

J'ai un cancer du poumon – faut-il que j'arrête de fumer ?



GLOBAL LUNG CANCER
COALITION

Le fait d'apprendre que vous avez un cancer du poumon peut être un événement très bouleversant. Si vous fumez, vous obtiendrez des avantages réels en vous arrêtant. Par exemple :

- le traitement du cancer plus sûr pour vous
- vous attendre à mieux répondre à votre traitement, et
- à plus long terme, vous réduirez vos risques de rechute

Ces avantages sont plus importants que ce que vous pourriez espérer pour votre cœur, vos poumons et votre santé en générale.

Pourquoi la cigarette est-elle un vrai problème ?

La fumée de tabac est un des éléments les plus toxiques auxquels les gens sont régulièrement exposés. Même de faibles niveaux de tabagisme, ainsi que le tabagisme passif, vous sont particulièrement nocifs si vous souffrez d'un cancer du poumon, à la fois pendant le traitement et après.

La fumée comprend plus de 7000 composés chimiques toxiques et ces poisons entrent dans votre corps très facilement à travers vos poumons. Certaines de ces substances contiennent de l'arsenic, du butane (gaz de briquet), du formaldéhyde (utilisé pour conserver les corps), de l'acétone (dissolvant pour vernis à ongles et décapant) et du méthanol (carburant de fusée).

Il n'y a pas de niveau d'exposition sans danger, et fumer du tabac est très nocif sous toutes ses formes, y compris les cigares, les pipes ou les chichas qui fonctionnent avec une pipe à eau.

Comment le fait d'arrêter de fumer va m'aider ?

Arrêter le tabac est bénéfique pour tout le monde. Cela est d'autant plus important si vous souffrez d'un cancer du poumon et que vous commencez un traitement, comme une chirurgie, une chimiothérapie ou une radiothérapie.

La fumée de cigarette endommage directement l'ADN (acide désoxyribonucléique), le code génétique qui contrôle notre développement et les fonctions de notre corps.

La fumée de tabac contient également des niveaux élevés de monoxyde de carbone. En combinaison avec d'autres produits chimiques, cela peut augmenter l'essoufflement, vous rendre malade et vous empêcher de bien dormir la nuit.

Il fait également diminuer les vaisseaux sanguins, ce qui réduit la quantité de médicament chimiothérapeutique atteignant les

cellules.

Le monoxyde de carbone remplace l'oxygène dans le sang, ce qui peut ralentir la guérison et réduire l'efficacité des traitements tels que la radiothérapie. Bon nombre des médicaments utilisés pour atténuer les effets secondaires des traitements et des symptômes du cancer ne fonctionnent pas aussi bien à cause du monoxyde de carbone et des nombreuses autres substances chimiques présentes dans le tabac.

C'est pour cela que les traitements sont plus sûrs et fonctionnent mieux chez les patients qui ont réussi à arrêter de fumer.

Plus généralement, les symptômes et la qualité de vie s'améliorent avec l'arrêt du tabac, même lorsque le cancer du poumon est plus avancé.

Souffrir d'un cancer du poumon et subir un traitement peut être très angoissant et stressant pour vous. Cela exerce également un stress supplémentaire sur votre corps et peut faire augmenter le risque de crise cardiaque, d'accident vasculaire cérébral et d'infections pulmonaires graves. Arrêter de fumer aidera également à réduire ces risques.

Temps d'arrêt et bénéfices changement de l'état de santé

3 heures - La fréquence cardiaque et la pression artérielle sont plus basses, ce qui réduit la pression sur votre cœur.

12 heures - Le niveau de monoxyde de carbone dans le sang redescend à la normale, ce qui augmente la capacité du sang à transporter de l'oxygène.

4 semaines - Les plaies chirurgicales guérissent mieux ce qui réduit de 90% les risques d'infection des plaies.

12 semaines - La circulation s'améliore et les risques de crise cardiaque et d'accident vasculaire cérébral commencent à diminuer.

1-9 mois - La toux et l'essoufflement diminuent, réduisant le risque d'infections pulmonaires.

1 an - Le risque de maladie coronarienne est réduit de moitié par rapport à celui d'un fumeur.

Je comprends les avantages et je veux arrêter - qu'est-ce qui va m'aider ?

Renseignez-vous le plus possible sur les méthodes. Pensez aux autres façons d'obtenir de la nicotine qui n'impliquent pas de brûler du tabac, évitez les déclencheurs habituels du tabagisme et établissez des objectifs quotidiens réalisables.

Il y a beaucoup plus de fumeurs qui ont réussi à arrêter de fumer que de fumeurs qui ont échoué. Arrêter c'est possible !

Les personnes de votre entourage et celles qui s'occupe de vous, y compris vos médecins et infirmières, vous aideront et vous encourageront très certainement.

La plupart des fumeurs souffrent d'une dépendance à la nicotine dans la fumée. La nicotine est aussi addictive que l'héroïne et la cocaïne. En plus de cela, l'industrie du tabac ajoute des produits chimiques pour augmenter l'absorption de la nicotine, et des arômes tels que le miel, le sucre, le caramel et le menthol pour inciter les gens à fumer (et à dépenser plus d'argent).

Tout n'est pas dû à la nicotine. Le fait de fumer devient une habitude ou une routine. Vous pouvez remarquer une plus grande envie de fumer dans certains endroits ou avec certaines personnes, ou en faisant certaines choses. Lorsque vous essayez d'arrêter, il est bon d'avoir un plan :

- Essayez de ne pas fumer à la maison ou dans votre voiture.
- Essayez de vous réunir avec vos amis dans des endroits où il est interdit de fumer.
- Dites à vos amis et à votre famille que vous arrêtez de fumer afin de favoriser votre traitement, et que vous aimeriez avoir leur soutien et leur encouragement.
- Dites à vos amis et votre famille de ne pas vous proposer de cigarettes ou de ne pas fumer près de vous. Suggérez-leur d'arrêter de fumer en même temps que vous. Avoir un ami qui arrête en même temps que vous peut booster votre motivation.

Des conseils de la part de votre équipe soignante peuvent être tout ce dont vous avez besoin, avec ou sans patches ou chewing-gums de nicotine. Si vous utilisez déjà une cigarette électronique, informez-en votre équipe médicale, car vous pourriez avoir besoin d'ajuster la façon dont vous l'utilisez pendant votre traitement.

Consulter un spécialiste de la santé ou un conseiller peut vous aider davantage, surtout si vous avez déjà essayé d'arrêter dans

le passé, sans succès. Certains médicaments peuvent également aider à réfréner les envies de fumer. Demandez à votre médecin ou à votre infirmière ce qui pourrait vous convenir le mieux.

Devrais-je dire à mon médecin ou à mes soignants que je fume ?

Beaucoup de personnes s'inquiètent à ce sujet. Cependant, les médecins et les infirmières savent à quel point le tabagisme est addictif et combien il a été promu. Ils ne vous reprocheront pas de souffrir d'un cancer du poumon causé par le tabagisme ou de ne pas avoir réussi à arrêter de fumer.

Les spécialistes médicaux du cancer du poumon et les infirmières, ainsi que tous les autres professionnels impliqués dans votre traitement et vos soins, traitent tout le monde de la même manière. S'ils vous demandent si vous fumez, ou si vous avez fumé, ce n'est pas pour vous juger. C'est parce qu'ils peuvent avoir besoin de faire des tests supplémentaires pour s'assurer que vous obtenez le meilleur traitement.

En leur disant que vous fumez encore ou que vous avez recommencé à fumer, ils seront plus en mesure de vous soutenir et de vous soigner et, avec votre permission, de vous orienter vers un spécialiste du sevrage tabagique.

En résumé

Arrêter le tabac est une bonne décision pour votre santé. Toute personne atteinte d'un cancer réagira mieux aux effets des traitements si elle ne fume pas. Cela vous aidera à éviter d'autres maladies, y compris de nouveaux cancers, des maladies cardiaques et pulmonaires, et cela réduira le risque d'avoir un accident vasculaire cérébral.

Les professionnels de la santé à travers le monde s'engagent à aider les patients à arrêter de fumer, et il n'y a jamais eu autant de méthodes pour vous aider à y parvenir.

Considérez chaque jour à la fois et repérez ce qui déclenche chez vous l'envie de fumer et ce qui fonctionne pour vous.

Et surtout, *continuez !*



GLOBAL LUNG CANCER
COALITION

J'ai un cancer du poumon – faut-il que j'arrête de fumer ?

© Global Lung Cancer Coalition

www.lungcancercoalition.org

Cette brochure d'information a été élaborée par le secrétariat de Global Lung Cancer Coalition (GLCC) et vérifiée par des experts dans le domaine du cancer du poumon. Pour plus d'informations sur les services de soutien et d'information disponibles dans votre pays, rendez-vous sur www.lungcancercoalition.org
Version 1.0 - juillet 2017.