

Tabagisme et consommation de tabac

La consommation de tabac est la première cause de décès qui pourrait être évitée. Le tabagisme et la consommation de tabac peuvent provoquer des maladies cardiaques, des accidents vasculaires cérébraux, l'asthme et d'autres maladies respiratoires, la démence, l'hypertension artérielle, le diabète et de nombreux types de cancer, notamment les cancers du poumon, de l'œsophage, de la bouche, de l'estomac, du côlon et du rectum, du col de l'utérus, des reins, de la vessie, du foie et du pancréas. Fumer pendant la grossesse peut entraîner une naissance prématurée ou une insuffisance pondérale du bébé et présenter des risques de malformations congénitales. Le tabagisme passif, c'est-à-dire la fumée que vous respirez lorsque vous vous trouvez à proximité d'une personne qui fume, peut être à l'origine de plusieurs de ces maladies et affections.

Le tabac peut être utilisé sous de nombreuses formes. Les produits du tabac combustibles, c'est-à-dire le tabac qui s'allume et se consume, comprennent les cigarettes, les pipes, les cigares, les petits cigares et les cigarillos. Les produits du tabac non combustibles, c'est-à-dire le tabac chauffé dans un dispositif mais qui ne brûle pas, comprennent les cigarettes électroniques (e-cigarettes) et les vapes. Le tabac sans fumée est un tabac qui se mâche. Le type de produit du tabac utilisé n'a pas d'importance. Toutes les formes de tabac peuvent nuire à la santé.

Il est préférable de ne pas commencer à fumer, car une fois que l'on commence à fumer, il peut être très difficile d'arrêter. En effet, la nicotine qui est une substance chimique contenue dans le tabac crée une forte dépendance. Si vous fumez, même si vous avez fumé pendant de nombreuses années, arrêter de fumer peut contribuer à améliorer

vos santé. Plusieurs tentatives de sevrage tabagique peuvent être nécessaires pour parvenir à arrêter de fumer de façon définitive. De nombreux services ont été mis en place pour aider les gens à arrêter de fumer.

Astuces pour arrêter de fumer

- Élaborez un plan pour arrêter de fumer. Se fixer une « date d'arrêt » peut vous motiver.
- Recherchez le soutien de vos amis et de votre famille.
- Évitez les personnes, les milieux et les choses qui vous incitent à fumer. Cela peut nécessiter de changer certaines de vos habitudes quotidiennes, par exemple éviter de prendre une pause au travail lorsque cela peut vous inciter à fumer.
- Restez occupé. Si vous ressentez l'envie de fumer, trouvez d'autres choses à faire. Allez par exemple vous promener, appelez un ami, adonnez-vous à votre passe-temps favori ou buvez un verre d'eau.
- Discutez avec votre médecin de la possibilité d'arrêter de fumer. Il existe des médicaments tels que les substituts nicotiques qui peuvent réduire votre envie de fumer. Les substituts nicotiques se présentent sous différentes formes ; ils peuvent se présenter sous la forme de patches, de pastilles ou de chewing-gums. Il existe également d'autres médicaments, appelés médicaments non TRN, qui peuvent vous aider à arrêter de fumer. Votre médecin peut vous orienter vers

Tabagisme et consommation de tabac

d'autres ressources, comme un groupe de soutien mutuel pour la lutte contre la toxicomanie. La plupart des régimes d'assurance maladie prennent en charge les Traitements de substitution nicotinique (TSN), d'autres médicaments et les conseils pour aider les fumeurs à arrêter de fumer.

- Contactez DCQuitNow, un service gratuit d'aide à l'arrêt du tabac. DCQuitNow offre des conseils et d'autres services de soutien tels que des messages textes et des Traitements de substitution nicotinique (TSN). Appelez le 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669) ou rendez-vous sur dcquitnow.com.
- Rendez-vous sur cdc.gov/tobacco/campaign/tips/quit-smoking/index.html pour obtenir d'autres conseils et accéder à d'autres outils susceptibles de vous aider à arrêter de fumer.

Lieu de santé sans tabac

Washington a mis en place des lois et des règlements dont le but est de protéger la santé

de la population. Ces dispositions incluent l'interdiction de fumer dans les parcs, les installations de loisirs et les stades de football, ainsi que sur les lieux de travail, afin de réduire l'exposition au tabagisme passif. Le Département américain du logement et du développement urbain (HUD) et l'Administration du logement de Washington ont interdit de fumer dans tous les logements publics à partir de 2018.

Si vous vivez dans un autre logement collectif, comme un appartement ou une copropriété, où il n'est pas interdit de fumer, vous risquez d'être exposé au tabagisme passif même si personne ne fume dans votre ménage. Il existe de nombreuses ressources disponibles pouvant vous aider à soutenir l'interdiction de fumer dans les bâtiments. Rendez-vous à la American Lung Association ou à la American Nonsmokers' Rights Foundation pour obtenir davantage d'informations et d'outils.

