

08.01.2019 - 09:00 Uhr

## Arrêter de fumer : après les paroles, place aux actes

*Berne-Liebefeld (ots) -*

Quatre fumeurs sur cinq souhaitent arrêter de fumer. Le Nouvel An est un moment idéal pour se défaire de la fumée à jamais. Pour que cela fonctionne, il est recommandé d'avoir un plan précis, un objectif clair et suffisamment de soutien. Les pharmacies peuvent aider à apprivoiser la désaccoutumance à la nicotine et orienter les fumeurs vers un style de vie sain.

La mauvaise nouvelle : le tabagisme est un facteur de risque central pour de nombreuses maladies et fumer raccourcit en moyenne de 10 ans l'espérance de vie. Selon l'Office fédéral de la statistique, près de 10 000 personnes meurent chaque année en Suisse des suites du tabagisme.

Arrêter est toujours profitable

La bonne nouvelle: une fois la décision d'arrêter prise, les chances de ne plus toucher à la nicotine sont bonnes. Environ la moitié des fumeurs ayant une ferme intention d'arrêter y parviennent. Arrêter de fumer en vaut la peine : après à peine 24 heures sans fumée, le risque élevé d'infarctus du myocarde chute et après 48 heures, les nerfs liés au goût et à l'odorat se régénèrent progressivement. La méthode et la façon d'arrêter sont propres à chacun. Toutefois, disposer d'un entourage qui nous soutient et avoir accès à des conseils utiles augmente les chances de réussite. Voici les trois conseils les plus importants :

### 1. Établir un plan

Un agenda précis est utile. Si l'entourage est informé et impliqué dans ce choix, son soutien sera d'autant plus fort. Le risque de rechute est le plus important durant les premiers jours de sevrage, raison pour laquelle cette période doit être correctement planifiée : tous les produits du tabac et les cendriers doivent être rangés et une alternative ou les substituts doivent être prêts pour les « moments critiques ». Le sport et une alimentation saine contribuent également à une réussite.

### 2. S'observer

Il est tout aussi important de connaître ses propres habitudes et de déterminer les moments où l'envie de fumer est forte. Il est recommandé de noter les éléments contextuels au tabagisme: l'heure, le lieu et l'activité liée. Réfléchir à des activités qui peuvent remplacer les moments où l'on fume peut également aider.

### 3. Rechercher un soutien professionnel

Les pharmaciens proposent un soutien pour arrêter de fumer et conseillent les clients sur les différentes méthodes de désaccoutumance, les moyens auxiliaires ou les médicaments disponibles. Pour les gros consommateurs, la forte envie d'une cigarette représente parfois un obstacle majeur. De tels symptômes liés au tabagisme peuvent être atténués avec des moyens auxiliaires astucieux.

Information à l'attention des médias: Vous souhaitez contacter un pharmacien pour plus d'informations sur le sujet ? Nous vous aidons volontiers à trouver le bon interlocuteur.

Le localisateur de pharmacie, disponible à l'adresse <https://www.ihr-apotheker.ch/fr/>, vous montre où se trouve la pharmacie la plus proche.

A propos de pharmaSuisse

pharmaSuisse défend des conditions-cadre du système de santé permettant aux pharmaciens de mettre leurs connaissances professionnelles au service de la communauté et d'assumer de façon optimale leur rôle de spécialistes du médicament. L'organisation faîtière des pharmaciens, fondée en 1843, fête cette année ses 175 ans d'existence. phamaSuisse s'engage pour l'efficacité de l'approvisionnement de la population en médicaments et développe des mesures de prévention ainsi que des offres dans les domaines de la formation postgrade et continue, de l'assurance-qualité et de la collaboration interprofessionnelle. Elle compte actuellement 6500 membres individuels et 1500 pharmacies affiliées. [www.pharmasuisse.org/fr/](http://www.pharmasuisse.org/fr/)

Contact:

pharmaSuisse, Société Suisse des Pharmaciens  
Département Communication  
Tanja Aebli  
Rédactrice / Media Relations  
Stationsstrasse 12  
3097 Berne-Liebefeld  
Tél.: +41 (0)31 978 58 27  
E-mail: [kommunikation@pharmaSuisse.org](mailto:kommunikation@pharmaSuisse.org)

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/fr/pm/100004115/100823689> abgerufen werden.