

A close-up photograph of a woman and a young child smiling warmly. The woman has short, light brown hair and is wearing a light-colored top. The child is wearing a pink tank top. They are outdoors, with a sandy beach and a clear blue sky in the background.

**Vous voulez
vous libérer
du tabac ?**

PARLEZ-EN AVEC UN MEMBRE DE NOTRE ÉQUIPE DENTAIRE.

Bénéfices de l'abandon du tabac pour la santé buccodentaire

Les effets néfastes du tabagisme sur la santé buccodentaire se manifestent beaucoup plus rapidement que les effets d'une maladie qui touche plusieurs organes, comme une maladie cardiovasculaire. En revanche, certains effets disparaissent dès l'abandon du tabac.

APRÈS SEULEMENT

48 heures

Le goût, l'odorat et l'haleine s'améliorent.

APRÈS

1-2-3 mois

L'état de la muqueuse buccale s'améliore.

APRÈS

12 mois

La santé des gencives redevient normale.

Après le nettoyage dentaire, les dents demeurent blanches plus longtemps.

APRÈS

5 à 10 ans

Le risque de cancer buccal chez un ex-fumeur est comparable à celui auquel est exposé un non-fumeur.



Bénéfices pour la santé buccodentaire

L'abandon du tabac augmente l'espérance de vie!

Un fumeur qui renonce au tabac à...



verra son espérance
de vie augmenter de
10 années



verra son espérance
de vie augmenter de
9 années



verra son espérance
de vie augmenter de
6 années



verra son espérance
de vie augmenter de
3 années

Bénéfices de l'abandon du tabac pour la santé générale

APRÈS SEULEMENT

20 minutes

La tension artérielle et le pouls reviennent à la normale.

APRÈS

8 heures

Le taux de monoxyde de carbone dans l'organisme diminue et le taux d'oxygène dans le sang augmente.

APRÈS

24 heures

Le risque de crise cardiaque diminue.

APRÈS

3 mois

La circulation sanguine et la fonction pulmonaire s'améliorent.

APRÈS

9 mois

Il y a une amélioration notable de la respiration (moins de toux et de congestion des sinus). La fatigue et l'essoufflement diminuent.

APRÈS

1 an

Le risque de décès lié à des accidents coronariens est réduit de moitié.

APRÈS

5 ans

Le risque de cancers de la bouche, de la gorge et du pharynx est réduit de moitié.

APRÈS

10 à 15 ans

Le risque d'accidents coronariens chez un ex-fumeur est comparable à celui auquel est exposé un non-fumeur.

APRÈS

15 ans

Le taux de mortalité attribuable au cancer du poumon est nettement diminué.

Bénéfices pour la santé générale



Tabac et maladies buccodentaires

Gingivite du fumeur

- La gingivite est une inflammation de la gencive causée principalement par la plaque dentaire. Plusieurs signes permettent de la dépister, tels le saignement des gencives pendant le brossage des dents, la rougeur, la présence d'enflure ainsi que la sensibilité de la gencive.
- Les causes de la gingivite sont variées: une mauvaise hygiène dentaire, une maladie systémique, l'action des hormones, par exemple à la puberté, pendant la grossesse ou à la ménopause, l'effet secondaire d'un médicament, etc.



- Le tabagisme peut masquer les signes de la gingivite et nuire à son diagnostic.
- La gingivite causée par l'usage du tabac est toutefois réversible à la suite de son abandon.
- La gingivite peut évoluer en parodontite.



Tabac et maladies buccodentaires

Parodontite

- Une gingivite non traitée peut se transformer en parodontite. À cette étape, l'os qui soutient les dents commence à se détériorer. Sans traitement, les dents deviennent de plus en plus mobiles et doivent éventuellement être extraites.
- La parodontite est une maladie silencieuse, généralement irréversible, qui nécessite des traitements complexes et coûteux.

80 %

La parodontite est la cause principale de la perte de dents chez **80 %** des personnes âgées de 40 ans et plus.

2,6 à 6 fois

Les risques de parodontite sont de **2,6 à 6 fois** plus élevés chez les fumeurs que chez les non-fumeurs.



Tabac et maladies buccodentaires

Gingivite ulcéro-nécrotique

- La gingivite ulcéro-nécrotique est une ulcération des papilles interdentaires qui cause un saignement spontané, de la douleur et la mauvaise haleine.

98 %

des personnes atteintes
de cette forme de gingivite
sont des fumeurs.



Tabac et maladies buccodentaires

Mélanose du fumeur

- La mélanose du fumeur se manifeste par des taches bleutées sur la gencive attachée, la muqueuse buccale, la lèvre ou le palais.
- La mélanose atteint 1 fumeur sur 4.
- Cette lésion asymptomatique et bénigne disparaît, en général, au cours des 6 à 36 mois suivant l'abandon du tabac.



Tabac et maladies buccodentaires

Stomatite nicotinique

- La stomatite nicotinique est une inflammation des glandes salivaires qui se présente sous la forme de multiples points rouges. Elle se manifeste souvent sur le palais des gros fumeurs.
- Elle disparaît au cours des semaines suivant l'arrêt tabagique.



Tabac et maladies buccodentaires

Leucoplasie

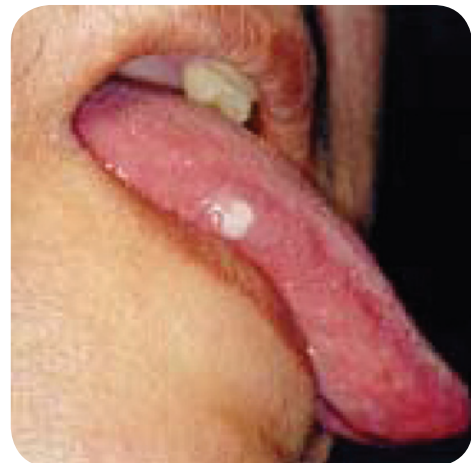
- La leucoplasie est une plaque blanchâtre épaisse et ferme, non détachable, qui se trouve principalement sur la lèvre inférieure, la langue, la gencive et la muqueuse de la joue.
- La leucoplasie peut régresser et même disparaître complètement après l'arrêt définitif de la consommation de tabac.

6 fois

Elle est **6 fois** plus fréquente chez les fumeurs que chez les non-fumeurs.

85 %

La leucoplasie représente environ **85 %** de toutes les lésions précancéreuses observées dans la cavité buccale.



Leucoplasie

Tabac et maladies buccodentaires

Cancer buccal

- Le tabagisme est le facteur de risque le plus important du cancer buccal.

20 fois

Les fumeurs sont jusqu'à **20 fois** plus exposés au risque d'être atteints de ce type de cancer qu'un non-fumeur.

PRÈS DE

1 décès par jour

Chaque année, plus de 700 Québécois apprennent qu'ils ont le cancer de la bouche. Environ 300 en meurent, ce qui représente **près d'une personne par jour**.



Tabac et traitements buccodentaires

L'usage du tabac :

- réduit les chances de succès des traitements parodontaux ;
- réduit les chances de succès de la mise en place d'implants dentaires ;
- retarde la guérison des plaies chirurgicales et des extractions dentaires.



Tabac et autres problèmes buccodentaires

La consommation de tabac favorise également:

- une coloration des dents, des obturations et des prothèses dentaires ;
- l'accumulation de tartre et de plaque sur les dents ;
- le déchaussement irréversible des dents ;
- des infections buccales ;
- la mauvaise haleine ;
- la modification du goût et de l'odorat.



Produits du tabac sans fumée

- Il existe plusieurs formes de produits du tabac sans fumée:
 - le tabac à chiquer, que l'on place entre la joue et la gencive;
 - le tabac à priser ou le *snuff* nasal que l'on inspire par la narine;
 - le *snus* ou *snuff* humide qui se présente sous forme de poudre humide, ou dans une pochette semblable à un sachet de thé et que l'on insère entre la gencive et la lèvre supérieure.
- Les produits du tabac sans fumée contiennent de la nicotine et peuvent ainsi entraîner une dépendance.



Produits du tabac sans fumée

- Les produits du tabac sans fumée ne sont pas des substituts sécuritaires de la cigarette, car ils contiennent des substances cancérigènes.
- Environ 1 utilisateur sur 2 présente des lésions blanches précancéreuses (leucoplasie) aux endroits où le tabac est placé dans la bouche, et ce, après 3 ans d'usage. Par contre, l'abandon de ces produits favorise la régression ou la disparition des lésions.
- La gencive peut enfler, saigner et se rétracter, ce qui entraîne une récession gingivale.
- L'usage de ces produits favorise l'apparition de taches sur les dents, la mauvaise haleine, une perte du goût et de l'odorat. Le sucre fréquemment utilisé dans ces produits peut aussi favoriser la carie dentaire.



Effets à long terme du tabagisme sur la santé

- Le tabagisme cause chaque année plus de **10 000 décès** au Québec, soit environ **25 décès chaque jour**.
- **1 fumeur sur 2** mourra d'une maladie liée au tabagisme.
- L'espérance de vie d'un fumeur est réduite en moyenne de 10 ans.
- La consommation de tabac est associée à :
 - 85 % des cancers du poumon ;
 - 85 % des maladies pulmonaires obstructives chroniques, comme l'emphysème et la bronchite chronique ;
 - 30 % de tous les cancers ;
 - 25-30 % des maladies cardiovasculaires.

Impact du tabac sur l'environnement

- 1 cigarette sur 3 est rejetée dans l'environnement. Moins d'une heure après être entrées en contact avec l'eau, les substances chimiques contenues dans le mégot, telles que le cadmium, le plomb et l'arsenic, s'infiltrent dans l'environnement.

3 ans

Un mégot de cigarette a une durée de vie de 1 à 3 ans.

1,2 million

La production de tabac entraîne la destruction des forêts, soit environ 1,2 million d'hectares par an selon l'Organisation mondiale de la Santé.

6 km

Une machine moderne de fabrication de cigarettes peut utiliser jusqu'à 6 kilomètres de papier par heure.

1 hectare

Pour sécher un hectare de tabac, il faut couper un hectare de forêt, soit l'équivalent de 2,5 terrains de soccer ou environ 15 terrains de tennis.



Principales raisons pour cesser de fumer

Conserver
une **bonne**
santé

Prévenir
l'apparition
de **maladies**
buccodentaires

Se libérer d'une
dépendance

Préserver la
santé des
proches

Économiser de
l'argent

(de 2 000 \$ à 3 000 \$
par année, si on cesse
de fumer 1 paquet de
cigarettes par jour)

Servir de
modèle
aux **jeunes**

Ne plus
devoir fumer à
l'extérieur dans
des conditions
environnemen-
tales difficiles



Être plus
performant
dans les **sports**
ou les **loisirs**



Raisons pour cesser
de fumer

Situations et stratégies relatives à l'abandon du tabac

Situations

Stratégies

Éléments déclencheurs

- Diminuer ou cesser temporairement la consommation d'alcool ou de café.
- Modifier les habitudes et les routines associées au tabagisme.
- Éliminer les cigarettes de son environnement.

Fortes envies de fumer

- Se rappeler que les fortes envies durent environ deux ou trois minutes et que leur fréquence diminuera avec le temps.
- Faire une activité qui requiert de la concentration et qui n'est habituellement pas associée à la cigarette.
- Respirer profondément, se distraire, marcher.
- Boire de l'eau ou manger des crudités.
- Envisager une thérapie médicamenteuse.

Stress

- Éviter ou modifier les sources de stress.
- Tenter de modifier sa réaction au stress.
- Utiliser des techniques de relaxation, respirer profondément, écouter de la musique.

Situations sociales

- Informer les amis fumeurs de sa décision de cesser de fumer et leur demander de ne pas offrir de cigarettes.
- Demander du soutien aux membres de la famille, aux amis et aux collègues de travail qui ne fument pas.



Symptômes liés à l'abandon du tabac

Environ 80 % des personnes qui cessent de fumer ressentent des symptômes attribuables en grande partie au sevrage de la nicotine. Ils apparaissent en général au cours de la journée de l'arrêt tabagique et durent habituellement un mois. Leur fréquence et leur intensité varient d'une personne à l'autre. L'intensité des symptômes, quant à elle, peut être atténuée à l'aide de médicaments.

Symptômes

Anxiété, agitation, irritabilité, frustration colère

Difficulté à se concentrer

Conseils

- Faire des activités physiques.
 - Éviter la consommation de caféine (café, thé, cola, chocolat, etc.) pendant quelque temps.
 - Pratiquer des techniques de relaxation, prendre de longues respirations.
-
- Tenter d'éviter les situations stressantes les premiers temps.
 - Prendre plus souvent des pauses.
 - Se fixer des objectifs de travail qui tiennent compte des quelques semaines où la concentration pourra faire défaut.



Symptômes liés à l'abandon du tabac

Symptômes

Conseils

Insomnie

- Éviter la consommation de caféine (café, thé, cola, chocolat, etc.) en fin d'après-midi et en soirée.
- Se coucher à des heures régulières.
- Prendre un bain chaud avant de se coucher.
- Écouter de la musique douce.
- Pratiquer des techniques de relaxation.

Augmentation de l'appétit, gain de poids

- Boire beaucoup d'eau.
- Consommer des fruits et des légumes ou des aliments à faible teneur en calories.
- Faire des activités physiques.
- Ne pas suivre de diètes sévères pouvant compromettre le succès de cette démarche.

Bouche sèche, mauvais goût dans la bouche

- Boire de l'eau fréquemment.
- Sucrer des glaçons.
- Mâcher de la gomme sans sucre.
- Porter une attention particulière à l'hygiène dentaire.

Dépendance au tabac

La dépendance au tabac est due à la nicotine qui, une fois inhalée, atteint le cerveau en quelques secondes à peine. Elle provoque de façon exagérée la libération de substances chimiques, dont la dopamine, et reproduit ce qu'un individu ressent lorsqu'un besoin vital est assouvi. Comme la quantité de nicotine dans l'organisme est réduite de moitié après deux heures environ, son niveau dans le sang chute rapidement et produit une sensation désagréable qui porte la personne à fumer de nouveau.

90 000 fois par année

Le fumeur d'un paquet de cigarettes par jour répète le geste de la main vers la bouche quelque **90 000** fois par année.

Dépendance au tabac



Produits de remplacement de la nicotine

La prise de médicaments qui procurent de la nicotine double les taux de succès d'une démarche d'abandon du tabac. Au Québec, ces produits sont disponibles en vente libre sous forme de timbres, de gommes, d'inhalateurs et de pastilles. Le coût d'utilisation du timbre et de la gomme de nicotine **est remboursé** par le régime public d'assurance médicaments du Québec et par les régimes d'assurance privés.

Contre-indications et mises en garde

- Infarctus du myocarde récent
- Angine instable ou sévère
- Arythmie cardiaque sévère
- Accident vasculaire cérébral récent
- Grossesse ou allaitement
- Âge inférieur à 18 ans
- Maladie cutanée généralisée ou allergie au diachylon (timbre contre-indiqué)
- Maladie buccodentaire sévère (gomme contre-indiquée)
- Hypersensibilité ou allergie au menthol (inhalateur contre-indiqué)
- Asthme ou maladie pulmonaire obstructive chronique (prudence dans l'utilisation de l'inhalateur)

Produits de remplacement de la nicotine

Timbre de nicotine

- Le timbre libère de la nicotine à travers la peau.
- Il est disponible sous 3 dosages: 21 mg, 14 mg et 7 mg.
- Pour le **fumeur de 10 cigarettes par jour ou plus**, il est recommandé de commencer le traitement avec le timbre de 21 mg.
- La durée de traitement recommandée est d'environ 8 à 12 semaines.
- Pour éviter l'apparition d'éruption cutanée, il est recommandé de changer de site d'application chaque jour.



Timbre de nicotine

Produits de remplacement de la nicotine

Gomme de nicotine

- La gomme libère de la nicotine qui est absorbée par la muqueuse buccale.
- Elle est disponible sous 2 dosages : 4 mg et 2 mg.
- Pour le fumeur qui allume sa **première cigarette dans les 30 minutes suivant son réveil**, il est recommandé d'utiliser la gomme de 4 mg. Au Québec, environ 6 fumeurs sur 10 allumeraient leur première cigarette dans ce délai.
- Maximum de **20 gommes** par jour.
- La durée de traitement recommandée est de 8 à 12 semaines.
- Mode d'emploi important pour éviter les effets indésirables comme les douleurs aux mâchoires, l'irritation de la bouche et de la gorge, le hoquet, les nausées, etc.
 - Mâcher la gomme quelques fois pour que la nicotine soit libérée, ce qui devrait produire un léger picotement dans la bouche, puis placer la gomme entre la gencive et la joue pendant environ une minute.
 - Mâcher à nouveau la gomme 2 ou 3 fois, puis la placer entre la gencive et l'autre joue.
 - Répéter ce processus pendant environ 30 minutes.

Produits de remplacement de la nicotine

Inhalateur de nicotine

- L'inhalateur permet de libérer la nicotine sous forme de vapeur qui est ainsi absorbée par la muqueuse buccale, et non par les poumons.
- Il comprend un embout buccal dans lequel est insérée une cartouche de 10 mg de nicotine.
- La durée d'utilisation d'une cartouche est de 20 minutes. On obtient l'effet optimal par des inhalations fréquentes durant 20 minutes.
- Une fois ouverte, la cartouche peut être utilisée pendant 24 heures.
- La durée de traitement recommandée est d'environ 3 à 6 mois.
- Les effets indésirables les plus fréquents sont la toux, l'irritation de la bouche, de la gorge et du pharynx ainsi que les troubles digestifs. Ces effets s'atténuent à mesure que progresse le traitement.

Produits de remplacement de la nicotine

Pastille de nicotine

- La pastille libère de la nicotine qui est absorbée par la muqueuse buccale.
- Elle est disponible sous **des dosages différents** :
 - 2 mg et 1 mg
 - 4 mg et 2 mg
- La durée de traitement recommandée est de 12 semaines.
- Mode d'emploi important pour éviter les effets indésirables comme les étourdissements, les maux de tête, les nausées, etc.
 - Sucrer la pastille jusqu'à ce que le goût devienne intense ;
 - Garder la pastille entre la joue et la gencive ;
 - Recommencer à sucquer la pastille lorsque l'intensité du goût a diminué ;
 - Répéter jusqu'à dissolution complète de la pastille, environ 30 minutes.

Bupropion (Zyban®)

Le **bupropion**, un médicament ne contenant pas de nicotine, **double le taux de succès** d'une démarche d'abandon du tabac. Le bupropion est disponible sous **ordonnance médicale** seulement et il **est remboursé** par le régime public d'assurance médicaments du Québec et par les régimes d'assurance privés.

- Le médicament est offert sous 1 dosage: 150 mg, et il est recommandé de prendre **2 doses par jour à 8 heures d'intervalle**.
- Il est conseillé de cesser de fumer durant la 2^e semaine du traitement.
- La durée de traitement recommandée est de 7 à 12 semaines.
- Les effets indésirables les plus fréquents sont l'insomnie et la sécheresse de la bouche.
- La prise de bupropion comporte un risque de convulsions (taux de convulsion d'environ 1/1 000 lorsque les doses ne dépassent pas 300 mg par jour). Ainsi, les contre-indications et les mises en garde sont principalement liées à ce risque et doivent être évaluées par le médecin.

Varénicline (Champix®)

La **varénicline**, un médicament non nicotinique vendu au Canada depuis 2007, **double le taux de succès** d'une démarche d'abandon du tabac. La varénicline est disponible sous **ordonnance médicale** seulement et elle **est remboursée** par le régime public d'assurance médicaments du Québec et par les régimes d'assurance privés.

- La varénicline est disponible sous 2 dosages: 0,5 mg et 1 mg.
- La posologie recommandée est: une dose de 0,5 mg par jour, du premier au troisième jour; deux doses de 0,5 mg par jour, du quatrième au septième jour; une dose de 1 mg 2 fois par jour jusqu'à la fin du traitement.
- Il est conseillé de cesser de fumer 1 à 2 semaines après le début du traitement.
- La durée recommandée du traitement est de 12 semaines.
- Les effets indésirables les plus fréquents sont les nausées, l'insomnie, les rêves anormaux, les maux de tête, la constipation et les flatulences.

Remboursement des aides pharmacologiques

Timbre de nicotine, gomme de nicotine, bupropion et varénicline

- Ces aides pharmacologiques sont remboursées par le régime public d'assurance médicaments du Québec et par les régimes d'assurance privés, pour une période de 12 semaines consécutives, une fois par année.
- Pour obtenir un remboursement, une ordonnance médicale est requise.
- Dans certaines régions, une ordonnance pour le timbre ou la gomme de nicotine peut être obtenue auprès d'un professionnel de la santé d'un centre d'abandon du tabagisme.

Remboursement



Ressources pour arrêter de fumer

Centres d'abandon du tabagisme

- Réseau de plus de 160 centres répartis partout au Québec
- Rencontres individuelles ou rencontres de groupe avec un professionnel de la santé
- Information sur les ressources disponibles pour arrêter de fumer
- Service bilingue et **gratuit**
- Pour connaître les centres près du domicile ou du lieu de travail du fumeur,
 - composer le **1 866 jarrete** (**1 866 527-7383**) ou
 - consulter le site **www.jarrete.qc.ca**



Ligne téléphonique 1 866 jarrete

- Accompagnement pour soutenir le fumeur dans sa démarche d'abandon du tabac
- Information sur les ressources disponibles
- Documentation
- Service bilingue et **gratuit**

Ressources Internet pour arrêter de fumer

Site www.jarrete.qc.ca

- Portail interactif comprenant une section pour les adolescents et une pour les adultes
- Approche personnalisée
- Forum d'entraide, clavardage
- Information sur les ressources disponibles



Autres sites Internet

- www.actimenu.ca
- www.pq.poumon.ca
- www.cqts.qc.ca
- www.fmcoeur.ca
- www.msss.gouv.qc.ca
- www.hc-sc.gc.ca
- www.cancer.ca