



ARRÊTER DE FUMER Il est loin d'être facile d'en finir avec la cigarette. Les fumeurs ont pourtant tout à y gagner: la santé, un meilleur confort et la liberté.

Fini le tabac, à moi les bénéfices

LYSIANE FELLAY

«Arrêter de fumer, c'est souvent difficile. La dépendance physique et psychologique survient rapidement et s'inscrit fortement dans les habitudes de vie», estime le Docteur Dominique Evéquoz, cardiologue à l'Hôpital du Haut-Valais et président du CIPRET Valais, centre pour la prévention du tabagisme. Si se défaire du tabac demande un engagement et un effort considérables, le futur ex-fumeur a tout à y gagner. C'est une démarche bénéfique à tout âge, peu importe le nombre d'années de consommation ou la quantité. «On en retire un meilleur confort et une grande satisfaction personnelle, en plus du bénéfice financier», note le Dr Evéquoz. «Le fumeur qui consommait un paquet de cigarettes par jour peut économiser plus de 3000 francs par an», relève-t-il encore. «Arrêter de fumer apporte une plus grande liberté et plus de temps pour soi, pour se consacrer à d'autres plaisirs», ajoute le Docteur Arlette Closuit, médecin interniste FMH et tabacologue.

Bon pour le cœur

La fumée contient de nombreuses substances interférant avec le système cardio-vasculaire. Aussi, l'arrêt du tabac entraîne des bénéfices très rapides et importants pour le cœur et les vaisseaux. Après 24 heures, la nicotine et le monoxyde de carbone sont éliminés, l'apport en oxygène est meilleur et la fréquence cardiaque s'abaisse. Après quelques semaines, la fatigue s'atténue, la pression artérielle et le risque de thrombus diminuent. De plus, arrêter de fumer réduit aussi le risque de diabète de type 2. «Après un an, le risque de maladies cardio-vasculaires diminue de moitié. Après cinq ans, ce risque rejoint celui d'une personne non fumeuse», précise le Dr Evéquoz. «Le cœur fonctionne mieux. Les capacités à l'effort sont améliorées. Parallèlement, le risque d'attaque cérébrale diminue de manière importante également», poursuit-il. «Le tabagisme est associé à la moitié des accidents coronariens



«**Le tabagisme est associé à la moitié des accidents coronariens chez les femmes.**»

D' ARLETTE CLOSUIT-JENZER MÉDECIN-INTERNISTE FMH ET TABACOLOGUE

chez les femmes. Ceux-ci sont favorisés par une consommation même modérée de tabac. Le risque cardio-vasculaire est encore trop souvent sous-estimé chez les femmes», souligne le Dr Closuit. Après la ménopause, ce risque augmente. «La substitution hormonale ne protège toutefois pas contre les accidents cardiovasculaires, contrairement à l'arrêt du tabac», poursuit-elle. Les femmes, très sollicitées sur de nom-

breux plans, utilisent souvent le tabac pour gérer leur stress. En fumant, «on oublie un peu, on garde en soi». En réalité, la dépendance au tabac provoque des inconvénients réguliers dus au manque et augmente l'anxiété. Arrêter de fumer permet de moins refouler les émotions négatives et donne l'occasion de mettre en place des stratégies constructives face à certaines problématiques. Les femmes sont

généralement très créatives dans ce travail.

Comment y arriver?

Si vous souhaitez arrêter de fumer, vous pouvez essayer de le faire en groupe. La dynamique et la solidarité multiplient les chances de réussite. «L'action «J'arrête de fumer» sur Facebook rencontre en ce moment beaucoup de succès. Le CIPRET propose aussi des cours stop tabac», relève le Dr Evéquoz. «La ligne téléphonique suisse et le site www.stop-tabac.ch sont des soutiens appréciés des fumeurs non francophones», ajoute le Dr Closuit. Quelle que soit l'aide, une réflexion autour de ce que le tabac représente pour soi, quelles émotions ou situations lui sont liées, se met souvent en place. En changeant un peu ses habitudes, en dissociant celles-ci du tabac, les automatismes et la mémoire émotionnelle liés à

l'acte de fumer s'affaiblissent petit à petit. La dépendance physique est souvent sous-estimée. Il est possible de trouver une aide médicamenteuse (substituts nicotiniques, varénicline ou bupropion) pour soutenir la démarche d'arrêt. Le médecin traitant ou le pharmacien peuvent aider, guider la personne dans son choix. «Les aides améliorent le confort et doublent les taux de réussite tout en diminuant la prise de poids», précise le Dr Closuit. La spécialiste recommande de préparer sa démarche, en s'observant parfois de réduire sa consommation avant l'arrêt et de trouver ses propres stratégies. Chaque fumeur est unique et doit pouvoir s'approprier ses aides. Une campagne de prévention concernant le tabac et le cœur débutera prochainement dans les villes du canton. ●

TROUBLES DE LA FONCTION ÉRECTILE

Risques chez les fumeurs

C'est un problème fréquent et difficile à vivre pour les hommes et pour la vie de couple. La diminution de la vitalité sexuelle est parfois considérée comme un dysfonctionnement normal lié à l'âge. «En fait, cette difficulté peut survenir dès l'âge de 25 ans chez les fumeurs», souligne le Dr Arlette Closuit, médecin interniste FMH et tabacologue. «Une bonne irrigation sanguine est nécessaire pour obtenir et maintenir l'érection. Le tabac diminue, par différents mécanismes, le débit artériel et le remplissage des artères pénien- nes et des corps caverneux de la verge», continue-t-elle. Le Docteur Closuit précise que même si d'autres facteurs, notamment psychologiques, peuvent interférer avec la fonction érectile, un arrêt du tabac permet très souvent une amélioration et par là une meilleure confiance en soi. «Les hommes sont étonnés de voir des résultats déjà quelques semaines après l'arrêt. Cet effet a été montré chez des petits consommateurs de tabac et même chez des jeunes fumeurs», termine-t-elle. ●



Vendredi 30 octobre, l'émission L'antidote «Proches aidants: SOS, je m'épuise» sera diffusée sur Canal 9 à 18 h 30, 19 h 30, etc., puis à 20 h samedi et dimanche soir.

POUR ALLER + LOIN



Vous souhaitez avoir plus d'infos?

Des conseils et un coaching pour arrêter de fumer: www.stop-tabac.ch
Prévention du tabagisme en Valais: www.cipretvalais.ch
Ligne tél. de soutien **0848 000 181**

PRIX SUVA DES MÉDIAS 2015

Quatre femmes récompensées

Le Prix Suva des médias récompense quatre femmes pour leurs travaux journalistiques liés à la prévention des accidents ou de la santé. Chacune reçoit 5000 francs. L'émission «L'antidote» de Canal 9 reçoit le prix Coup de cœur. Le reportage sur la réadaptation socioprofessionnelle après un accident grave réalisé par Marianne Tremblay avec le réalisateur Stéphane Wicky a séduit le jury. Melinda Marchese remporte

le prix de la catégorie Presse pour son article «L'intestin, un autre cerveau», paru dans le magazine «In Vivo». Laurence Gemperlé de la RTS gagne le prix Audio-visuel pour le reportage «Etes-vous dopés au boulot?», diffusé dans l'émission «36,9°». Enfin, Maurine Mercier de la RTS reçoit un prix pour «E-cigarette: dans les coulisses d'un work in progress», diffusé sur les ondes de la RTS. ● **ATS/LF**

JOURNÉE STOP ROUGEOLE DU 6 NOVEMBRE

Encourager la vaccination pour stopper la maladie

La rougeole est une maladie hautement contagieuse. Des épidémies se déclarent régulièrement. La maladie est souvent sous-estimée chez nous. Elle peut entraîner de graves complications et des infirmités permanentes. Le 6 novembre, l'Office fédéral de la santé publique invite tout un chacun à vérifier son statut vaccinal. Il encourage à se faire vacciner contre la rougeole. Les vaccins sont libérés de la franchise de la caisse maladie jusqu'à la fin de l'année

pour les personnes nées en 1964 ou après cette date. De manière plus globale, vous pouvez profiter d'une visite chez votre médecin pour vérifier si vous êtes ou non vacciné. La Confédération s'est fixé l'objectif d'éliminer la rougeole d'ici à fin 2015. La maladie cessera de se propager quand au moins 95% de la population aura reçu deux doses de vaccin. ● **LF**

Plus d'informations sur www.stoprougeole.ch



DOSSIER COMPLET +

