

Titre

Tabagisme et SEP

Sous-titre

L'exposition à la fumée de cigarette augmente votre risque de SEP

Le tabagisme augmente votre risque de développer une SEP – que vous soyez fumeur ou que vous inhaliez, de manière involontaire, la fumée dégagée par un ou plusieurs fumeurs (tabagisme passif). Le risque de SEP au cours de la vie est également augmenté par l'exposition au tabac pendant l'enfance.

Extrait de la newsletter

Deux milliards de personnes sur la planète fument des cigarettes, ce qui signifie que plus d'une personne sur quatre fume. Saviez-vous que les fumeurs ont un risque jusqu'à 50 % plus élevé de développer une SEP que les non-fumeurs ? Arrêter de fumer peut diminuer votre taux de poussées, réduire les symptômes et retarder le début de la forme progressive. Cet article se penche sur l'impact du tabagisme sur la SEP et sur les bénéfices de l'arrêt du tabac.

Corps du texte

Les fumeurs sont plus susceptibles que les non-fumeurs de passer d'une forme rémittente-récurrente à une forme progressive de SEP et présentent des niveaux de handicap plus élevés à long terme. Les fumeurs atteints du syndrome cliniquement isolé (CIS) sont également plus susceptibles, à terme, d'être diagnostiqués SEP que les non-fumeurs. Le tabac peut aussi diminuer l'efficacité de vos traitements de fond de la maladie. Il n'est pourtant pas trop tard. Arrêter de fumer peut réduire votre taux de poussées, les symptômes et leur gravité et retarder la transition vers la forme progressive de SEP.

Données clés

Deux milliards de personnes sur la planète fument des cigarettes, ce qui signifie que plus d'une personne sur quatre fume. Huit millions de personnes meurent du tabagisme chaque année. La proportion de fumeurs atteints de SEP est supérieure à la proportion de fumeurs dans la population générale. Les fumeurs ont un risque jusqu'à 50 % plus élevé de développer une SEP que les non-fumeurs.

Tabagisme/tabac

N.B. : « Fumer » fait référence dans cet article à la cigarette, sauf indication contraire.

Il existe trois formes d'exposition au tabac : (1) le tabagisme primaire, lorsque vous fumez vous-même ; (2) le tabagisme passif ou secondaire, lorsque vous inhalez la fumée des personnes à proximité ; et (3) l'exposition prénatale au tabac, lorsque le fœtus est exposé aux effets du tabagisme par la mère.

La cigarette tue plus de huit millions de personnes chaque année. Fumer augmente considérablement le risque de maladies cardiaques, de cancer du poumon et d'accident vasculaire cérébral. Fumer du tabac libère dans le corps humain différentes molécules toxiques qui provoquent une irritation des poumons et réduisent la capacité du corps à réparer les dommages. Il génère également une réponse inflammatoire dans les cellules pulmonaires. En d'autres termes, fumer crée un environnement inflammatoire dans le corps, or une inflammation supplémentaire est exactement l'opposé de ce qu'il faut aux personnes atteintes de SEP. De plus, le tabagisme entraîne des maladies pulmonaires et cardiovasculaires, notamment des crises cardiaques et des accidents vasculaires cérébraux, et réduit la capacité à pratiquer un exercice physique. Toutes ces comorbidités altèrent la santé et le fonctionnement des personnes atteintes de SEP, ainsi que leur espérance de vie.

Tabagisme et SEP

L'exposition au tabac augmente le risque de développer une SEP par rapport à la population générale. Les fumeurs ont un risque 50 % plus élevé de développer une SEP que les non-fumeurs. Ce risque chez les fumeurs peut être proportionnel au nombre de cigarettes fumées, un phénomène que les scientifiques appellent l'« effet dose-dépendant ». De même, des études suggèrent que le risque de développer une SEP est lié à la durée durant laquelle vous êtes exposé au tabagisme passif : plus la durée est longue, plus le risque est élevé. L'exposition à la fumée de tabac pendant l'enfance est donc associée au risque de SEP. Ainsi, les enfants qui grandissent au sein de foyers comptant des fumeurs ont un risque accru d'apparition de la SEP pendant l'enfance ou à l'âge adulte.

Remarque : la plupart des études sur le risque de SEP ayant été réalisées à l'aide des registres suédois, il est difficile d'appliquer ces résultats à des populations qui ne sont pas d'origine nord-européenne.

Effet du tabagisme sur l'activité et la progression de la maladie

Le tabagisme a des effets néfastes sur l'activité et la progression de la SEP.

Des études montrent que les personnes atteintes de SEP rémittente-récurrente et qui fument ont plus de risques de développer une SEP secondairement progressive (SPMS), et ceci jusqu'à huit ans plus tôt que celles qui ne fument pas.

Par rapport aux non-fumeurs, les fumeurs peuvent présenter des symptômes de SEP plus sévères. Certains des symptômes pouvant être intensifiés par la cigarette sont la fatigue, la douleur, les atteintes cognitives (mémoire et réflexion), la perte de contrôle des muscles ou la faiblesse musculaire, l'aggravation des mouvements de la main ou du bras, les troubles de l'équilibre et la perte de vision.

À l'aide d'une technologie d'imagerie cérébrale telle que l'IRM (imagerie par résonance magnétique), des études ont montré que les fumeurs atteints de SEP ont un taux d'atrophie cérébrale plus élevé que les non-fumeurs et peuvent également présenter davantage de lésions rehaussées par le Gadolinium, qui sont le signe d'une maladie avec activité inflammatoire.

Les effets du tabac sur le traitement de la SEP

Il existe un nombre limité d'études décrivant l'impact du tabac sur l'efficacité des traitements de fond de la maladie. Le tabagisme a été associé au développement d'anticorps neutralisants à l'interféron bêta et au natalizumab, qui à leur tour réduisent l'efficacité des thérapies.

Tabac et grossesse

Les femmes qui envisagent une grossesse ou qui sont enceintes doivent arrêter de fumer et éviter de se trouver dans la même pièce que des fumeurs. Il existe des preuves évidentes que les tabagismes actif et passif nuisent au fœtus. L'exposition à la fumée augmente en effet le risque d'enfants mort-nés et de naissances prématurées. Certaines études suggèrent également que le tabagisme maternel serait associé à des malformations congénitales.

À ce jour, on ignore si le risque d'issue défavorable de la grossesse est plus élevé chez les fumeuses atteintes de SEP que chez les fumeuses n'ayant pas de SEP.

Vapoter

L'utilisation de cigarettes électroniques ou e-cigarettes, également appelée « vapotage », devient une pratique de plus en plus courante. Si le vapotage est souvent qualifié d'« option plus saine », il manque à la fois des études scientifiques et des directives réglementaires sur ce sujet. Certaines études ont montré que le vapotage pouvait irriter les poumons ou endommager les cellules de votre corps, deux éléments

susceptibles d'avoir un effet négatif sur la SEP. Les produits de substitution à la nicotine tels que les chewing-gums et les patches à la nicotine pourraient constituer une alternative pour aider à l'arrêt du tabac.

Fumer du cannabis

Il existe très peu de données sur les effets de la consommation de cannabis sur la SEP. Bien que certains gouvernements autorisent l'utilisation de médicaments dérivés du cannabis pour soulager certains symptômes de la SEP, comme la spasticité, cette approche reste différente de celle qui consiste à fumer du cannabis.

Il existe de plus en plus de preuves des effets néfastes de la consommation de cannabis sur la fonction pulmonaire, ce dont devraient être avertis en particulier ceux qui mélangent cannabis et tabac.

Les avantages à arrêter de fumer

1. Arrêter de fumer réduit l'impact de la SEP
2. Arrêter de fumer réduit le risque d'évoluer vers une forme progressive de la maladie
3. Arrêter de fumer réduit les besoins en soins de santé, les visites à l'hôpital et améliore la santé globale
4. Arrêter de fumer réduit le risque de maladies cardiovasculaires, d'infections pulmonaires ou de cancer – chacun de ces risques ajoutant un impact à la SEP
5. Fumer coûte cher et réduit les fonds disponibles pour d'autres activités plus saines ou pour des thérapies.

Ce que nos membres disent du tabagisme

Diverses pages incluent des liens vers des groupes de soutien locaux à l'arrêt du tabac. Si vous souhaitez arrêter de fumer, vous pouvez également utiliser [la boîte à outils de l'OMS](#).

[UK MS Society](#)

[Italian MS Society \(AISM\)](#)

[National MS Society \(USA\)](#)

[MS Australia](#)

[Spanish MS Society \(https://esclerosismultiple.com/584/EME\)](https://esclerosismultiple.com/584/EME)

[MS Society Canada](#)