

# Saines habitudes de vie

du Centre de santé et de services sociaux  
de Kamouraska

Collaboration

le **pl@coteux**.com et

Vos nouvelles quotidiennes



## **Chronique du 31 mars 2014 à 10 h 45**

Avec Nancy Chenard, inhalothérapeute, CSSS de Kamouraska  
Animatrice : Diane Bouchard, CHOX-FM

### **Présentation de la chronique : « Comment aider nos enfants à vivre sans fumée »**

Pour une 15<sup>e</sup> année, le « Défi, j'arrête j'y gagne », du 1<sup>er</sup> mars au 11 avril 2014, consiste à ce que les gens cessent de fumer par engagement pour une période de six semaines. Sur les sites [www.defitabac.ca](http://www.defitabac.ca) et [www.vivezsansfumee.gc.ca](http://www.vivezsansfumee.gc.ca), des informations et des outils sont disponibles. L'an passé, il y a eu 22 000 inscriptions au Québec. Au Bas Saint-Laurent, 23,2 % de la population sont des fumeurs et 60 % des gens qui fument désirent arrêter. Ces fumeurs ont besoin d'aide et d'accompagnement dont entre autres au niveau physiologique et psychologique, car une grande dépendance est présente. Des centres d'abandon du tabagisme existent et sont là pour vous aider.

Pendant une semaine, différents intervenants de la Polyvalente La Pocatière et d'autres partenaires ont organisé des activités de prévention afin de sensibiliser les élèves au tabagisme. Sur l'heure du dîner, des étudiants ont fait de l'improvisation sur ce thème. Environ 150 jeunes étaient présents. De plus, à différents moments de la journée, des capsules avec un message antitabac ont été diffusées sur leurs téléviseurs. Il y a eu une bonne réceptivité des jeunes, car les messages étaient faits par des jeunes comme eux.

### **Conserver une vie sans fumée pour vos enfants**

À mesure que les enfants vieillissent, leur vision du monde change. Lorsque ces changements se produisent, la prise de conscience du tabagisme et l'usage du tabac passent également par diverses étapes. Une gamme de facteurs peut entraîner l'usage du tabac et la consommation régulière de cigarettes chez les jeunes.

En étant sensibilisés aux facteurs de risque possibles relatifs à l'usage du tabac, vous pourrez mieux vous préparer à appuyer des choix sains sans tabac pour vos enfants. Cette section vous propose des stratégies et des conseils pratiques que vous pouvez utiliser à diverses étapes de la croissance de votre enfant, afin de l'aider à ne pas fumer.

### **Conseils pratiques pour aider vos enfants et adolescents à vivre sans fumée**

Enfants de six ans et moins : Les enfants commencent à un jeune âge à façonner leurs attitudes et opinions au sujet du tabac. Bien qu'ils ne soient pas sur le point de commencer à fumer, les gens qu'ils voient quotidiennement agissent sur leur perception de leur environnement et, par le fait même, influent sur le développement de leurs attitudes et opinions au sujet du tabagisme.

Enfants de 7 à 11 ans : Pour la plupart, les enfants canadiens ne font pas l'expérience du tabac avant d'avoir 7 ans environ, mais ils peuvent être en contact avec des jeunes plus âgés et avec des membres de la famille qui fument ou qui chiquent du tabac. Mais vers 10 ou 11 ans, ils sont à l'âge où ils pensent à faire l'expérience de la cigarette.

Enfants de 12 à 14 ans : À ce moment, votre enfant aura peut-être dépassé l'étape de l'expérience proprement dite pour faire un usage occasionnel du tabac (les fins de semaine ou lors d'une fête, par exemple). C'est aussi l'âge où les jeunes testent l'autorité parentale, période qui se prête particulièrement à l'apprentissage de la cigarette. C'est à cette époque que la pression des camarades commence à se faire sentir et il est très probable que votre enfant aura des copains qui fument.

Adolescents de 15 à 19 ans : La période se situant entre 15 et 19 ans est critique pour les jeunes les plus à risque de commencer à fumer. Heureusement, des statistiques canadiennes récentes montrent que le nombre de jeunes de cet âge qui fument diminue. Même si cela est encourageant, il est important de noter que plus de la moitié des fumeurs ont essayé leur première cigarette entière avant 15 ans, et 90 % des fumeurs l'ont fait avant 19 ans.

### **Effets de la cigarette sur la santé**

Le tabac: au-delà de la fumée : De solides preuves médicales révèlent que le tabagisme est associé à plus de deux douzaines de maladies et d'affections. Cette habitude a des effets néfastes sur presque chaque organe du corps, en plus de diminuer l'état de santé général. Le tabagisme demeure la première cause de décès évitable et a des répercussions négatives sur la santé des personnes de tous les âges : les bébés à naître, les nourrissons, les enfants, les adolescents, les adultes et les personnes âgées.

### **Comment fonctionne la nicotine**

La nicotine entraîne des changements chimiques et biologiques dans le cerveau. Il s'agit de l'effet psychoactif et, bien qu'il soit moins tragique que l'héroïne et la cocaïne, sa force de dépendance est aussi puissante. Il s'agit d'une drogue à « renforcement », c'est-à-dire que les fumeurs en veulent, peu importe ses effets dommageables. À titre d'exemple, dans une recherche menée en 1994, seulement 50 % des fumeurs ayant souffert de crise cardiaque et à qui leur médecin avait conseillé de cesser de fumer l'ont fait. Incidemment, 50 % de tous les habitués du tabac sont décédés des suites du tabagisme.

La dépendance à la nicotine est une dépendance physique. Les symptômes de sevrage sont sévères et la plupart des fumeurs n'arrivent pas à cesser de fumer à leur première tentative en raison de la sévérité de ces symptômes.

L'organisme humain s'habitue à la nicotine et l'effet de la nicotine s'atténue avec le temps. C'est pourquoi les habitués du tabac peuvent inhaler de plus grandes quantités de fumée et, de ce fait, de plus en plus de toxines sans en éprouver les conséquences immédiates (toux, nausée).

La nicotine est extrêmement nocive lorsque consommée en grande quantité et la plupart des gens se sentent malades et étourdis à leur première cigarette. Mais peu importe, la plupart continue à fumer jusqu'à ce que ces effets disparaissent. Avec le temps, l'organisme s'habitue à la nicotine et, par conséquent, les fumeurs fument davantage.

### **Le tabagisme peut entraîner les graves problèmes de santé qui suivent**

Cancer du poumon : Le cancer du poumon est la première cause de décès par cancer au Canada. Le tabagisme est la cause évitable la plus importante du cancer du poumon, représentant 85 % de tous les nouveaux cas au Canada. Le tabagisme entraîne des changements génétiques dans les cellules du poumon qui mènent au développement du cancer du poumon.

Autres formes de cancer : La recherche montre que le tabagisme peut entraîner des cancers des voies respiratoires et du tube digestif supérieur, notamment le cancer de la bouche, de la gorge (pharynx), du larynx et de l'œsophage. La recherche révèle également que le tabagisme est une cause qui contribue à la leucémie et aux cancers de la vessie, de l'estomac, des reins et du pancréas. Les fumeuses présentent un risque plus élevé de cancer du col de l'utérus.

Maladies respiratoires : Les maladies respiratoires associées au tabagisme sont souvent regroupées sous le terme « bronchopneumopathie chronique obstructive » (PBCO), qui comprend l'emphysème, la bronchite chronique et la bronchite asthmatique. Le tabagisme est lié à un risque accru de symptômes respiratoires, dont la toux, la mucosité, le sifflement et une respiration difficile ou laborieuse (dyspnée).

Maladies cardiovasculaires : Les maladies cardiovasculaires sont des maladies et des lésions du cœur, des vaisseaux sanguins du cœur et du réseau de vaisseaux sanguins (veines et artères) dans tout le corps et le cerveau. Les maladies cardiovasculaires causées par le tabagisme comprennent les crises cardiaques et les angines (maladies coronariennes), les blocages dans les jambes (acrosyndrome) et les AVC (accidents vasculaires cérébraux).

Si vous désirez rencontrer ou avoir des conseils au sujet de l'arrêt tabagique, l'asthme, les maladies respiratoires et pulmonaires, vous pouvez contacter Mme Nancy Chénard, inhalothérapeute, au 418 856-7000, poste 7343.

Pour toutes questions en lien avec la nutrition, l'activité physique et l'arrêt tabagique, les gens peuvent téléphoner au 418 856-7000, poste 3555 et y laisser leur nom de famille, leur municipalité et leur question.

Les personnes qui veulent rencontrer un nutritionniste doivent être référées par un professionnel de la santé ou par leur médecin. Elles peuvent aussi téléphoner à l'accueil clinique au 418 856-7000, poste 6028. Les coordonnées sont aussi disponibles sur le site web du CSSS de Kamouraska [www.cssskamouraska.ca](http://www.cssskamouraska.ca).

Ne manquez pas la prochaine chronique!