



Conseils pour les fumeurs qui souhaitent arrêter de fumer

Fumer des produits du tabac entraîne le plus souvent une dépendance à la nicotine. Cet état de dépendance peut déboucher sur de nombreuses autres maladies et réduit la durée de vie des fumeurs de dix ans, en moyenne. La majorité des fumeurs qui souhaitent arrêter de fumer doivent s'y reprendre à plusieurs fois. Les taux de réussite de l'arrêt du tabagisme sont jusqu'à six fois plus élevés lorsque celui-ci s'accompagne d'un traitement médicamenteux temporaire et de conseils répétés. Cette fiche d'information s'adresse tout spécialement aux fumeurs atteints de bronchopneumathie chronique obstructive (BPCO), une maladie qui, dans la plupart des cas, est due à un tabagisme de longue date.

Fumer a des effets négatifs sur presque tous les organes du corps. Un arrêt complet du tabagisme est bénéfique à la santé, et ce en plusieurs points. Sur le plan pulmonaire, l'arrêt du tabagisme a un effet positif sur:

- la fonction pulmonaire
- la capacité d'absorption d'oxygène
- la dyspnée/détresse respiratoire
- la toux
- l'encombrement des bronches
- le rétrécissement des voies respiratoires
- l'hypersensibilité des bronches
- les infections des voies respiratoires
- le nombre de phases d'aggravation de la BPCO
- le nombre de décès

Demandez un soutien professionnel et un traitement médicamenteux

La plupart des fumeurs souhaitent arrêter de fumer. Ils ont de bonnes raisons à cela, notamment la santé (vieillesse de la peau, maladies pulmonaires ou cardiaques, impuissance, etc.) et les coûts. Souvent, les fumeurs sont convaincus de pouvoir arrêter de fumer de leur propre

chef. Malheureusement, seul un faible nombre (env. 3 à 5%) y parvient de manière durable. Les autres doivent faire face à des rechutes et sont parfois démotivés.

Il est reconnu que les fumeurs atteints de BPCO sont plus fortement dépendants au tabac que les fumeurs sans maladie pulmonaire. Il faut donc privilégier des traitements d'aide à l'arrêt qui atténuent les symptômes de sevrage. En outre, des consultations répétées au sujet de l'arrêt du tabagisme avec un professionnel de la santé, multiplient par six vos chances de réussir à long terme (environ 30%).

Les médicaments à combiner sont deux substituts nicotiques différents, par ex. un patch et des gommes à mâcher (disponibles sans ordonnance), du bupropion ou de la varéniciline (délivrés sur ordonnance et remboursés par l'assurance de base). Le médecin ou le conseiller tient compte de vos précédentes tentatives d'arrêt du tabac ainsi que de votre état de santé et de vos

préférences dans le choix des médicaments.

Changer de comportement pour adopter de nouvelles habitudes

La dépendance à la nicotine est une maladie qui influe non seulement sur le corps et l'esprit, mais également fortement sur les actes. Il est donc important de changer certains modèles de comportement pour éviter vos pauses cigarette habituelles ou pour vous détourner pendant un moment d'une forte envie de fumer. Ces instants difficiles ne durent en général que quelques minutes. Voici quelques exemples d'activités pour vous distraire: boire un verre d'eau, mastiquer quelque chose (chiclette, carotte), téléphoner à quelqu'un ou faire une activité physique (petite balade, monter les escaliers, nettoyer quelque chose). Ne pas fumer vous fait faire des économies: vous pouvez mettre l'argent économisé tous les jours dans un pot ou une tirelire et constater ainsi les économies que vous faites. Vous épargnez alors plus rapidement de l'argent pour un voyage (ou autre) que si vous aviez



continué de fumer! De nombreux fumeurs s'octroient un petit plaisir lorsqu'ils ont réussi à ne pas fumer pendant une journée, une semaine ou un mois. La perspective d'une récompense peut vous aider à maintenir votre cap (en l'occurrence ne pas fumer), malgré certains moments difficiles.

La prise appropriée de médicaments/produits de substitution est primordiale pour une bonne tolérance et une bonne efficacité

Gomme à mâcher à la nicotine

La tolérance et le goût sont bien meilleurs lorsqu'elle est correctement utilisée. Il est important de ne mastiquer que quelques secondes, puis de laisser la gomme à mâcher entre les molaires et la joue durant une à deux minutes. Mastiquez à nouveau brièvement. De cette façon, le principe actif (la nicotine) est introduit progressivement dans la circulation et les effets secondaires sont moindres.

Comprimés nicotiniques à sucer

La même procédure s'applique ici. Les comprimés à sucer doivent être sucés pendant un court laps de temps (quelques secondes) avant d'être «stationnés» entre les molaires durant une à deux minutes.

Patch de nicotine

Changez-le tous les jours de place pour prévenir les effets secondaires tels qu'une irritation cutanée locale. Collez-le sur des zones sans poils comme la région lombaire, les épaules ou le dos.

Inhalateur de nicotine

Pas d'inhalations profondes, ne pas non plus avaler. Le principe actif pénètre dans la bouche au moyen de petites «taffes» répétées.

Spray buccal à base de nicotine

Ne pas inhaler pendant l'utilisation.

Après avoir sprayé, attendre quelques secondes sans avaler.

Bupropion (Zyban®)

Il faut laisser s'écouler au moins huit heures entre la prise du premier et du deuxième comprimé. La prise tard le soir est toutefois moins efficace contre les effets secondaires apparaissant la nuit (rêves). Il convient donc de le prendre vers 8 h et 16 h par ex.

Vareniclin (Champix®)

La prise avec suffisamment de liquide (au moins un verre d'eau) ou après le repas réduit les effets secondaires (par ex. nausées).

En cas d'intolérance présumée ou d'effets secondaires, contactez rapidement votre médecin traitant ou votre médecin de famille.

Les fumeurs atteints de BPCO sont en règle générale plus fortement dépendants à la nicotine. C'est pourquoi il est recommandé d'utiliser deux substituts nicotiniques différents simultanément, par ex. un patch de nicotine en plus d'un produit de courte durée d'action en cas d'envie de fumer, par ex. de la gomme à mâcher, des comprimés à sucer, un inhalateur ou un spray. Le risque de surdosage nicotinique est très faible. En revanche, un dosage insuffisant est beaucoup plus fréquent et peut déboucher sur une rechute due aux symptômes de sevrage.

Quelques études comparatives ont montré que l'acupuncture, l'hypnose et le livre «La méthode simple pour en finir avec la cigarette» ne sont pas plus efficaces que les conseils en matière d'arrêt du tabagisme auprès des fumeurs sains. Même si ces méthodes permettent d'arrêter de fumer dans un premier temps, il est particulièrement important de soutenir les efforts d'abstinence tabagique avec des consultations répétées.

Les cigarettes électroniques sont des dispositifs qui dégagent une vapeur tiède à partir d'une solution, avec ou sans nicotine, sans processus de combustion. Etant donné qu'elles permettent d'inhaler moins de substances toxiques que la fumée de cigarette, les fumeurs espèrent qu'en passant à la cigarette électronique, ils réduiront les risques et leur santé s'améliorera. Or, les mélanges de liquides inhalés contiennent de nombreuses autres substances (notamment des substances cancérigènes) dont les effets sur les utilisateurs ne sont pas suffisamment étudiés. Il existe encore insuffisamment de preuves quant à leur efficacité et sécurité, en particulier chez les personnes atteintes de BPCO.

Ce sont les raisons pour lesquelles ces produits ne sont pas enregistrés en tant que médicaments, ni recommandés dans le cadre d'un arrêt du tabagisme. L'objectif principal du traitement de l'arrêt du tabagisme est, à moyen terme, une abstinence totale au tabac et à la nicotine. Dans le cas des fumeurs atteints de BPCO, l'association de consultations répétées à un traitement médicamenteux est l'option thérapeutique la plus scientifiquement reconnue pour un arrêt durable du tabagisme.

→ Avez-vous des questions?
Contactez la Ligue pulmonaire dans votre canton ou votre médecin.

Des informations sur le stop-tabac ainsi que sur les autres prestations de la Ligue pulmonaire sont accessible
www.liguepulmonaire.ch

Contact : info@lung.ch ou
Tél. 031 378 20 50