

Maladie de Crohn

Comment le tabac influence la maladie



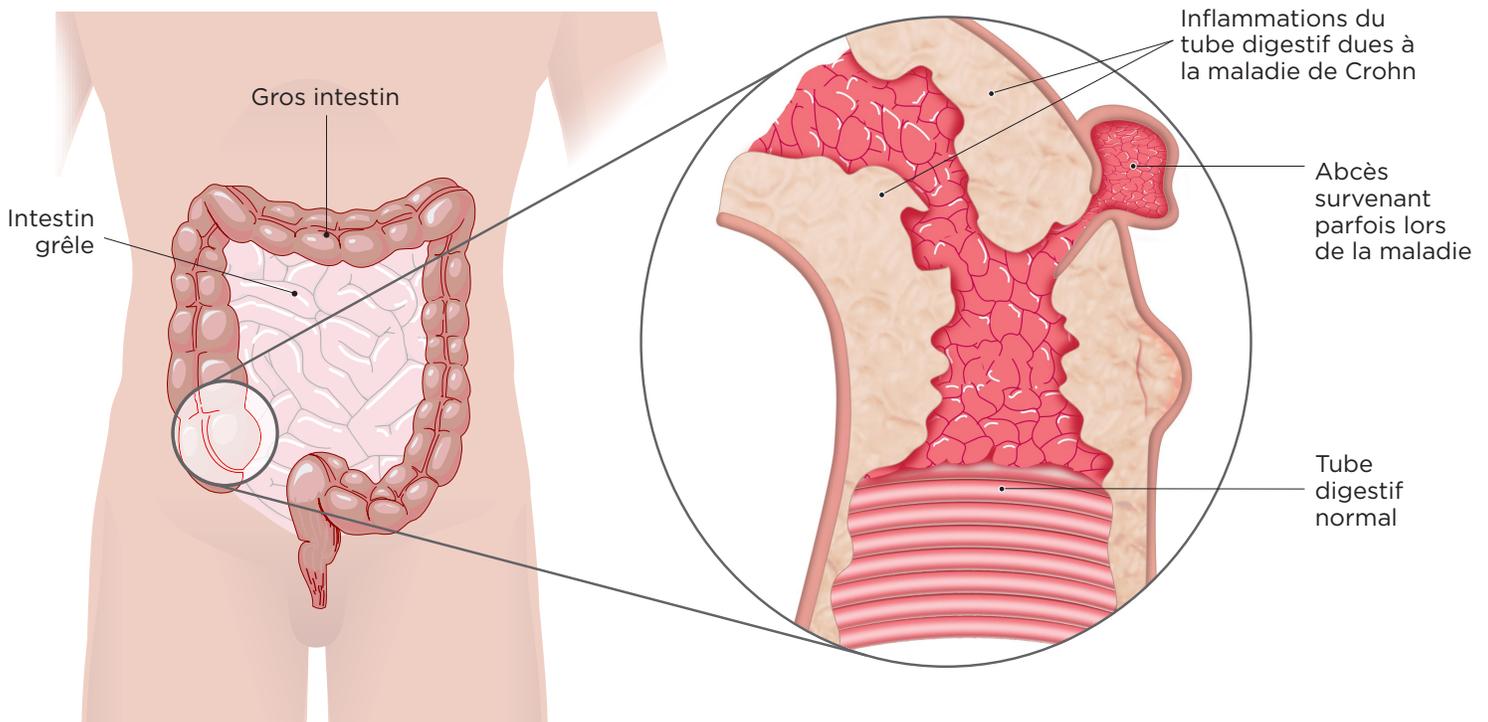
Vous avez appris que vous avez la maladie de Crohn. De plus, vous faites partie des personnes atteintes qui fument. Savez-vous que le tabac peut aggraver vos symptômes? Cette fiche vous explique comment vous pouvez améliorer votre état de santé en cessant de fumer.

Qu'est-ce que la maladie de Crohn?

C'est une maladie permanente (chronique) qui peut provoquer des inflammations dans tout le tube digestif. Dans les parties atteintes du tube digestif, les parois sont gonflées et irritées. La maladie touche 130 000 Canadiens, soit 0,4 % de la population. Chaque année, plus de 5000 nouveaux cas sont diagnostiqués.

L'inflammation du tube digestif est causée par une mauvaise réaction du système immunitaire. La maladie est due à des facteurs génétiques (transmis par les parents) et à des facteurs extérieurs qui ont des effets négatifs sur votre appareil digestif (tabac, infections, etc.).

Tube digestif atteint de la maladie de Crohn



Pourquoi arrêter de fumer?

Le tabac n'est pas la cause de la maladie de Crohn. Mais c'est un facteur qui l'aggrave, car il augmente l'inflammation. Près de 4 patients sur 10 ne le savent pas. Par contre, c'est le seul facteur sur lequel vous pouvez agir pour diminuer la gravité de la maladie.

Le tabac a plusieurs effets négatifs sur la maladie de Crohn.

- > **Il multiplie par 3 le risque d'aggraver les symptômes de la maladie.** C'est-à-dire d'avoir plus de maux de ventre, de diarrhées, de sang dans les selles, de nausées et de vomissements, de perte de poids et de fièvre.
- > **Il double le risque de certaines complications de la maladie.**
 - La formation d'un passage anormal entre deux organes ou cavités (intestin et vessie, par exemple). Cela s'appelle une « fistule » et peut aboutir à un abcès (une poche de pus).
 - Un resserrement de l'intestin qui peut le bloquer et nécessiter une opération. Cela s'appelle une « sténose ».
- > **Il augmente le risque d'effets secondaires causés par les médicaments** que vous prenez contre la maladie de Crohn pour réduire l'inflammation et diminuer l'activité du système immunitaire (ex. : cortisone, Imuran ou azathioprine, méthotrexate).
En effet, le tabac diminue l'efficacité de ces médicaments. Plus vous fumez, plus vous devez augmenter la quantité à prendre. Cela augmente donc le risque d'avoir des effets secondaires de ces produits comme l'ostéoporose (fragilisation des os), le diabète, etc.
- > **Il double le risque de voir la maladie de Crohn revenir après une opération** qui avait pour but de retirer des régions de l'intestin où il y avait de l'inflammation.



Quels sont les bénéfices de cesser de fumer?

Arrêter de fumer peut renverser les effets négatifs du tabac. En effet, après l'arrêt, on note dès la première année une baisse des crises de la maladie et de ses complications. Leur taux diminue rapidement pour revenir à celui des non-fumeurs. Et, dans la plupart des cas, le patient non-fumeur a besoin de moins de médicaments pour traiter sa maladie.

Cesser de fumer apporte les avantages suivants :

- moins de maux de ventre, de diarrhée, de sang dans les selles, de vomissements, de fièvre et de perte de poids
- moins de visites à l'hôpital
- moins de médicaments et d'effets secondaires
- moins d'opérations
- plus d'énergie et une meilleure qualité de vie
- Et... plus d'argent dans vos poches

L'arrêt du tabac prévient aussi le développement de plusieurs autres maladies. Par exemple, il diminue le risque de cancers (poumons, larynx, bouche, reins, vessie, etc.), de maladies des vaisseaux sanguins (angine, crise cardiaque, accident vasculaire cérébral, etc.) ou des poumons (bronchite chronique et emphysème).

Comment arriver à cesser de fumer?

Le tabagisme n'est pas qu'une habitude, c'est une dépendance. C'est pourquoi cesser de fumer n'est pas une simple question de volonté! Mettez toutes les chances de votre côté en allant chercher le soutien nécessaire pour y parvenir.

Il existe de nombreuses ressources qui offrent des conseils et un suivi pour arrêter de fumer : lignes téléphoniques, centre d'abandon du tabagisme, sites Web, etc.



On peut aussi vous prescrire des médicaments pour réduire l'impression de manque (timbres, gommes, pastilles, etc.) ou pour agir sur la zone du cerveau stimulée par la nicotine (bupropion, varénicline, etc.).



Pour vous aider à arrêter de fumer, vous pouvez aussi consulter les fiches santé du CHUM adaptées à votre situation (voir les ressources utiles ci-contre).

À qui m'adresser si j'ai besoin d'aide ou si j'ai des questions?

Si vous avez des questions sur votre maladie ou sur les effets négatifs du tabac sur celle-ci, parlez-en à un membre de votre équipe de soins. Il vous dirigera vers la bonne personne.

Si vous avez des questions ou souhaitez obtenir de l'aide pour cesser de fumer, consultez les services j'Arrête (voir ci-contre). C'est gratuit!



RESSOURCES UTILES

Fondation canadienne des maladies inflammatoires de l'intestin (FCMII) :
> crohnetcolite.ca

Québec sans tabac :

- Aide par téléphone :

> **1 866 jarrete (1 866 527-7383)**

Soutien téléphonique personnalisé du lundi au jeudi, de 8 h à 21 h, et le vendredi, de 8 h à 20 h.

- Aide en personne :

> jarrete.qc.ca

Centres d'abandon du tabagisme. Soutien individuel ou en groupe, offert dans toutes les régions du Québec :

Cliquer sur l'onglet Aide en personne.

- Aide par texto :

> jarrete.qc.ca

Forum et clavardage (échanges avec des conseillers, fumeurs et ex-fumeurs) :

Cliquer sur l'onglet Aide par texto.

Il existe d'autres fiches santé produites par le CHUM. Demandez lesquelles pourraient vous convenir.



Vous pouvez aussi les consulter directement sur notre site chumontreal.qc.ca/fiches-sante

Le contenu de ce document ne remplace d'aucune façon les recommandations faites, les diagnostics posés ou les traitements suggérés par votre professionnel de la santé.

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal
chumontreal.qc.ca



Questions

Notez les questions que vous voulez poser à votre équipe de soins pour ne pas les oublier.





Observations - Remarques

Notez les observations que vous jugez importantes : sur vos symptômes, vos soins, votre suivi, votre niveau d'énergie, etc.





Prochains rendez-vous

