Les effets du tabac sur le cœur et ses vaisseaux sont souvent peu connus, pourtant de graves conséquences apparaissent à court et à long terme, et ce même si on est jeune.

On peut considérer que le tabagisme, avec le cholestérol, l'hypertension artérielle et le diabète, augmente considérablement le risque cardiovasculaire.

EN QUELQUES MOTS, QUELS SONT LES EFFETS DU TABAC SUR VOTRE COEUR

Le tabagisme :

- est à l'origine d'un quart des maladies cardiovasculaires.
- 80 % d'infarctus avant l'âge de 45 ans sont causés par le tabac.
- diminue l'efficacité de certains traitements tels que celui pour l'hypertension artérielle.

En somme, chaque cigarette fumée atteint vos artères et augmente donc directement les risques cardiovasculaires, même si vous fumez « peu » ou si vous avez commencé récemment.

COMMENT LE TABAC AGIT-IL?

A court terme, il y a augmentation de la pression et des spasmes artériels ce qui entraine des troubles du rythme cardiaque, de l'angine de poitrine et même un infarctus.

A long terme, il y a une détérioration progressive des parois artérielles ce qui favorise la formation de caillots et l'apparition du risque de thrombose artérielle.

Par ailleurs, le monoxyde de carbone (CO) remplace les molécules d'oxygène dans le sang. Ce qui entraine la diminution de l'oxygénation des tissus musculaires dont celui du cœur.

SAVIEZ-VOUS AUSSI QUE :

Chez les femmes fumeuses, l'association tabac et pilule de type œstro-progestative multiplie par 10 le risque d'infarctus du myocarde.

Les troubles de l'érection qui surviennent chez les hommes fumeurs pourraient être des signes précoces de maladies cardiovasculaires.

Fumer avant ou après un effort physique augmente le risque d'infarctus.

Arrêter de fumer ?

Les bénéfices sont nombreux et rapides !

- ✓ **Après 20 minutes**, il y a régularisation de la pression artérielle et de la fréquence cardiaque.
- ✓ **Après 24 heures**, il y a élimination du monoxyde de carbone dans le sang ce qui diminue le risque d'infarctus du myocarde.
- ✓ **Après 48 heures**, il y a amélioration de l'odorat, du goût des aliments et de la qualité du sommeil.
- ✓ **Entre 2 semaines et 3 mois** après l'arrêt, il y a amélioration du souffle et diminution de la toux et de la fatigue.
- ✓ **Après 1 an**, le risque d'accident vasculaire cérébral est le même que celui d'un non-fumeur.
- ✓ **Entre 5 et 10 ans**, le risque d'infarctus du myocarde est le même que celui d'un non-fumeur.

A QUI DEMANDER DE L'AIDE ?

À votre **médecin** ou à tout autre professionnel de santé (pneumologue, dentiste, pharmacien… et bien entendu à votre cardiologue !).

À un **tabacologue**, c'est à dire un professionnel de santé spécialisé dans l'accompagnement du sevrage tabagique. Trouvez-en un dans votre région sur www.tabacologues.be.

Via la ligne gratuite de **Tabacstop** 0800/111.00 où un tabacologue répondra à vos questions, voire entreprendra gratuitement un suivi régulier.

Sur le blog du **FARES asbl** www.aideauxfumeurs.be et sur le site de la **Ligue Cardiologique Belge** www.liguecardiologique.be.

Les consultations auprès d'un médecin ou d'un tabacologue reconnu sont partiellement remboursées !

TYPE DE CONSULTATION	*MONTANT REMBOURSÉ*
1ère consultation (minimum 45 minutes)	30 €
2ème à la 8ème consultation (minimum 30 minutes) sur une période de 2 ans	20 €
Femmes enceintes : de la 1ère à la 8ème consultation (maximum 8 par grossesse)	30 €

Par ailleurs, l'arrêt à long terme est favorisé par un accompagnement lors du sevrage tabagique.

Service Prévention Tabac
FARES asbl
Rue de la Concorde, 56
1050 Bruxelles
Tél.: 02 512 29 36

www.fares.be
Blog : www.aideauxfumeurs.be

Ligue Cardiologique Belge

Working Group on Cardiovascular Prevention and Rehabilitation

Avec le soutien du SPF Santé Publique et de l'INAMI

service public fédéral
SANTE PUBLIQUE,
SECURITE DE LA CHAINE ALIMENTAIRE
ET ENVIRONNEMENT

INAMI

Editeur responsable : Jean Paul Van Vooren, © Fares asbl - Rue de la Concorde, 56 - 1050 Bruxelles - Juin 2014

Votre coeur aussi a besoin de légèreté : un envol vers une vie loin du tabac

Une initiative du FARES asbl,
de la Ligue Cardiologique Belge et de la Belgian Society of Cardiology