

## L'arrêt du tabac

### Bon à savoir

Arrêter de fumer est bénéfique pour votre santé. Quel que soit le type de cancer, son stade et que vous ayez connu ou non une récurrence.

Que vous vous sentiez prêt ou non à arrêter de fumer, une consultation auprès d'un spécialiste de l'arrêt du tabac vous est conseillée, pour vous aider dans votre réflexion. Ces entretiens médicaux que l'on appelle des consultations de tabacologie, sont prises en charge par l'assurance maladie de base.

Si vous sautez le pas et décidez d'arrêter de fumer, bravo ! Soyez rassurés concernant les envies de cigarette : les symptômes de sevrage de la nicotine atteignent généralement leur maximum durant la première semaine qui suit l'arrêt du tabac, puis s'estompent.

### Conseils pour arrêter de fumer

La méthode la plus efficace pour arrêter de fumer est l'association 1) d'un suivi régulier (ou au minimum une séance de conseil) avec un spécialiste de l'arrêt du tabac ou votre médecin traitant et 2) d'un substitut nicotinique ou autre médicament. Vous pouvez demander conseil à votre médecin de famille.

Les consultations permettront d'évaluer le meilleur substitut pour vous, vous aideront à identifier les situations à risques de rechute et à mettre en place des actions pour les éviter. Un traitement combinant une substitution nicotinique de longue durée d'action (patchs) avec un traitement à courte durée d'action (pastille, gomme, inhalateur et spray oral) est le plus efficace. 12 semaines de traitement est recommandé.

Des thérapies comportementales / motivationnelles pratiquées par un professionnel de santé peuvent aussi être efficaces. Les groupes d'entraide peuvent aussi vous aider à atteindre votre objectif.

## Avantages possibles à l'arrêt du tabac

### Arrêter de fumer peut avoir des effets positifs sur :

- Votre souffle, votre endurance et votre énergie
- Votre qualité de vie et votre espérance de vie

### Les risques peuvent être partiellement réduits concernant :

- L'aggravation ou le déclenchement d'autres maladies chroniques, notamment cardiovasculaires et pulmonaires
- Les effets secondaires des thérapies médicamenteuses contre le cancer et de la radiothérapie
- Les complications lors d'une opération chirurgicale

## Planifier l'arrêt

- Etablissez une date d'arrêt et arrêtez de fumer à cette date.
- Choisissez votre méthode : arrêt d'un coup ou réduction du tabagisme avec des substituts nicotiques dans le but d'arrêter définitivement de fumer.
- Décidez si vous voulez un substitut nicotinique et/ou des entretiens personnalisés.
- Débarrassez-vous de vos cigarettes, vos briquets, cendriers avant l'arrêt.
- Vous pouvez prévoir des stratégies concrètes pour faire face à une forte envie de fumer. Par exemple boire un verre d'eau, écouter de la musique, faire de l'activité physique ou utiliser des techniques de gestion du stress.

## Soutien à l'arrêt du tabac

Site internet de la ligue contre le cancer : «Ne pas fumer» ; «En finir avec la cigarette»

«Ligne téléphonique Stop-tabac» : «**0848 000 181**» (gratuite, anonyme, en 10 langues)

«[www.stoptabac.ch](http://www.stoptabac.ch)» : Informations détaillées sur l'arrêt du tabac, le coaching, la nutrition, la gestion du poids et plus encore, et son application gratuite «Stop-tabac» («<https://www.stoptabac.ch/mobile-app>»), adresse de consultations dans l'onglet Soutien – «Consultations en tabacologie»