

Section 3. Les dommages causés au corps par le vapotage et la fumée du tabac

On t'a probablement enseigné dans un cours sur la santé comment le tabagisme peut nuire à ton corps. Nous en savons beaucoup sur les effets de la cigarette sur la santé.

Le vapotage est plus récent et les chercheur(-euse)s continuent d'étudier ses effets sur notre corps. Cela peut donner l'impression à plusieurs jeunes qu'il n'y a pas de mal à vapoter. Mais nous savons déjà plusieurs choses et le vapotage EST nocif. Tout comme le tabagisme, le vapotage peut causer des dommages au cerveau, aux poumons et aux voies aériennes, au cœur, aux vaisseaux sanguins, aux dents et à la peau.

Toux du fumeur

Tu as probablement déjà vu ou entendu une personne fumeuse qui crache des mucosités collantes, de couleur verte ou jaune (flegme). C'est ce qu'on appelle la « toux du fumeur » – et c'est plutôt dégoûtant.

La toux du fumeur se produit lorsque les cils des poumons sont endommagés. Les cils sont de minuscules poils qui tapissent les voies aériennes et qui aident à éliminer les particules et les polluants de l'air que nous respirons. Le goudron de la fumée de cigarette peut endommager les cils. Quand les cils ne sont plus capables de filtrer la fumée de tabac et les autres particules, des bactéries et des débris peuvent rester coincés dans tes poumons et tes voies aériennes, ce qui augmente ton risque d'infections et de maladies pulmonaires. Sans les cils pour l'évacuer, le mucus peut s'accumuler dans ta poitrine et tes voies aériennes.

Les fumeur(-euse)s ne sont pas les seul-es qui risquent de développer une toux grasse à cause de leur mauvaise habitude. Des chercheur(-euse)s ont découvert que certains produits chimiques dans les arômes de liquides de vapotage peuvent aussi endommager les cils des voies aériennes.

Empoisonnement à la nicotine

Une trop grande quantité de nicotine dans le corps peut être toxique. Cela peut arriver si on inhale de la nicotine, si on l'ingère (avale) ou si elle est absorbée par la peau ou les yeux.

Il est difficile de savoir avec certitude si un e-liquide contient de la nicotine. Certains e-liquides étiquetés « sans nicotine » peuvent quand même en contenir. La majorité des cas d'empoisonnement à la nicotine chez des jeunes sont dus aux e-liquides et à des produits du tabac « sans fumée » comme le tabac à mâcher ou les sachets de nicotine. Il suffit de peu de nicotine pour causer un empoisonnement chez l'enfant, vu sa petite taille. Par exemple, un jeune enfant peut devenir malade en fumant une seule cigarette.

Entre 15 et 60 minutes après l'exposition, les symptômes possibles incluent des vertiges, une accélération du rythme cardiaque et une augmentation de la pression artérielle, un mal d'estomac, un mal de tête sévère, des vomissements, des sueurs froides, de la confusion et de l'anxiété, une vision embrouillée, une faiblesse ou l'évanouissement et une respiration rapide.

Plus tard dans l'empoisonnement à la nicotine, d'autres symptômes peuvent apparaître; la pression artérielle

Le savais-tu?

Le goudron d'une cigarette allumée peut tacher tes doigts et faire pourrir tes dents et tes gencives. Fumer un paquet de cigarettes par jour pendant un an déverse 1/2 tasse de goudron dans tes poumons!

Section 3. Les dommages causes au corps par le vapotage et la fumée du tabac

diminue et le rythme cardiaque ralentit. On peut mourir d'un empoisonnement à la nicotine, mais cela est rare chez l'adulte. À une certaine dose de nicotine, les muscles qui contrôlent la respiration se paralysent, des liquides s'accumulent dans les voies aériennes et le cœur et les vaisseaux sanguins peuvent arrêter de faire leur travail

On peut mourir d'un empoisonnement à la nicotine; cela est rare chez l'adulte. À une certaine dose de nicotine, les muscles qui contrôlent la respiration se paralysent, des liquides s'accumulent dans les voies aériennes et le cœur et les vaisseaux sanguins peuvent arrêter de faire leur travail.

Asthme

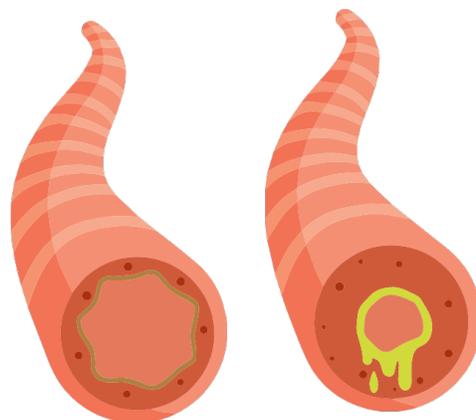
L'asthme est une maladie pulmonaire qui peut rendre plus serrés les muscles autour de tes voies aériennes et faire enfler tes voies aériennes, qui se remplissent de mucus, ce qui rend la respiration plus difficile. Plusieurs personnes atteintes d'asthme n'ont aucun symptôme jusqu'au moment où elles attrapent un rhume, font de l'exercice physique intense ou respirent quelque chose qui irrite leurs poumons – comme la fumée de cigarette ou les aérosols de vapotage. C'est ce qu'on appelle une « crise d'asthme ». Pour détendre les muscles des voies aériennes, elles peuvent prendre des médicaments à l'aide d'un inhalateur (ou « pompe »). L'asthme ne se guérit pas. Il existe des médicaments pour traiter la maladie, mais on peut en mourir si on ne prend pas nos médicaments correctement, ou en cas d'asthme grave.

Près d'un million d'enfants au Canada ont l'asthme. La maladie est plus fréquente chez les enfants qui grandissent avec des personnes qui fument. Si tu as l'asthme, assure-toi de prendre tous les médicaments prescrits par ton/ta médecin.

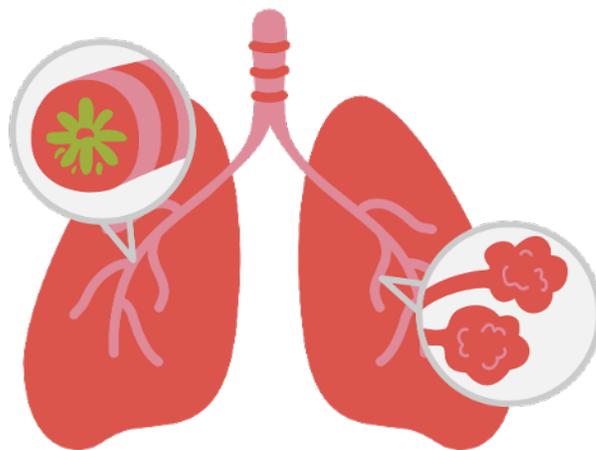
Maladie pulmonaire obstructive chronique (MPOC)

La maladie pulmonaire obstructive chronique (MPOC) fait enfler tes voies aériennes, qui se remplissent de mucus, et les sacs d'air (alvéoles) de tes poumons se brisent, ce qui piège l'air dans tes poumons. Cela peut rendre la respiration très difficile.

Une personne atteinte de MPOC pourrait ne pas réaliser qu'elle est de plus en plus essoufflée, jusqu'à ce que des choses simples comme monter un escalier deviennent difficiles. Certaines personnes atteintes de MPOC ont besoin d'une bombonne d'oxygène pour avoir assez d'oxygène dans leur sang, parce que leurs poumons sont très endommagés. Il n'existe pas de remède contre la MPOC. La MPOC peut s'aggraver au fil du temps et peut être mortelle.



L'image de gauche montre des voies aériennes en santé. Dans une poussée d'asthme, les voies aériennes se resserrent et se remplissent de mucus, comme dans l'image de droite. Cela rend la respiration difficile.



La MPOC fait enfler les voies aériennes, qui se remplissent de mucus. Elle peut faire en sorte que les sacs d'air (alvéoles) des poumons se brisent, ce qui piège l'air dans les poumons. Les personnes atteintes de MPOC peuvent s'essouffler très facilement.

Section 3. Les dommages causés au corps par le vapotage et la fumée du tabac

Cancer du poumon

Le cancer du poumon est une autre maladie mortelle souvent causée par le tabagisme. Au Canada, plus de personnes meurent du cancer du poumon que de tout autre type de cancer. La raison en est que de nombreuses personnes ne connaissent pas les symptômes du cancer du poumon et ne consultent pas leur médecin avant que le cancer se soit propagé. Le tabagisme est le principal facteur de risque du cancer du poumon.

Les signes et symptômes suivants sont parfois observés dans le cas d'un cancer du poumon :

- Toux qui ne disparaît pas et qui s'aggrave avec le temps
- Douleur thoracique qui ne disparaît pas
- Crachats de sang
- Sensation de souffle court
- Respiration sifflante
- Perte de la voix (ou enrouement)
- Épisodes fréquents de pneumonie et/ou de bronchite
- Cou et visage gonflés
- Manque d'appétit, perte de poids sans effort
- Fatigue

Tu connais des personnes qui ont un risque élevé de cancer du poumon?

Si une personne que tu aimes a fumé pendant plusieurs années, comme l'un-e de tes grands-parents ou un-e autre membre de ta famille, elle a un risque beaucoup plus élevé de cancer du poumon. Si tu connais quelqu'un :

- qui a fumé pendant au moins 20 ans,
- qui fume encore ou qui a arrêté au cours des 15 dernières années
- et qui a entre 55 et 74 ans

tu devrais lui parler du dépistage du cancer du poumon.

Le Programme ontarien de dépistage du cancer du poumon utilise des appareils de tomodensitométrie pour voir des images détaillées de l'intérieur des poumons des personnes à risque élevé de cancer du poumon à cause de la cigarette. Ces tests peuvent aider à détecter le cancer du poumon avant qu'il ne se propage. Le cancer du poumon est beaucoup plus facile à traiter s'il est détecté tôt.

Encourager un être cher à se faire dépister peut lui sauver la vie!

Sites du Programme ontarien de dépistage du cancer du poumon

Hôpital d'Ottawa

Hôpital Renfrew Victoria (affilié)
Hôpital communautaire de Cornwall (affilié)
1-844-394-1124

Horizon Santé-Nord (Sudbury)

1-844-703-0164

Lakeridge Health (Oshawa)

1-905-576-8711 poste 34449

St. Joseph's Healthcare (Hamilton)

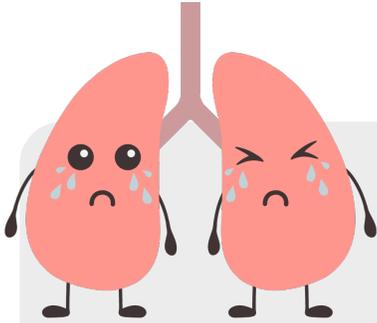
905-522-1155 poste 32115

University Health Network

(Toronto)
416-340-4154

Section 3. Les dommages causés au corps par le vapotage et la fumée du tabac

Les dommages causés au corps



Des poumons et du système respiratoire

- Toux
- Maux de gorge
- Essoufflement
- Rétrécissement des voies aériennes
- Asthme ou aggravation des symptômes d'asthme
- Moins d'endurance et de résistance (tu ne peux pas courir aussi loin ou aussi vite, tu as plus de mal à reprendre ton souffle quand tu fais du sport)
- Vulnérabilité accrue aux infections respiratoires

Les dents et la peau

- Sécheresse buccale
- Carie dentaire
- Maladie des gencives
- Des rougeurs, de l'inflammation, une sécheresse et un vieillissement prématuré de la peau
- « Langue noire poilue »



Du cerveau et du système nerveux

- Problèmes de mémoire
- Problèmes d'impulsivité
- Problèmes cognitifs (acquiescer et comprendre de nouvelles informations)
- Problèmes de fonctions exécutives (planifier, suivre des instructions)



Du cœur et de l'appareil circulatoire

- Accumulation de métaux lourds dans le sang et les organes
- Rythme cardiaque accéléré
- Augmentation de la pression artérielle
- Dommages aux vaisseaux sanguins
- Risque accru de maladie vasculaire (accidents vasculaires cérébraux, crises cardiaques)