



## C'est décidé, j'arrête !



**Cette petite phrase, peut-être l'avez-vous déjà prononcée, ou peut-être y avez-vous seulement pensé. Mais ce n'est pas si simple. Bien qu'on nous répète en boucle les méfaits du tabac dans les médias, lorsqu'on est fumeur, l'arrêt ne va pas de soi.**

### POURQUOI ARRÊTER DE FUMER ?

Il n'est pas question pour nous de porter un regard moralisateur sur les positions de chacun, mais seulement de souligner les bénéfices indéniables de l'arrêt du tabac.

Presque tous les méfaits du tabac sont réversibles. Dès l'arrêt, l'organisme se nettoie progressivement et les risques de maladies redeviennent en quelques années ceux d'une personne n'ayant jamais fumé.

Dès la première semaine, respirer est plus facile, le goût revient, les aliments ont une meilleure saveur, l'odorat s'affine.

Après deux semaines, l'équilibre nerveux et le sommeil sont meilleurs. Au bout d'un mois, l'éventuel encombrement bronchique et la toux diminuent, le souffle s'améliore, le risque d'infections diminue, la peau est plus belle.

Après un an, le risque de maladie cardiovasculaire a diminué de moitié et après cinq ans, les risques de cancer ont également diminué de moitié.

**Et vous vous sentez mieux, libéré d'une dépendance !**

### COMMENT S'ARRÊTER ?

Prenez d'abord le temps de réfléchir aux raisons qui vous poussent à arrêter de fumer, identifiez les côtés positifs et les craintes que vous avez (prise de poids, stress, peur de l'échec).

Fixez-vous une date adaptée, par exemple des vacances, un anniversaire, un événement privé, évitez les périodes difficiles (problèmes familiaux, professionnels).

Il est tout à fait possible de poser un jour son paquet de cigarettes et de décider que c'est fini. Beaucoup l'ont fait avec succès. Cependant, les études prouvent que les chances d'arrêter de fumer définitivement augmentent lorsque le sevrage se fait accompagné d'une méthode adaptée à chacun.

### QUELLE MÉTHODE CHOISIR ?

#### Les substituts nicotiniques

Ils permettent de lutter contre le syndrome de sevrage, irritabilité, anxiété, nervosité, insomnies, difficultés de concentration, sensation de faim. En aidant à se libérer de la dépendance physique à la nicotine, ils doublent les chances d'arrêter.

	C'est quoi ?	Avantages	Inconvénients
Le patch	Il se colle à la peau et diffuse une dose de nicotine	Un seul patch par jour	Ne permet pas de gérer les besoins ponctuels de nicotine
Les comprimés	Pastilles à sucer ou faire fondre sous la langue	Discret, atténue rapidement la sensation de manque	Ne pas consommer dans les 15 mn avant la prise de boissons acides, jus de fruit ou café
Les gommes	Gommes à la nicotine	La sensation de manque s'atténue très vite	
Les inhalateurs	Embout plastique dans lequel on place un tampon imprégné de nicotine	Lutte contre la dépendance physique et gestuelle	Peu discret



## Les médicaments

Plusieurs médicaments existent et sont efficaces mais peuvent présenter des contre-indications ; ils doivent être prescrits par votre médecin.

**La méthode comportementale ou thérapie cognitive et comportementale** : elle vise à faire prendre conscience au fumeur, par un travail de psychothérapie, des raisons profondes qui le conduisent à fumer et de l'ensemble des mécanismes en jeu chez lui lorsqu'il fume une cigarette. Cette méthode a un très bon taux de réussite.

**L'acupuncture** : elle n'a pas fait la preuve de son efficacité. Elle est cependant utile, en appui, pour aider à se détendre.

**L'hypnose** : son efficacité dépend du thérapeute et de la réceptivité de la personne.

Sources :

- PolyArthrite *infos* n°78, mars 2010

- Maladies chroniques inflammatoires : la prévention au quotidien, AFP<sup>ric</sup> et afa, octobre 2018

## ARRÊTEZ, LA SÉCU VOUS AIDE !

Depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2019, les substituts nicotiques sont remboursés à 65 % par l'Assurance maladie<sup>1</sup>. Le ticket modérateur peut être pris en charge par votre complémentaire santé. Le remboursement de ces traitements n'est plus soumis à un plafonnement annuel et les pharmacies peuvent désormais pratiquer la dispense d'avance de frais pour ces produits.

<sup>1</sup> Pour les traitements nicotiques de substitution inscrits sur la liste des spécialités pharmaceutiques remboursables aux assurés sociaux. [www.ameli.fr](http://www.ameli.fr)

## Mettez toutes les chances de votre côté !

**Le sevrage tabagique est un parcours long et semé d'embûches, mais heureusement, vous pourrez bénéficier d'aide et de soutien pour y parvenir :**

### → Le soutien de vos proches :

Il est important d'en parler à votre famille et à vos amis qui peuvent vous aider à entretenir votre motivation mais aussi vous permettre d'éviter les situations qui pourraient vous faire rechuter.

### → L'aide des professionnels de santé :

Votre médecin généraliste ou votre spécialiste peuvent vous accompagner dans votre démarche, vous apporter des conseils pour déjouer les mécanismes de la dépendance et, éventuellement, vous prescrire un traitement par substituts nicotiques.

### → L'expertise d'un tabacologue :

Il évaluera votre dépendance au tabac, mais aussi d'autres éléments à prendre en compte dans le sevrage (dépression, troubles alimentaires...) et vous proposera un suivi personnalisé. Le site Internet [www.tabac-info-service.fr](http://www.tabac-info-service.fr) vous aidera trouver un tabacologue près de chez vous.

### → Le coaching proposé par Tabac Info Service :

► **Le 39 89**, un service téléphonique joignable du lundi au samedi, de 8h à 20h (service gratuit hors coût d'appel). Vous pourrez échanger avec un expert tabacologue.

► **Le site [www.tabac-info-service.fr](http://www.tabac-info-service.fr)** pour trouver toutes les informations utiles et préparer l'arrêt du tabac.

► **L'application** disponible sur Google Play et App store pour un accompagnement, des trucs et astuces et un système de récompenses tout au long du parcours de sevrage.

► **La communauté Facebook** pour échanger avec des personnes qui, comme vous, ont décidé d'arrêter la cigarette.

## CE QU'IL FAUT RETENIR

**Le sevrage tabagique fait partie intégrante de votre traitement.**

Avec un rhumatisme inflammatoire chronique, en arrêtant de fumer :

- vous réduisez l'activité de votre maladie,
- vous améliorez l'efficacité de certains traitements de fonds,
- vous limitez le risque cardiovasculaire, déjà engendré par votre maladie elle-même,
- vous préservez vos poumons.