

L'ARRÊT DU TABAC ET SES BÉNÉFICES

Quels que soient l'âge du fumeur, l'intensité et la durée du tabagisme, et qu'il y ait ou non des maladies présentes, l'arrêt du tabac est toujours bénéfique pour la santé.

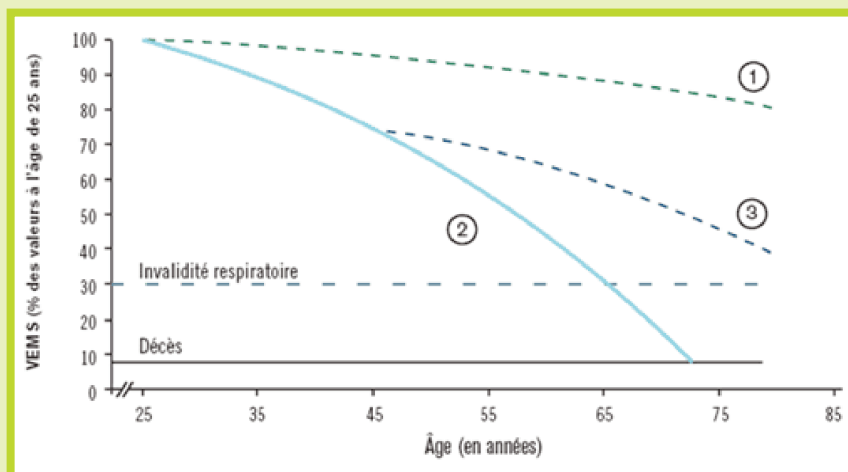


L'AMÉLIORATION DE LA RESPIRATION EST L'UN DES BÉNÉFICES DE L'ARRÊT DU TABAC

L'arrêt du tabac permet de **stopper la dégradation de la fonction respiratoire** (évaluée par la mesure du VEMS). Le bénéfice est obtenu dès la 1^{ère} année et maintenu tant que l'arrêt du tabac persiste (Lung health study).

La courbe de Fletcher ci-contre représente l'évolution normale du souffle d'un non fumeur et son évolution chez un fumeur.

Cette courbe montre bien qu'il y a toujours un bénéfice réel et mesurable à arrêter de fumer.



- ① Sujets non fumeurs et fumeurs dits "peu sensibles au tabac" en terme de fonction respiratoire
- ② Sujets fumeurs sensibles aux effets de la fumée de cigarette
- ③ Sujet ayant arrêté le tabagisme

LES BÉNÉFICES DE L'ARRÊT DU TABAC SUR LA SANTÉ APRÈS LA DERNIÈRE CIGARETTE

20 min	La pression sanguine et les pulsations du cœur redeviennent normales
8 h	La quantité de monoxyde de carbone dans le sang diminue de moitié, L'oxygénation des cellules redevient normale, Le risque de spasme coronarien diminue.
24 h	Le risque d'infarctus du myocarde commence à diminuer, Les poumons commencent à éliminer le mucus.
48 h	Le goût et l'odorat s'améliorent, La qualité du sommeil s'améliore.
72 h	Respirer redevient plus facile.
2 sem. à 3 mois	La toux et la fatigue diminuent, On récupère du souffle, On marche plus facilement.
1 à 9 mois	Les cils bronchiques repoussent, On est moins essouffé, La fonction pulmonaire est améliorée.
1 an	Le risque d'infarctus diminue de moitié, Le risque d'accident vasculaire cérébral redevient celui d'un non-fumeur.
5 ans	Le risque de cancer diminue presque de moitié, Le risque d'infarctus du myocarde redevient celui d'un non-fumeur.

UN AUTRE BÉNÉFICE de l'arrêt du tabac, indépendant de la BPCO, est la **baisse de tous les autres risques liés au tabac et notamment les risques cardio-vasculaires.**

Les bénéfices sont démontrés quelque soit l'âge du fumeur.

Le risque opératoire étant plus élevé chez le fumeur, il est fortement recommandé d'arrêter de fumer avant une anesthésie générale :

4 à 6 sem.	Amélioration des explorations fonctionnelles respiratoires
6 à 8 sem.	Normalisation des fonctions immunitaires et du métabolisme des médicaments
8 à 12 sem.	Réduction du risque chirurgical post-opératoire

SEVRAGE TABAGIQUE : UNE DÉCISION PERSONNELLE

La MOTIVATION à l'arrêt du tabac est, en effet, l'élément essentiel pour la réussite du sevrage.

Elle est un processus qui fait suite à une longue maturation, passant par de nombreuses phases avant la décision d'arrêt. On pèse le pour et le contre, on se renseigne, on se décide, on se prépare puis on passe à l'action.

Dans certains cas, la réduction de la consommation peut être un tremplin pour l'arrêt complet. Pour accompagner la réduction, la prise de substituts nicotiques par voie orale est une aide efficace.

Plusieurs traitements ont prouvé leur efficacité dans le sevrage tabagique : par exemple, la réussite est multipliée par deux par les substituts nicotiques. Ces traitements durent en moyenne 3 mois.

Un suivi régulier et plus long (jusque un an) est recommandé pour les fumeurs qui souhaitent un accompagnement ainsi que pour les fumeurs très dépendants. Ce suivi peut être assuré par le médecin traitant ou par une consultation spécialisée d'aide à l'arrêt du tabac.

Pour connaître la consultation la plus proche de chez vous, vous pouvez consulter le site de l'office français du tabagisme (<http://www.of-tasso.fr/>).

Ces consultations permettent la prise en charge de la triple dépendance au tabac (physique, psychologique et comportementale), la prise en charge de l'équilibre alimentaire et de l'équilibre psychologique.

Associer un soutien psychologique et comportemental augmente les chances de succès.

Il n'est pas facile d'arrêter de fumer : il s'agit de renoncer à une habitude, un plaisir, une dépendance et de changer de comportement.

Pour certains fumeurs, une tentative suffira à réussir l'arrêt, pour d'autres, il faudra plusieurs tentatives pour y arriver.

Tout comme apprendre à faire du vélo et trouver son équilibre sur le vélo, il s'agit d'apprendre à vivre sans tabac. Chaque tentative doit être considérée comme une étape qui rapproche de la réussite.

Bon courage et bonne réussite à tous ceux qui se décident à arrêter de fumer et bonne continuation à ceux qui ont déjà arrêté.



Docteur Héla Abdennebi

Consultation d'aide au sevrage tabagique
UC-Centre de Médecine Préventive
2, rue du doyen Parisot 54500 Vandoeuvre
Tél. 03 83 44 87 49



UC-Centre de
Médecine Préventive

Un établissement de

