



## BPCO et tabac : protégez vos poumons !



Dans 85% des cas, le tabac a un rôle central dans la bronchopneumopathie chronique obstructive (BPCO). Plus un individu a fumé, plus il risque de développer une BPCO. On estime qu'à partir de 1 paquet par jour pendant 15 ans (soit 15 paquet-année), le risque devient significatif. Même pour une exposition moindre, le tabagisme, y compris le tabagisme passif, constitue un risque dont il faut tenir compte. Plus d'explications.

### Tabac : des conséquences sur l'appareil respiratoire

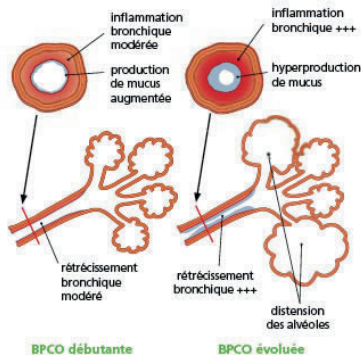
Les bronches sont revêtues d'une couche protectrice, d'une muqueuse constituée de cellules :

- les **cellules ciliées**, qui rejettent poussières et microbes.
- et les **cellules glandulaires** qui sécrètent une substance (le mucus) gluant les impuretés.

La fumée du tabac contient des substances toxiques et irritantes qui viennent déstabiliser et progressivement détruire ce revêtement protecteur. Les cellules ciliées ne remplissent plus leur fonction de « balayage ». Les cellules glandulaires produisent plus de mucus pour protéger les

bronches, réduisant progressivement leur calibre, et favorisant la bronchite chronique.

De plus, le tabac a une action nuisible sur les alvéoles pulmonaires : il fait disparaître progressivement leurs parois. La quantité d'air pouvant être inspirée et expirée (emphysème) diminue alors.



La bronchite chronique ou l'emphysème pulmonaire sont autant de signes pouvant faire penser à une BPCO.

*Les expositions aux polluants, intérieurs, industriels, atmosphériques ou encore ceux liés à l'environnement de travail présentent aussi un risque pour la santé et les poumons.*

## Les bénéfices de l'arrêt du tabac

### Adopter une nouvelle hygiène de vie est essentiel.

Arrêter de fumer représente un immense bénéfice quel que soit le stade de la BPCO, la quantité de tabac consommée et la durée de consommation. Il n'est jamais trop tard ! Les bienfaits sur le souffle et la qualité de vie (moins de toux par exemple) se font ressentir presque immédiatement !

Associé à l'activité physique, l'arrêt du tabac est la mesure la plus efficace pour stabiliser la BPCO, réduire le risque d'exacerbations (épisodes de crises d'aggravation des symptômes habituels), diminuer le risque de complications et améliorer la qualité et l'espérance de vie.



## Les bénéfices de l'arrêt du tabac dans le temps<sup>1</sup>

### 20 minutes après la dernière cigarette

La pression sanguine et les pulsations du cœur redeviennent normales.

### 8 heures après la dernière cigarette

La quantité de monoxyde de carbone dans le sang diminue de moitié.

L'oxygénation des cellules redevient normale.

### 24 heures après la dernière cigarette

Le risque d'infarctus du myocarde diminue déjà.

Les poumons commencent à éliminer le mucus et les résidus de fumée. Le corps ne contient plus de nicotine.

### 48 heures après la dernière cigarette

Le goût et l'odorat s'améliorent.

Les terminaisons nerveuses gustatives commencent à repousser.

### 72 heures après la dernière cigarette

Respirer devient plus facile.

Les bronches commencent à se relâcher et on se sent plus énergique.

### 2 semaines à 3 mois après la dernière cigarette

La toux et la fatigue diminuent. On récupère du souffle. On marche plus facilement.

### 1 à 9 mois après la dernière cigarette

Les cils bronchiques repoussent. On est de moins en moins essoufflé.

### 1 an après la dernière cigarette

Le risque d'infarctus du myocarde diminue de moitié.

Le risque d'accident vasculaire cérébral rejoint celui d'un non-fumeur.

### 5 ans après la dernière cigarette

Le risque de cancer du poumon diminue presque de moitié.

### 10 à 15 ans après la dernière cigarette

L'espérance de vie redevient identique à celle des personnes n'ayant jamais fumé.

<sup>1</sup> Source : Tabac Info Service, [www.tabac-info-service.fr](http://www.tabac-info-service.fr)

**Eviter les expositions aux fumées dues au tabac et autres sources de polluants de l'air.**

**Arrêter le tabac de manière complète et définitive.**

L'état de dépendance au tabac est complexe, à la fois physique, psychologique et comportemental. Physiquement, la dépendance est essentiellement due à la présence de la nicotine, substance qui agit sur le cerveau et qui provoque le « manque ». Cette dernière procure une impression trompeuse de plaisir, sensation de détente, stimulation intellectuelle etc. Sur le plan du comportement, le tabac est souvent associé à la socialisation, notamment pour les jeunes fumeurs, et à une gestuelle « rassurante » dans des situations de mal-être (stress, colère, besoin de détente...).

Décider d'arrêter de fumer n'est pas simple lorsqu'il s'agit d'une habitude et d'un plaisir, mais cela est tout à fait possible ! Traitements substitutifs nicotiniques, thérapies comportementales et cognitives, cigarette électronique, activité physique, méditation etc. : il n'y a pas de solution unique, chacun peut construire sa stratégie, seul ou accompagné. Pour garantir le succès de sa démarche sur le long terme, il est important de trouver celle qui sera le plus adaptée à soi-même, sa relation au tabac et son vécu.

**N'hésitez pas à demander de l'aide auprès d'un spécialiste. Un tabacologue peut vous aider sur le choix de la stratégie à adopter et les premiers mois d'arrêt. Pour trouver un tabacologue proche de chez vous : [ICI](#)**

**Pour être soutenu dans sa démarche et en savoir plus sur les stratégies reconnues comme efficaces dans l'arrêt du tabac : [www.tabac-info-service.fr](http://www.tabac-info-service.fr)**

