



Arrêter de fumer

29 % des français sont fumeurs, soit 12 millions d'usagers quotidiens.

Près de 2 fumeurs sur 3 souhaitent arrêter de fumer.

Il n'existe pas de seuil au-dessous duquel fumer soit sans risque. Le taux de mortalité est augmenté même chez les fumeurs qui fument peu.

Le tabac est la deuxième cause de mortalité mondiale et la première cause de mortalité évitable. Il est actuellement responsable de la mort de 10 % des adultes à l'échelle mondiale et tue chaque année 73 000 personnes en France.

Pourquoi arrêter de fumer ?

Pour se sentir mieux rapidement

Les premiers effets de l'arrêt du tabac se manifestent dès les premiers jours :

- 20 minutes après l'arrêt du tabac, votre pression sanguine et vos pulsations cardiaques redeviennent normales ;
- 24 heures après avoir fumé votre dernière cigarette, le monoxyde de carbone est complètement éliminé de votre corps, vos poumons commencent à chasser le mucus et les résidus de fumée, le corps ne contient plus de nicotine ;
- après 48 heures, votre goût et votre odorat s'améliorent ;
- après 72 heures, votre respiration est plus facile, votre énergie augmente
- au bout de trois à neuf mois, les problèmes respiratoires et la toux s'apaisent, votre voix devient plus claire et vous êtes de moins en moins essoufflé ;
- progressivement, votre teint s'éclaircit, vos rides sont moins marquées, vos dents sont plus blanches, votre haleine devient plus agréable ;
- vous devenez plus calme et ne ressentez plus les effets physiques de la nicotine : battements du cœur accélérés... Votre stress physique diminue. Cela signifie que vous avez réussi votre sevrage à la nicotine.

Augmenter son espérance de vie

Arrêter de fumer réduit la mortalité et particulièrement la mortalité liée aux maladies cardio-vasculaires et au cancer broncho-pulmonaire.

Les bénéfices existent quel que soit l'âge du patient au moment de l'arrêt :

- après un an sans tabac, le risque d'infarctus du myocarde diminue de moitié et le risque d'accident vasculaire cérébral rejoint celui d'un non-fumeur ;
- le risque de cancer du poumon diminue à l'arrêt du tabac. Cette diminution du risque est d'autant plus importante que l'on arrête tôt, mais elle est également significative si l'on arrête plus tard : à 75 ans, le risque cumulé de décès par cancer du poumon est de 16 % chez ceux qui continuent à fumer, de 6 % chez ceux ayant arrêté à 50 ans, et de 2 % seulement chez ceux ayant arrêté à 30 ans ;
- arrêter de fumer à 40 ans augmente l'espérance de vie de 7 ans, arrêter à 50 ans améliore l'espérance de vie de 4 ans et arrêter à 60 ans améliore l'espérance de vie de 3 ans.

Comment arrêter de fumer ?

Si vous avez décidé d'arrêter de fumer, vous pouvez entreprendre votre démarche seul. Néanmoins, si vous en ressentez le besoin, adressez-vous aux structures et aux professionnels de santé. Ils vous assureront un suivi personnalisé au long cours et un soutien psychologique.

- Les consultations anti-tabac : il en existe dans le secteur privé et à l'hôpital. La liste des consultations est disponible sur le site www.tabac-info-service.fr

- Les substituts nicotiques : ils doublent les chances d'arrêt à un an.

Il existe 4 modalités d'administration : système transdermique, gomme, pastille sublinguale et inhalateur. La durée de prescription du traitement varie entre 6 semaines et 6 mois pour un coût moyen mensuel de 62 euros. L'Assurance maladie rembourse ces traitements nicotiques de substitution (TNS) pour un montant maximum de 50 euros par an et par bénéficiaire et de 150 € pour les femmes enceintes et les jeunes de 20 à 25 ans.

Votre Mutuelle prend en charge une partie de cette prestation.

- Votre Mutuelle vous propose d'appeler la plateforme «Priorité Santé Mutualiste» au 3935. PSM propose des Rendez-vous Arrêt du tabac de PSM se déroulent par téléphone avec un médecin tabacologue. Pendant deux mois, vous pouvez aborder avec lui tous les sujets que vous souhaitez : difficultés du sevrage, prise de poids, manque... Chaque entretien est complété par l'envoi d'un compte rendu et d'une documentation pratique. Par la suite, des points réguliers sont organisés pour faire le bilan de votre situation.

Objectif : vous soutenir tout au long de votre sevrage jusqu'à votre succès.

Sources : AMELI, SANTE.GOUV.FR, PSM

LIENS UTILES :

Tabac Info Service : www.tabac-info-service.fr

La ligne 3989 et le site internet permettent aux internautes d'accéder à un suivi personnalisé dans leur démarche d'arrêt ou celle de leurs proches.