

Les bonnes stratégies pour en finir une bonne fois pour toutes avec le tabac

DÉPENDANCE Cesser sa consommation de tabac figure en tête de liste des bonnes résolutions. Mais il est très difficile de s'y tenir. Voici quelques astuces pour «arrêter la clope».

Quel fumeur n'a pas rêvé un jour d'écraser définitivement sa cigarette pour retrouver une vie plus saine? «En 2017, 27,1% de la population suisse de plus de 15 ans fumait selon l'OFSP. La majorité souhaite arrêter, soit environ un million de personnes», affirme la Dresse Clémence Morelli Zaher, pneumologue à l'Hôpital du Valais.

La campagne nationale du «mois sans tabac», soutenue par le CIPRET Valais, peut les y aider. A partir du 20 octobre et durant tout le mois de novembre, il est possible de profiter d'un programme d'accompagnement gratuit qui mise sur le collectif. «Nous proposons du soutien aux fumeurs dans leur arrêt en mettant en avant la force du groupe, qui a un impact non négligeable sur le taux de succès», explique Joanna Drevard, coordinatrice de la communication de la campagne. «Il s'agit de présenter tous les soutiens qui existent, de partager de bons conseils, de transmettre l'information, le tout en partenariat avec des experts qui accompagnent les participants à travers des vidéos, livestreams et répondent à leurs questions au sein de différents groupes Facebook privés.»

La campagne mise sur la force du groupe, en visant un arrêt collectif et en mettant à disposition des espaces privés d'échanges où les participants peuvent se motiver, se soutenir, partager leurs ressentis, etc. «Il est souvent plus facile de s'approprier les conseils quand on en parle entre fumeurs», explique la Dresse Morelli Zaher. «On se soutient, on s'encourage, on se sent compris, on déculpabilise. Chez les jeunes l'effet de groupe peut être très important.» «Des activités et des défis seront proposés durant tout le mois de novembre pour accompagner les fumeurs et ex-fumeurs dans leur arrêt», précise Joanna Drevard. «Les participants recevront par mail un agenda PDF de 40 jours, qui comporte les 30 jours du mois de novembre ainsi que 10 jours de préparation, une phase essentielle puisqu'elle permet, via des tests et exercices, de mieux comprendre sa consommation, son comportement et d'envisager déjà des astuces à mettre en place dès le 1er novembre.» Les inscriptions courent jusqu'à cette même date. «Cet agenda permet de planifier sa stratégie d'arrêt de manière adaptée à sa personnalité et à ses besoins individuels.» Une façon ludique de soutenir sa motivation.

Diverses raisons animent cet objectif

A l'origine de la volonté d'arrêter de fumer, on trouve principalement la santé, «mais il y a beaucoup de raisons supplémentaires qui motivent les

Quelques astuces pour arrêter de fumer:

- Entourez-vous de personnes bienveillantes et d'autres fumeurs qui souhaitent également se sevrer.**
- Privilégiez les traitements substitutifs et les médicaments aux vaporettes.**
- Complétez votre suivi médical de médecines alternatives (acupuncture, hypnose, etc.)**
- Lancez-vous ce défi lors de campagnes de promotion de la santé comme le «mois sans tabac».**
- Contactez les lignes téléphoniques de soutien et les sites spécialisés.**
- Faites-vous accompagner par votre médecin, un tabacologue, un pharmacien, une personne spécifiquement formée.**



«Les chances de sevrage sont plus grandes avec une aide.»

DRESSE CLÉMENCE MORELLI ZAHER
Pneumologue à l'Hôpital du Valais

fumeurs à s'arrêter», illustre la Dresse Morelli Zaher: «l'argent, la pression sociale, le souci de l'entourage, le bien-être... En réalité, la plupart des fumeurs aimeraient arrêter de fumer, mais ils pensent qu'ils doivent attendre de se sentir prêts pour entamer une démarche de sevrage. Ils pensent, à tort, que c'est une question de «motivation», de «volonté», et ils culpabilisent. C'est oublier que le besoin de fumer répond à une dépendance physique et/ou psychique à la nicotine.»

Les 25-34 ans et les 55-64 ans sont ceux chez qui l'arrêt est le plus fréquent. «Les plus jeunes peuvent s'arrêter grâce à un effet de groupe, lors d'une intervention en milieu scolaire par exemple. Ensuite, ce sont les événements de la vie qui peuvent être déclencheurs: une grossesse, la parentalité, etc. Plus tard, c'est surtout sa santé ou celle d'un proche qui peut être déterminant.»

Quelques conseils efficaces

«La croyance de «pouvoir y arriver seul» et la croyance que «se faire aider ne sert à rien» – puisque, selon les fumeurs, tout n'est qu'une question de volonté – sont les principaux écueils à éviter.» Chez les fumeurs prêts à s'engager dans une démarche de sevrage, la spécialiste recommande un «arrêt complet en fixant la date, avec l'accompagnement de son médecin, d'un ou d'une tabacologue, de personnel spécifiquement formé ou de son pharmacien. Les chances de sevrage sont plus grandes avec une aide et prendre un médicament les multiplie par trois.»

Il peut donc être utile de se tourner vers un traitement substitutif. Ce dernier permet d'éviter le phénomène de compensation (le fumeur «tire» plus sur chaque cigarette, pour augmenter le taux de nicotine dans le sang). «Les traitements substitutifs à la nicotine sont en vente libre en pharma-

cie; les médicaments doivent être prescrits par un médecin et sont remboursés.» Pour la Dresse Morelli Zaher, il s'agit là de «la stratégie la plus efficace».

Parmi les autres solutions qui ont fait leur preuve, on peut citer le conseil par téléphone (ligne gratuite, accessible à tous et confidentielle) ou ceux dispensés sur le site spécialisé de Stoptabac. «Les médecines alternatives comme l'hypnose ou l'acupuncture peuvent aider certaines personnes et être utiles «en complément» de la prise en charge médicale.» Enfin, si un sevrage complet semble irréaliste, la réduction de sa consommation permet parfois d'y arriver progressivement. ● EB

Pour vous renseigner ou vous inscrire au mois sans tabac, rendez-vous sur mois-sans-tabac.ch
Conseils et soutiens sur stoptabac.ch
et sur liguepulmonaire.ch

POURQUOI DEVRAIS-JE ARRÊTER DE FUMER?

Des bénéfices rapides et considérables pour la santé

L'arrêt du tabac permet une augmentation à la fois de l'espérance et de la qualité de vie, et ce même à un âge avancé. La Dresse Morelli Zaher explique: «24 à 48 heures après l'arrêt du tabac, on constate déjà une forte diminution du risque d'infarctus et l'amélioration du goût et de l'odorat. Après 1 mois, la toux diminue, le souffle revient, le système immunitaire se renforce. Le risque cardiovasculaire diminue de moitié après 2 ans d'arrêt et le risque d'AVC rejoint celui d'un non-fumeur après 5 ans. Le risque de cancer du poumon peut diminuer jusqu'à rejoindre presque celui d'un non-fumeur en cas de sevrage avant l'âge de 40 ans.» A noter que même chez des fumeurs de 1 à 4 cigarettes par jour, «le risque de décès prématuré par syndrome coronarien est proche de celui des fumeurs de 25 cigarettes. Seul un arrêt complet permet d'obtenir des bénéfices pour sa santé. Mais réduire peut être une étape avant l'arrêt.»

PARTENARIATS:

UN HIVER en santé

Profite d'un bel hiver sans encombre

- Se protéger**
Pense à aérer régulièrement et efficacement.
- Bien réagir**
Si tu es malade, reste à la maison et tiens-toi loin des autres.
- Consulter un spécialiste**
Si tu te sens très mal, n'hésite pas à contacter ton médecin.

www.vs.ch/gestes-santé
#GestesSanté

DSSC Service cantonal de la santé publique
www.vs.ch/sante

Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis
www.promotionsantevalais.ch

LIGUE PULMONAIRE VALAISANNE
LUNGENLIGA WALLIS
www.liguepulmonaire-vs.ch