

Fumer, vapoter et la COVID-19

Nouvelles preuves

CAMPAIGN
for
TOBACCO-FREE
Kids

TOBACCO-FREE
Kids
ACTION FUND

Les fumeurs et les vapoteurs présentent un risque accru de maladie sévère lorsqu'ils sont touchés par la COVID-19.

- La COVID-19 agresse les poumons, et les comportements qui fragilisent ces derniers font courir aux individus un plus grand risque. L'impact nocif du tabagisme sur les poumons est bien documenté, et il est prouvé que l'utilisation de la cigarette électronique (vapotage) peut également nuire à la santé des poumons.
- Il n'est pas étonnant que les organisations de santé publique et les experts soient de plus en plus préoccupés par le fait que les fumeurs présentent un risque accru de développer une maladie sévère liée à la COVID-19. Comme vapoter a un impact sur le système immunitaire et peut nuire à l'intégrité des poumons, les utilisateurs de cigarette électronique peuvent également être confrontés à des risques plus élevés. Nous recommandons vivement aux utilisateurs de cigarette électronique d'arrêter afin de protéger leur santé particulièrement en cette période critique.
- Dans plusieurs pays, des rumeurs ont été répandues selon lesquelles fumer ou vapoter protégerait les consommateurs de tabac de la COVID-19. Elles sont infondées et dangereuses. Le tabac tue plus de 8 millions de fumeurs chaque année et ses méfaits sont scientifiquement prouvés.

Le tabagisme nuit à l'intégrité des poumons

Le tabagisme lèse les poumons et altère leur fonctionnement.

- Les poumons des fumeurs produisent un mucus plus épais et en plus grande quantité que les poumons des non-fumeurs. Non seulement le mucus est plus difficile à éliminer, mais il rend aussi les poumons plus vulnérables aux infections¹.
- Le tabagisme inhibe et finit par détruire les cils, petites saillies semblables à des poils à la surface des cellules des voies respiratoires, qui balayent les poussières et autres particules pour protéger les poumons².
- L'exposition à la fumée de cigarette provoque une inflammation des voies respiratoires. Cette inflammation

et le tissu cicatriciel qui en résulte lèsent les membranes qui permettent le passage de l'oxygène dans la circulation sanguine¹.

Le tabagisme provoque le cancer du poumon, la bronchopneumopathie chronique obstructive (BPCO), l'asthme et d'autres maladies respiratoires.

- Les maladies pulmonaires causées par le tabagisme surviennent chez des fumeurs et des non-fumeurs exposés à la fumée de tabac¹.
- Les maladies pulmonaires provoquées par le tabagisme font partie des affections sous-jacentes connues pour augmenter le risque de maladie sévère chez les personnes atteintes de la COVID-19^{3,4}.

Le tabagisme nuit à l'immunité

Le tabagisme nuit au système immunitaire et, par conséquent, aux capacités de l'organisme à combattre les infections. Cela se manifeste de deux manières différentes.

- Les substances chimiques contenues dans la fumée de tabac inhibent l'activité de différents types de cellules immunitaires impliquées dans les réponses immunitaires générales et ciblées¹.
- Les composants de la fumée de tabac stimulent également les cellules immunitaires recrutées pour combattre les toxines inhalées et leurs effets. Au fil du temps, cet effet pro-inflammatoire peut léser différents tissus de l'organisme et entraîner un certain nombre de maladies chroniques, notamment différentes maladies auto-immunes, des maladies cardiovasculaires, le cancer, le diabète et la bronchopneumopathie chronique obstructive (BPCO)^{1,5}.

Le tabagisme augmente la susceptibilité aux infections respiratoires¹.

- Des preuves accablantes montrent un risque accru pour les fumeurs de contracter des infections respiratoires virales et bactériennes :
 - Les fumeurs ont un risque deux à quatre fois plus élevé que les non-fumeurs de contracter des affections à pneumocoques telles que la pneumonie et la méningite.
 - Le risque d'avoir la grippe est deux fois plus élevé pour les fumeurs que pour les non-fumeurs.
 - Les fumeurs ont un risque environ deux fois plus élevé de contracter la tuberculose⁶.

Compte tenu des effets négatifs du tabagisme sur le système immunitaire et de la susceptibilité accrue des fumeurs à d'autres infections respiratoires, il est probable

que le tabagisme soit associé à un risque accru d'infection par le nouveau coronavirus.

L'Organisation mondiale de la santé a souligné que fumer nécessite de porter la main au visage de façon répétée, ce qui augmente le risque de transmission virale par les

doigts et les cigarettes portés à la bouche^{3,7}. Dans le même ordre d'idées, beaucoup se sont inquiétés de l'utilisation de pipes à eau, qui implique souvent de partager la même embouchure dans un cadre social, ce qui contribue à la propagation du nouveau coronavirus^{8,9}.

Le tabagisme est un facteur de risque majeur pour les maladies non transmissibles (MNT).

- Il provoque le cancer, la BPCO et d'autres maladies pulmonaires, des maladies cardiovasculaires et le diabète¹.
- Les affections comme les maladies respiratoires et cardiovasculaires augmentent le risque de maladie sévère chez les patients infectés par d'autres coronavirus connus, y compris ceux responsables du MERS et du SRAS¹⁰.
- L'Organisation mondiale de la santé a déclaré que les personnes atteintes de maladies non transmissibles semblent avoir plus de risques de développer des formes plus graves de la COVID-19³.

Selon l'OMS, des études suggèrent que les fumeurs présentent un plus grand risque de développer une maladie grave et de mourir de la COVID-19¹¹, notamment :

L'une des plus grandes études qui étudient les associations entre le tabagisme et la COVID-19 a analysé les résultats cliniques de 1 099 patients touchés par la COVID-19 de 552 hôpitaux en Chine. Cette étude rapporte que 12,4 % des fumeurs actuels décédés ont été admis dans une unité de soins intensifs ou ont nécessité une ventilation mécanique, contre 4,7 % des non-fumeurs. De même, 21,2 % des fumeurs actuels ont présenté des symptômes sévères, contre 14,5 % des non-fumeurs¹².

Vapoter influe sur la santé

Les premières études sur les effets de l'utilisation de la cigarette électronique montrent des effets néfastes sur les poumons, ainsi que sur les systèmes immunitaire et cardiovasculaire. Cette étude, à côté des nouvelles preuves qui montrent que les patients dont les systèmes respiratoire, immunitaire et cardiovasculaire sont déficients courent un risque plus élevé d'infection grave par la COVID-19, a conduit les autorités sanitaires et autres à mettre en garde contre l'utilisation des cigarettes électroniques, en particulier dans le contexte de la pandémie de coronavirus^{13,14,15}.

- **Poumons** : l'exposition à l'aérosol des cigarettes électroniques peut avoir des effets négatifs sur différents types de cellules pulmonaires, notamment celles qui participent au maintien d'une fonction pulmonaire normale et saine¹⁶.
- **Réponse immunitaire** : l'aérosol des cigarettes électroniques inhibe et peut également tuer plusieurs types de cellules immunitaires pulmonaires, ce qui compromet la capacité des poumons à combattre l'infection¹⁶. La nicotine, composant essentiel de l'aérosol de la cigarette électronique, inhibe également la fonction immunitaire dans l'ensemble de l'organisme¹.
- **Système cardiovasculaire** : L'utilisation de la cigarette électronique peut avoir des effets à court terme en réduisant la fonction du tissu cardiovasculaire qui contrôle le flux sanguin^{17,18}. Bien qu'il soit trop tôt pour tirer des conclusions sur les effets à long terme de l'utilisation de la cigarette électronique, ce dysfonctionnement est couramment observé à un stade précoce du développement de maladies cardiovasculaires¹⁹.

Les chercheurs n'ont pas encore trouvé de lien direct entre l'utilisation de la cigarette électronique et la probabilité d'infection par la COVID-19 ou la gravité de la maladie chez les personnes infectées. Toutefois, étant donné les preuves récentes des risques potentiels pour la santé de l'utilisation des cigarettes électroniques, l'inquiétude grandit de voir les utilisateurs de cigarettes électroniques soient plus exposés à des maladies graves lorsqu'ils sont touchés par la COVID-19.

Nous exhortons tous les fumeurs et les utilisateurs de cigarettes électroniques à faire tous les efforts possibles pour arrêter de fumer.

- Alors que les pays du monde entier œuvrent pour limiter l'impact du coronavirus, le moment pour arrêter de fumer et de vapoter n'a jamais été aussi propice et aussi urgent.
- Afin de protéger leur santé et réduire leur risque de connaître des symptômes sévères de la COVID-19, nous encourageons vivement les fumeurs et les vapoteurs à arrêter cette pratique. Les recherches ont montré qu'arrêter de fumer entraînait une amélioration rapide de la fonction pulmonaire.

Arrêter de fumer améliore rapidement la santé des poumons.

Arrêter de fumer améliore la fonction pulmonaire, la réponse immunitaire et la santé cardiovasculaire, ce qui met les anciens fumeurs en de meilleures dispositions pour combattre les infections graves comme la COVID-19.

- Dans les deux semaines qui suivent l'arrêt du tabac, la fonction pulmonaire s'améliore²⁰. Les cils, ces saillies qui ressemblent à des poils qui protègent les poumons, repoussent et retrouvent un niveau d'activité normal, ce qui facilite la lutte contre l'infection²¹. De nombreux fumeurs commencent à remarquer une diminution de leurs symptômes respiratoires comme la toux et l'essoufflement dans le mois qui suit l'arrêt du tabac²².
- Après avoir arrêté de fumer, l'inflammation immunitaire causée par le tabac diminue, le nombre de globules blancs revient à la normale et la fonction immunitaire s'améliore²¹. Les taux d'infections respiratoires, notamment de pneumonie et de bronchite, sont nettement plus faibles chez les anciens fumeurs que chez les fumeurs actuels²².

- Arrêter de fumer fait baisser la tension artérielle et le rythme cardiaque presque immédiatement. Vingt-quatre heures après avoir cessé de fumer, le risque de maladie cardiaque commence à diminuer²¹.

Il n'y a pas de meilleur moment pour arrêter de fumer. Selon le Dr Tedros Adhanom Ghebreyesus, directeur général de l'Organisation mondiale de la santé, « arrêter de fumer est l'une des meilleures choses qu'une personne puisse faire pour sa propre santé²³. »

RÉFÉRENCES

1. U.S. Department of Health and Human Services. The Health Consequences of Smoking: 50 Years of Progress. A Report of the Surgeon General. Atlanta, GA: U.S. 2014. 2. U.S. Department of Health and Human Services. How Tobacco Smoke Causes Disease: The Biology and Behavioral Basis for Smoking-Attributable Disease: A Report of the Surgeon General. Atlanta, GA: U.S. 2010. 3. World Health Organization (WHO). Information Note: COVID-19 and NCDs. Published 23 March 2020. 4. U.S. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Morbidity and Mortality Weekly Report: Preliminary Estimates of the Prevalence of Selected Underlying Health Conditions Among Patients with Coronavirus Disease 2019 – United States, February 12–March 28, 2020. 69(13):382-386. 3 April, 2020. 5. Pahwa R, Goyal A, Bansal P, et al. Chronic Inflammation. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2020. 6. Arcavi L and Benowitz NL. Cigarette Smoking and Infection. Arch Intern Med. 2004;164(20):2206-2216. 7. Simons D, Perski O, Brown J. Covid-19: The role of smoking cessation during respiratory virus epidemics. British Medical Journal: Opinion. Published 20 March 2020. 8. WHO Regional Office of the Eastern Mediterranean. Tobacco and waterpipe use increases the risk of suffering from COVID-19. Tobacco Free Initiative. 2020. 9. Kalan et al. Waterpipe Tobacco Smoking: A Potential Conduit of COVID-19. Tobacco Control: Blog. Published 23 March, 2020. 10. Volkow ND. COVID-19: Potential Implications for Individuals with Substance Use Disorders. Nora's Blog: National Institute for Drug Abuse. Published 6 April, 2020. 11. WHO. WHO statement: Tobacco use and COVID-19. Published 11 May, 2020. 12. Guan W, Ni Z, Hu Y, et al. Clinical Characteristics of Coronavirus Disease 2019 in China. N Engl J Med 2020. 13. Volkow ND. Collision of the COVID-19 and Addiction Epidemics. Ann Intern Med. 2020; [Epub ahead of print 2 April 2020]. 14. Glantz SA. Reduce your risk of serious lung disease caused by corona virus by quitting smoking and vaping. UCSF Center for Tobacco Control Research and Education: Blog. Accessed 13 April, 2020. 15. Mayo Clinic. What smokers need to know about coronavirus. Blog post by Vivien Williams. Published 24 March, 2020. 16. Gotts JE, et al., What are the respiratory effects of e-cigarettes? British Medical Journal. 2019, 366:15275. 17. U.S. National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine. Public health consequences of e-cigarettes. Washington, DC: The National Academies Press. 2018. 18. Caporale A, et al. Acute Effects of Electronic Cigarette Aerosol Inhalation on Vascular Function Detected at Quantitative MRI. Radiology. 2019 :190562. 19. Bonetti PO, et al. Endothelial Dysfunction: A Marker of Atherosclerotic Risk. Arteriosclerosis, Thrombosis, and Vascular Biology. 2003;23:168-175. 20. National Institutes of Health, National Cancer Institute, Smokefree.gov, What Happens When You Quit Smoking?, viewed 30 March 2020. 21. National Cancer Institute. "Benefits of Quitting." 22. U.S. Department of Health and Human Services. Smoking Cessation. A Report of the Surgeon General. Atlanta, GA: U.S. 2020. Page 311. 23. WHO. "WHO launches new report on the global tobacco epidemic." Published 26 July 2019. News release. Geneva/Rio de Janeiro.