



The World Foundation for Natural Science

The New World Franciscan Scientific Endeavour of The New World Church

Restoring and Healing the World through Responsibility and Commitment in accord with Natural and Divine Law!

European Headquarters ✦ PO Box 7995 ✦ 6000 Lucerne 7, Switzerland ☎-Tel: 41(41)798 0398 ☏-Fax: 41(41)798 0399
World Headquarters ✦ PO Drawer 16900 ✦ Washington DC, 20041, USA ☎-Tel: 1(703)631-1408 ☏-Fax: 1(703)631-1919 ✦ www.naturalscience.org

Lundi 27 avril 2020

ARRÊTER DE FUMER MAINTENANT

Pourquoi ? Il y a beaucoup de bonnes raisons d'arrêter de fumer, mais dans le contexte actuel du coronavirus, c'est une raison de plus, parce que les fumeurs appartiennent automatiquement au groupe à risque. Non seulement ils sont plus susceptibles de tomber malade à cause du coronavirus, mais il est également très probable que l'évolution de la maladie soit plus grave, quel que soit leur âge.

Il est incontestable que le tabagisme favorise en général les maladies respiratoires et affaiblit également le système immunitaire. Une étude¹ publiée en 2019 a montré que les fumeurs atteints de la grippe saisonnière doivent être hospitalisés plus souvent que les non-fumeurs et qu'ils sont plus susceptibles d'être hospitalisés en soins intensifs.

Dans le cas du coronavirus, on sait maintenant que l'évolution de la maladie est généralement modérée. Cependant, pour les groupes à risque – les personnes âgées, les personnes souffrant d'affections préexistantes, les fumeurs – la maladie peut devenir une menace mortelle si elle attaque les poumons et nécessite un traitement médical intensif avec ventilation artificielle. Les premières études menées en Chine en février 2020 montrent que parmi les patients atteints du coronavirus souffrant d'une maladie sévère, il y avait plus de fumeurs que parmi les patients dont les symptômes étaient faibles.² Le tabagisme nuit, entre autres, aux cils vibratiles des poumons, responsables du nettoyage des poumons. De plus, de nombreux fumeurs ont des infections chroniques des voies respiratoires. Il est clair que dans de telles conditions le coronavirus ait également beau jeu.

L'Organisation mondiale de la santé, l'OMS, a également souligné que l'acte de fumer est en soi un facteur de risque pour contracter le coronavirus⁰ parce que les doigts (et peut-être les cigarettes déjà contaminées) entrent en contact avec les lèvres, ce qui facilite la transmission du virus de la main à la bouche. C'est d'autant plus vrai pour les pipes à eau (chichas), où plusieurs personnes partagent souvent le même embout.

D'ailleurs, fumer des cigarettes électroniques n'est pas une alternative. Outre le fait qu'il est également possible de transmettre des virus par l'embout buccal de la cigarette électronique, il existe désormais suffisamment de preuves montrant que le fait de fumer des cigarettes électroniques nuit aux poumons. Peut-être vous souvenez-vous de l'épidémie de maladies pulmonaires graves aux États-Unis l'an dernier ? Jusqu'en février de cette année, plus de 2.800 personnes y ont été hospitalisées, et jusqu'à présent 68 personnes (principalement des jeunes) sont décédées⁴. Tous avaient en commun l'utilisation de cigarettes électroniques.

La seule alternative au tabagisme – à tout type de tabagisme – est de ne pas fumer. Notre corps se rétablit très rapidement. Déjà 24 heures après avoir arrêté de fumer, le risque de crise cardiaque commence à diminuer, et après deux semaines, la capacité pulmonaire commence à augmenter de nouveau. Le meilleur moment pour arrêter de fumer est donc maintenant. Peut-être pensez-vous que le moment est mal choisi parce que vous trouvez la situation actuelle stressante et vous avez l'impression que fumer vous permet de vous détendre ? Cependant, de nombreux facteurs qui, normalement, rendraient l'arrêt du tabagisme plus difficile, ont disparu. La plupart des gens n'ont pas la possibilité d'aller au restaurant, au bar ou à des fêtes en ce moment. Les contacts sociaux sont fortement limités, un repas avec des amis ou des connaissances, le café, la bière après le travail au bistrot – toutes les occasions qui incitent souvent à fumer – ne sont plus possibles actuellement. Comme vous ne pouvez ni ne devez quitter votre maison ou appartement, il est plus difficile d'acheter des cigarettes. Si vous travaillez à la maison, vous êtes maintenant beaucoup moins exposés aux stimuli et aux publicités qui autrement vous encourageraient à fumer. Et si l'envie de nicotine vous hante, assurez-vous que vous vous faites du bien dans vos quatre murs.

Cuisinez quelque chose de sain (évittez pendant un certain temps les solanacées telles que les pommes de terre, les tomates, les aubergines ou les poivrons, car elles sont apparentées au tabac), évitez l'alcool, buvez beaucoup d'eau avec un peu de sel gemme ou de sel marin. Écoutez de la bonne musique, aérez bien votre foyer, lavez les rideaux. Si vous le pouvez, dépensez-vous régulièrement en plein air et faites des exercices de respiration pour renforcer vos poumons.



Si plusieurs personnes fument dans votre foyer, aidez-vous les uns les autres à arrêter de fumer une fois pour toutes. Soyez fort lorsque l'autre a un moment de faiblesse et aidez-le à s'en sortir. Il sera sûrement heureux de retourner la faveur si vous vous trouvez dans la

même situation.

Nous vous souhaitons beaucoup de succès et restez en bonne santé !

Sources (en anglais) :

1 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30789425>

2 <https://jamanetwork.com/journals/jama/fullarticle/2762130>

3 <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-on-smoking-and-covid-19>

4 https://www.cdc.gov/tobacco/basic_information/e-cigarettes/severe-lung-disease.html#latest-information

Publié le Lundi 27 avril 2020 dans les catégories [Coronavirus](#), [Tabagisme](#), [Santé](#)

<https://www.naturalscience.org/fr/news/2020/04/arreter-de-fumer-maintenant/>