

LE TABAC, UN RISQUE QUE VOUS POUVEZ EVITER A VOTRE CŒUR

DR JY THISSE
26/09/2007



Des chiffres qui parlent...

- ▶ **Le tabac : première cause de mortalité évitable**
 - ▶ **510 000 décès / an en France**
 - ▶ **60 000 liés au tabac**
 - ▶ **32 000 par cancers (57 000 hommes et 3 000 femmes)**
 - ▶ **Poumon**
 - ▶ **Voies aériennes supérieures**
 - ▶ **Vessie**
 - ▶ **15 000 par maladies cardiovasculaires**
 - ▶ **13 000 par maladies respiratoires**



Principaux cancers liés au tabac

- ▶ **Chaque année 153 000 français meurent de cancer :**
 - ▶ **Cancer du poumon : 27 000**
 - ▶ **Leucémies: 12 000**
 - ▶ **Cancer sein: 11 000**
 - ▶ **Cancer bouche, larynx, pharynx, œsophage : 10 000**
 - ▶ **Cancer prostate: 9 000**

- ▶ **1 décès par cancer sur 4 est lié au tabagisme**
 - ▶ 32 000 décès /an chez l'homme
 - ▶ 2 500 décès / an chez la femme

Des chiffres qui parlent...

► L'espérance de vie chez l'homme

- Non fumeurs : 73,6 ans
- Ex fumeurs : 70,7 ans (- 2,9 ans)
- Fumeurs : 67,8 ans (- 5,6 ans)





Le tabac est un facteur de risque des maladies cardio-vasculaires

Maladies cardio-vasculaires

- 1^{ère} cause de mortalité en France (égalité avec les cancers)
- 1/3 des décès (29 %)
- **Cardiopathies ischémiques** (3 millions angor & 120 000 infarctus)
- **Accidents vasculaires cérébraux** : 200 000 patients
- **HTA** : 7 millions de patients
- **Insuffisance cardiaque** : 500 000 patients
- **Artérite des membres inférieurs** : 500 000 patients



Les Facteurs de Risque

Caractéristique mesurable (clinique, biologique, mode de vie) dont l'existence est associée au risque de maladie cardiovasculaire.

Le FdR doit :

- Précéder la maladie
- Une relation causale doit être établie entre le Facteur et le Risque



Donc la suppression du FdR :

- entraîne une diminution du Risque



Les Facteurs de Risque

INTERHEART Yusuf, ESC 2004 n=30 000

1. Dyslipidémie
2. Tabac
3. Diabète
4. Obésité abdominale
5. HTA
6. Profil social
7. Sédentarité
8. Fruits et légumes





Les Facteurs de Risque

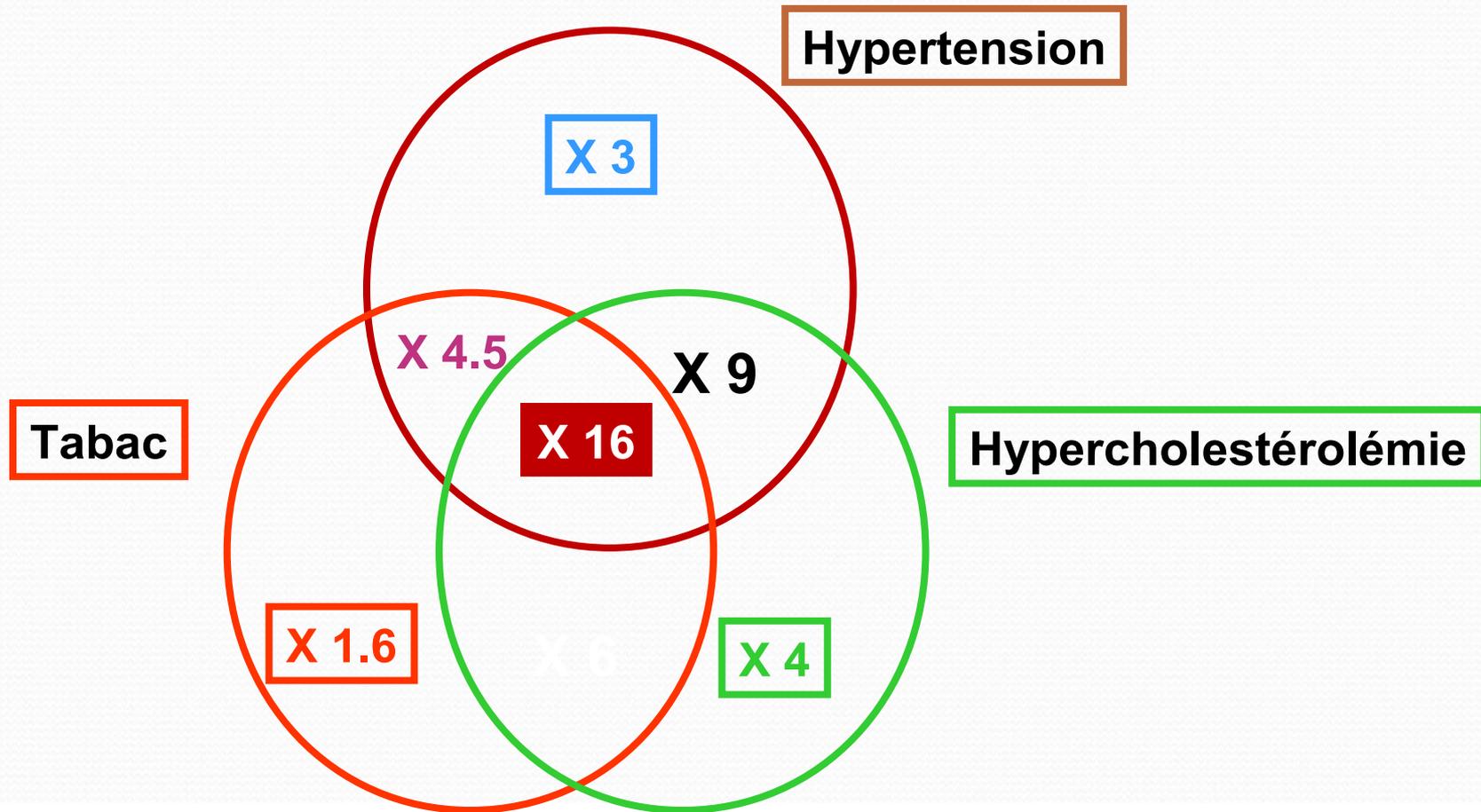
Enquête 2005 : les Français face au risque cardiovasculaire :

- La notion de «risque global» est inexistante dans l'esprit des Français (effets exponentiels)
- Les Français ne savent pas évaluer leur propre risque CV même lorsqu'ils présentent plusieurs facteurs de risque

Euroaspire 2000-2005-2007

- Après un accident cardiaque, 30% des patients n'ont pas normalisé leurs FdR

Le risque cardiovasculaire augmente rapidement



COMMENT LE TABAC AGIT-IL SUR NOTRE ORGANISME ?

La fumée du tabac est toxique

Acétone

dissolvant pour vernis à ongles

Phosphore

composant du poison anti-rat

Méthanol

carburant pour fusée

Goudron

colle les cils vibratils dans les poumons

Formaldéhyde

utilisé dans le liquide d'embaumement
des cadavres

Naphtaline

gaz, composant des boules antimites

Nicotine

responsable de la dépendance au tabac

Cadmium

utilisé dans les batteries de voiture,
métal lourd

Monoxyde de carbone

gaz d'échappement, réduit la quantité d'oxygène
absorbée par les globules rouges du sang

Chlorure de vinyle

utilisé dans les matières plastiques
diminution de la libido

Plomb

métal lourd



Acide cyanhydrique

employé dans les chambres à gaz

Cire d'abeille

Ammoniaque

détergent, utilisé pour renforcer
la dépendance à la cigarette

Laque

vernis chimique

Térébenthine

diluant pour les peintures synthétiques

Arsenic

composant des insecticides anti-fourmis

Méthoprène

régulateur de croissance des insectes

Butane

gaz de camping

Polonium 210

élément radioactif

DDT

insecticide

Xylène

hydrocarbure, cancérigène

La fumée de tabac contient plus de
4 000 substances chimiques qui, du fait
de la combustion de la cigarette,
deviennent toutes aussi toxiques
les unes que les autres



Cancers
Maladies cardiovasculaires

Un risque majeur pour le cœur

La fumée de tabac abîme les artères ...

- ▶ Dépôt de **plaques d'athérome** provoquant une inflammation des parois
- ▶ Formation de **caillots** pouvant aller jusqu'à l'obstruction
- ▶ **Spasme**
- ▶ Les vaisseaux se **dilatent moins facilement**,
- ▶ Le monoxyde de carbone fait que le sang est **moins bien oxygéné**

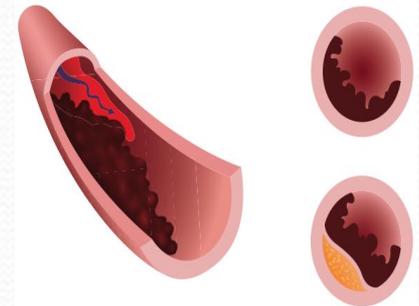


- ▶ **Risque d'infarctus du myocarde**

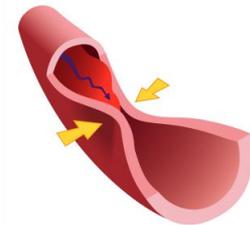
Mais aussi...

- ▶ Diminution du «**bon**» **cholestérol**
- ▶ **Augmentation ponctuelle de la pression artérielle** lors de chaque cigarette fumée

Formation de caillots (thrombose)



Spasme



Le quinté gagnant

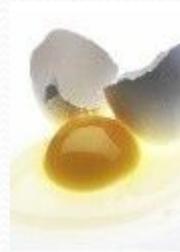
0 - 1 - 5 - 13 - 30

Quinté gagnant

0 cigarette



1 gramme de LDL chol



5 fruits - légumes / jour



13 de tension artérielle



30 mn d'activité physique / jour



Après la dernière !... 0 cigarette

- ▶ **20 minutes** : pression artérielle et fréquence cardiaque normales
- ▶ **8 heures** : normalisation de l'oxygénation, taux de CO / 2 = réduction du risque de spasme coronarien
- ▶ **24 heures** : nicotine éliminée, réduction du risque d'infarctus
- ▶ **48 heures** : amélioration du goût, de l'odorat, de la qualité du sommeil



Après la dernière !...

- ▶ **1 mois** : réduction de la toux et amélioration du souffle
- ▶ **6 mois** : amélioration de la fonction respiratoire
- ▶ **1 an** : risque d'AVC équivalent à celui d'un non-fumeur et risque d'infarctus du myocarde diminué de moitié
- ▶ **5 ans** : risque de cancer du poumon diminué de moitié



LA PYRAMIDE ALIMENTAIRE

1 g chol 5 fruits & légumes



13 de TENSION ARTERIELLE

- ▶ **7,5 MILLIONS D'HTA en France**
- ▶ **L' HTA est impliquée dans**
 - ▶ 75% des accidents vasculaires cérébraux
 - ▶ 30% des infarctus du myocarde
- ▶ **La règle des ½ :**
 - ▶ Un hypertendu sur 2 est connu
 - ▶ Un hypertendu sur 2 est traité
 - ▶ Un hypertendu sur 2 est « contrôlé »
- ▶ **Hygiène de vie, Régime peu salé**
- ▶ **Efficacité: Automesure, 130/70**
- ▶ **Observance du traitement (effets secondaires)**



30 Minutes D'ACTIVITE PHYSIQUE

- ▶ **Modifier le mode de vie sédentaire**
- ▶ **Saisir toutes les occasions de « bouger »**
 - ▶ Marcher le plus possible
 - ▶ Préférer l'escalier à l'ascenseur
 - ▶ Garer la voiture le plus loin possible
 - ▶ Descendre une station plus tôt
 - ▶ Porter régulièrement des charges peu lourdes
 - ▶ Jardiner, jouer avec les enfants



COMMENT FAIRE PLUS D'ACTIVITE PHYSIQUE

- **Associer des séances d'activités codifiées**
- **Privilégier des activités aérobies, d'endurance:**
marche, vélo, natation, gymnastique douce, tennis
- **Celles que vous aimez, seul ou avec d'autres**
- **Objectifs réalistes :**
 - 20 à 30 mn, 2 à 3 x/semaine
 - 60-75% de la fréquence max



CONCLUSION

- ▶ **LE TABAC** est un des facteur de risque des **Maladies CV**
- ▶ **60 000** MORTS PAR AN
- ▶ **LA DIMINUTION** de la mortalité des Maladies CV repose sur la prise en charge de tous les **Facteurs de Risque**
- ▶ **LE COUT** médicosocial = taxes sur le tabac (10 milliards €)
- ▶ **DROGUE** dont l'usage est admis socialement et valorisée par les consommateurs eux-mêmes, la publicité et le marketing
- ▶ **PROGRAMME DE SANTE PUBLIQUE**
 - ▶ 1991 : LOI EVIN
 - ▶ 2007 : MESURE BERTRAND

