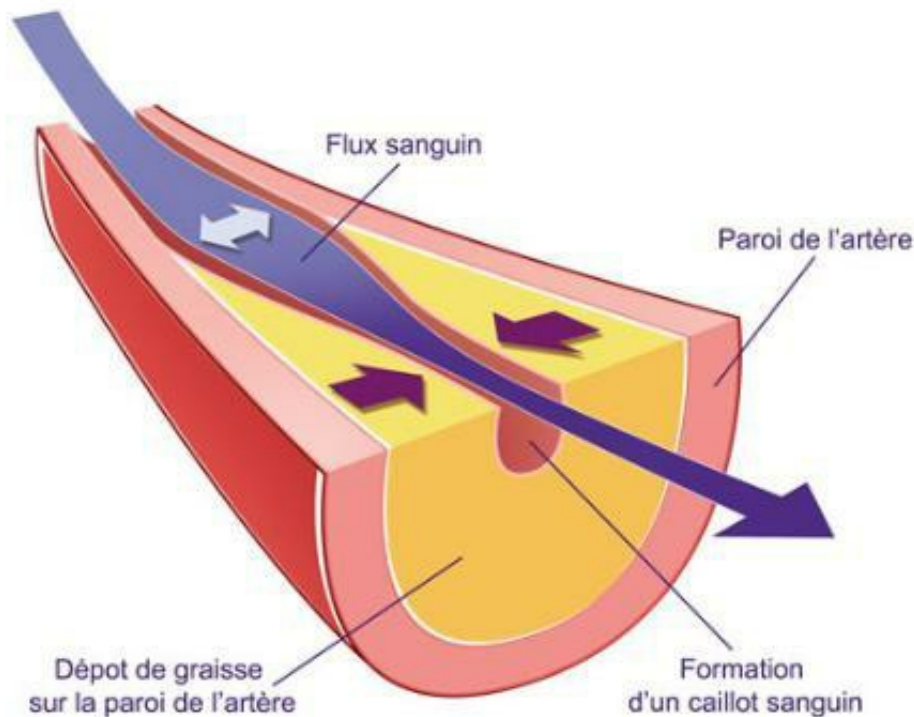
Le tabac a sur le cœur une toxicité chronique (effet à long terme) et immédiate (à court terme).

Toxicité chroniqueLe tabac encrasse progressivement les artères et ce d'autant plus vite que vous présentez d'autres facteurs de risque comme un excès de cholestérol, une hypertension artérielle, un diabète, ou des antécédents familiaux de maladie cardiovasculaire. Il se développe un athérome (encrassage) prématuré dans les artères qui perdent leur élasticité et deviennent de plus en plus rigides.

Cette rigidité favorise l'apparition de l'hypertension. Les plaques d'athérome, notamment sous l'effet de l'hypertension, peuvent migrer et venir se bloquer dans les vaisseaux de petit calibre comme les artères du cerveau (créant un accident vasculaire cérébral ou AVC), ou comme les artères coronaires (créant un infarctus du myocarde).

Toxicité immédiateLe tabac, et notamment sa combustion qui dégage du monoxyde de carbone, favorise la formation de caillots sanguins dans les artères. Là encore, si le caillot formé est de gros calibre, il se bloquera dans les vaisseaux de petit calibre, créant un AVC ou un infarctus. Les situations à risque de formation de caillots (voir le paragraphe suivant) ne doivent pas être associées à la consommation de tabac (sous quelque forme que ce soit : cigarettes, cigares, joints, chicha, etc...)

□



Localisation de la glande thyroïde à la base du cou

Quelles sont les situations à risque ?

Certaines situations augmentent l'effet nocif du tabac, notamment le risque de formation de caillots et donc d'accidents cardiovasculaires :

Tabac et sport La déshydratation et le risque de rupture de plaque d'athérome sont favorisés par toute activité physique soutenue. Il est nécessaire de respecter certaines règles:

- échauffement progressif pour éviter les brusques variations de pression dans les vaisseaux ;
- hydratation régulière, tout au long de l'effort ;
- ne pas fumer dans les 2 heures qui précèdent et les 4 heures qui suivent l'activité sportive, compte tenu du risque accru de caillot dans cet intervalle.

Tabac, contraception et grossesse Pour les femmes, l'association tabac et pilule est également dangereuse : elle multiplie notamment vos risques de déclencher un infarctus (x 10), ou accident vasculaire cérébral (x20) de façon importante. Par ailleurs, en cas de grossesse, le tabac passe directement de l'organisme de la mère à celui du fœtus, dont la croissance est gênée. Il en résulte une augmentation du risque de fausse-couche, de naissance prématurée et de mort subite du nourrisson.

□

Pourquoi arrêter de fumer aujourd'hui ?

Fumer diminue en moyenne votre espérance de vie d'environ 11 ans. En revanche, l'arrêt du tabac est bénéfique à n'importe quel moment de votre vie : quel que soit votre âge, et quelle que soit la durée pendant laquelle vous avez fumé.

Arrêter de fumer avant 30 ans vous permet de conserver une espérance de vie similaire à celle d'un non-fumeur. Celle-ci est légèrement diminuée si l'arrêt du tabac se situe entre 30 et 40 ans. Au-delà de 40 ans, arrêter de fumer a toujours un effet très favorable sur votre espérance de vie.

□

Quels sont les risques liés au tabagisme passif ?

Le tabagisme passif aggrave des pathologies existantes et en crée de nouvelles. Les risques sont moins importants que chez le fumeur, mais les risques d'accident cardiaque, cérébral, ou le risque de cancer sont nettement augmentés. Ces risques augmentent avec la durée et l'intensité de l'exposition.

L'espérance de vie d'un fumeur est diminuée de 11 ans en moyenne par rapport à celle des non-fumeurs. Qu'il soit actif ou passif, le tabagisme a des répercussions graves sur le cœur et les vaisseaux. Arrêter de fumer est bénéfique à tout moment de la vie car cela réduit considérablement le risque de survenue d'un accident cardiovasculaire (infarctus, AVC).

N'hésitez pas à en parler à votre médecin. Vous pouvez contacter tabac info service (3989 –) pour obtenir plus d'informations sur le tabac, la dépendance au tabac et les solutions pour arrêter de fumer.

□