



Aides médicamenteuses

En arrêtant de fumer, vous pouvez ressentir différents symptômes dus au manque de nicotine (symptômes de sevrage). Des médicaments permettent d'atténuer ces symptômes et d'augmenter significativement vos chances d'arrêter de fumer.

Substituts nicotiques

Ils se présentent sous différentes formes : patchs, gommes à mâcher, comprimés, inhalateur et spray buccal. La durée de traitement est en général de 2 à 3 mois. (sans ordonnance, non remboursés)

Bupropion et varénicline

Le bupropion (Zyban®) et la varénicline (Champix®) sont des médicaments d'aide à l'arrêt du tabac. Ces traitements sont à prendre dans le cadre d'un suivi médical et sont prescrits pour une durée de 2 à 3 mois. (sur ordonnance, peuvent être remboursés sous certaines conditions)

Bénéfices de l'arrêt du tabac

Arrêter de fumer, c'est vivre mieux et plus longtemps en bonne santé. Arrêter vaut la peine, à n'importe quel âge, d'autant plus que certains bénéfices de l'arrêt apparaissent rapidement. Ne plus fumer est un investissement pour votre avenir, mais aussi pour votre présent.

- 20 minutes** Le rythme cardiaque et la pression artérielle diminuent.
- 8 heures** Le sang est mieux oxygéné. Le risque d'infarctus du myocarde commence à diminuer.
- 1 semaine** Le goût et l'odorat s'améliorent.
- 2 semaines à 3 mois** La circulation sanguine s'améliore et la fonction pulmonaire augmente.
- 1 à 9 mois** La toux et l'essoufflement diminuent.
- 1 an** Le risque d'infarctus du myocarde est réduit de moitié.
- 5 ans** Le risque d'accident vasculaire cérébral (attaque cérébrale) rejoint le risque des non-fumeurs. Le risque de cancer de la bouche, de la gorge, de l'œsophage et de la vessie est diminué de moitié.
- 10 ans** Le risque de cancer du poumon est diminué de moitié.
- 15 ans** Le risque d'infarctus du myocarde est redescendu au niveau des personnes qui n'ont jamais fumé. La mortalité (toutes causes confondues) rejoint quasiment celle des non-fumeurs.
- Mais encore** La peau, les dents et les cheveux sont plus beaux. L'odeur est plus agréable (habits, cheveux, haleine). La condition physique est meilleure.

Les risques et les bénéfices peuvent varier, notamment en fonction du nombre d'années de consommation et du nombre de cigarettes fumées par jour.

Informations:

CIPRET-Vaud, Centre d'information pour la prévention du tabagisme
www.cipretvaud.ch - 021 623 37 42 – info@cipretvaud.ch