

Arrêt du tabac

Arrêter de fumer est un des actes les plus importants que vous puissiez faire pour améliorer votre santé et bien-être. Les personnes qui arrêtent de fumer diminuent leur risque de cancer, de maladie cardiaque, d'accident vasculaire cérébral et de mort précoce. Les femmes qui arrêtent de fumer avant ou pendant la grossesse diminuent leur risque d'infertilité ou d'avoir un enfant de faible poids à sa naissance. La plupart des fumeurs aux Etats-Unis déclarent qu'ils désirent arrêter de fumer, mais ceci peut être difficile. La plupart des ex-fumeurs essaient plusieurs fois, souvent 8 à 10 fois avant d'être capables d'arrêter pour de bon. Les résultats valent de faire ces efforts. Le numéro du 5 juillet 2006 du JAMA inclut des articles sur la varénicline, un nouveau traitement destiné à aider les patients qui arrêtent de fumer et à rester abstinents.

COMMENT ARRÊTER DE FUMER

- Garder votre implication. Sachez pourquoi vous voulez arrêter et restez motivé.
- Recherchez de l'aide auprès de votre médecin et continuez à être suivi par votre médecin, en particulier au cours du premier mois.
- Choisissez une date fixe pour arrêter et marquer votre calendrier. Choisissez un moment sans stress particulier et qui n'implique pas des situations associées au fait de fumer.
- Commencez à diminuer avant la date choisie pour arrêter.
- Envisagez de rejoindre un groupe d'ex-fumeurs pour vous soutenir ou d'autres programmes pour arrêter de fumer comme ceux proposés par l'American Lung Association ou l'American Cancer Society.
- Dites à vos amis, famille et collègues que vous arrêtez pour qu'ils vous apportent soutien et motivation.
- Supprimez le tabagisme de votre environnement. Evitez les lieux où les personnes fument en groupe. Supprimez les cigarettes de votre voiture, maison et lieu de travail.
- Anticipez le fait d'avoir des symptômes de manque, tels qu'une envie irrésistible de fumer, l'anxiété, l'irritabilité ou l'agitation, même avec des substituts nicotiques ou un traitement médicamenteux. Ces symptômes sont à leur maximum entre 1 et 3 semaines après avoir arrêté mais sont en général contrôlables en quelques semaines.
- Consommez un régime sain et restez actif de façon à soulager le stress et à minimiser la prise de poids.

TRAITEMENT SUBSTITUTIF DE LA NICOTINE

Le traitement substitutif de la nicotine aide à soulager les symptômes de manque que de nombreux fumeurs avancent pour ne pas arrêter de fumer. Ce traitement comprend de la nicotine, mais sans les substances nocives trouvées dans les cigarettes. Les gommes à mâcher, les patches et les losanges sont disponibles en vente libre. Les inhalateurs et les sprays à la nicotine sont disponibles sur prescription.

TRAITEMENT MÉDICAMENTEUX NON NICOTINIQUE

Le bupropion et la varénicline sont des traitements approuvés pour aider les patients à arrêter de fumer. Ces deux types de traitement sont généralement bien tolérés. Les effets indésirables les plus fréquents sont l'insomnie avec le bupropion et les nausées avec la varénicline.

La plupart des fumeurs qui essaient d'arrêter de fumer ont besoin d'un traitement médicamenteux ou d'un substitutif nicotinique. Discutez avec votre médecin sur le traitement le mieux adapté à votre cas.

Sources: American Cancer Society, American Lung Association, National Center for Chronic Disease and Prevention and Health Promotion.

Erin Brender, MD, Rédacteur

Cassio Lynn, MA, Dessinateur

Richard M. Glass, MD, Rédacteur en chef de la section

La page du patient est un service public du JAMA. Les informations et les recommandations apparaissant dans cette page sont adaptées dans la plupart des cas, mais ne remplacent pas un diagnostic médical. Pour des questions spécifiques concernant votre état de santé, le JAMA suggère que vous consultiez votre médecin.

POUR PLUS D'INFORMATIONS

- American Cancer Society
800/ACS-2345
www.cancer.org
- American Lung Association
800/LUNG-USA
www.ffsonline.org
- Centers for Disease Control and Prevention
800/CDC-1311
www.cdc.gov/tobacco

INFORMEZ-VOUS

Pour trouver cette page du patient du JAMA ainsi que les pages précédentes, allez sur le lien page du patient sur le site Internet du JAMA à www.jama.com.

De nombreuses pages sont disponibles en anglais et en espagnol.



JAMA français
THE JOURNAL OF THE AMERICAN MEDICAL ASSOCIATION
COPIE POUR VOS PATIENTS