

# TABAGISME ET RISQUE D'AVC



Un accident vasculaire cérébral (AVC) survient lorsque l'irrigation sanguine d'une partie de votre cerveau est interrompue à cause d'un caillot sanguin ou lorsqu'il y a une rupture d'une artère cérébrale provoquant ainsi une hémorragie. L'AVC est l'une des principales causes de mortalité et d'invalidité au monde, mais il est possible de prévenir la plupart des AVC en intervenant sur un petit nombre de facteurs de risque essentiels.

Fumer augmente votre risque d'avoir un AVC. Fumer 20 cigarettes multiplie le risque d'avoir un AVC par six comparé aux non-fumeurs. Si vous fumez, arrêter de fumer réduira votre risque d'AVC et de nombreuses autres maladies provoquées par le tabac. Si vous vivez avec un non-fumeur, arrêter de fumer réduira également leur risque d'AVC.

## POURQUOI LE TABAGISME AUGMENTE-T-IL LE RISQUE D'AVC ?

La fumée qui se dégage lors de la combustion du tabac contient des milliers de substances chimiques nocives qui sont transférées de vos poumons dans votre sang. Ces substances chimiques changent et endommagent les cellules et affectent le fonctionnement de votre corps. Ces changements affectent votre système cardiovasculaire et augmentent votre risque d'AVC.

Fumer peut affecter les taux de cholestérol de votre corps : le taux de « bon » cholestérol HDL diminue et le taux de « mauvais » cholestérol LDL augmente. Un taux plus élevé de cholestérol LDL augmente votre risque d'AVC.

La fumée de cigarette contient du monoxyde de carbone et de la nicotine. Le monoxyde de carbone réduit la quantité d'oxygène dans votre sang, tandis que la nicotine accélère les battements de votre cœur et augmente votre tension artérielle. La moitié de tous AVC sont associés à une tension artérielle élevée. Les substances chimiques dans la fumée qui se dégage lors de la combustion du tabac favorisent également la formation de caillots sanguins.

Tous ces effets du tabagisme augmentent votre risque de développer de l'athérosclérose (également appelée durcissement des artères). Les personnes atteintes d'athérosclérose ont des artères plus étroites et moins flexibles qui diminuent le flux sanguin, contribuent à une tension artérielle plus élevée et augmentent le risque de formation de caillots sanguins. Les caillots sanguins qui atteignent le cerveau arrêtent le sang et provoquent la mort de cellules du cerveau.

## LE TABAGISME PASSIF ET LES AVC

Inhaler la fumée de tabac dégagée par quelqu'un d'autre augmente votre risque d'AVC. Le risque d'AVC chez les non-fumeurs vivant avec des fumeurs se trouve presque multiplié par deux par rapport au risque encouru par ceux dont les conjoints ne fument pas. Ne pas fumer dans les foyers et sur les lieux de travail réduit le risque d'AVC.

## EST-CE QUE ÇA VAUT LA PEINE D'ARRÊTER DE FUMER ?

Même si vous fumez depuis longtemps, arrêter de fumer verra votre risque d'AVC diminuer presque immédiatement. Dans les 8 heures suivant l'arrêt du tabac, votre taux d'oxygène dans le sang s'améliorera et les taux de monoxyde de carbone et de nicotine dans votre corps diminueront de plus de moitié. Après 2 à 12 semaines, votre système cardiovasculaire commencera à s'améliorer. Après deux ans, votre risque sera réduit de manière significative et après cinq ans, votre risque sera le même que celui des non-fumeurs.



## SOUTIEN POUR ARRÊTER DE FUMER

La nicotine est une substance hautement addictive et il peut être difficile d'arrêter de fumer. Fumer devient également une habitude qu'il peut être difficile d'arrêter. Il vous faudra peut-être plusieurs tentatives avant de parvenir à arrêter de fumer et vous aurez quatre fois plus de chances d'y parvenir si vous recevez l'aide d'un spécialiste. Étant donné que le tabagisme est très nocif pour la santé publique, de nombreux gouvernements et agences ont mis en place des programmes pour aider ceux qui veulent arrêter de fumer. Certains offrent un soutien personnel, des outils en ligne et des substituts nicotiniques. Si vous souhaitez arrêter, consultez un médecin ou un pharmacien qui pourront vous indiquer les programmes locaux ou consultez les services en ligne pouvant vous aider à arrêter de fumer.

## LES CIGARETTES ÉLECTRONIQUES ET LE « VAPOTAGE »

Les dispositifs qui fournissent de la nicotine sans les toxines présentes dans la fumée de tabac ont gagné en popularité ces dernières années. Ceux-ci sont moins nocifs que le tabac mais ne sont pas sans risque. Si vous avez essayé d'autres moyens d'arrêter de fumer sans succès, les cigarettes électroniques ou les produits à vapoter pourraient vous aider à réduire votre risque d'AVC.

1 personne sur 4 risque d'avoir un AVC dans sa vie, mais avec quelques mesures de base, il est possible de prévenir presque tous les AVC. Pour plus d'informations sur les risques et la prévention des AVC, consultez

[www.worldstrokecampaign.org](http://www.worldstrokecampaign.org)