



Astrea Pharmacie
6302 Zug
041/ 769 31 40
www.astrea.ch

Genre de média: Médias imprimés
Type de média: Magazines spéc. et de loisir
Tirage: 18'480
Parution: 10x/année

N° de thème: 729.006
N° d'abonnement: 729006
Page: 23
Surface: 90'871 mm²



Le tabagisme est responsable de nombreuses maladies et détériore la qualité de vie. Le nouvel an est une bonne occasion pour arrêter de fumer. Les substituts nicotiques peuvent aider, en particulier à arrêter durablement.

Dr Alexander Vögtli, pharmacien, PharmaWiki.ch

Arrêter le tabac ou réduire sa consommation est l'une des meilleures décisions de votre vie. Car chaque bouffée que vous vous épargnez réduit la quantité de substances nocives et cancérigènes, responsables de maladies et de décès, auxquelles vous exposez votre organisme. La complication liée au tabac la plus connue est le cancer du poumon. Mais le tabagisme entre aussi dans les facteurs de risque de nombreux autres cancers et peut favoriser l'apparition d'innombrables maladies – de l'arthrite à l'infarctus du myocarde en passant par

l'impuissance. La bronchopneumopathie chronique obstructive (BPCO), quant à elle, est quasiment exclusivement provoquée par le tabac. Les personnes touchées souffrent d'une toux chronique, de difficultés respiratoires et d'une nette détérioration de leur qualité de vie. Les raisons d'arrêter de fumer ne manquent donc pas. Alors n'attendez plus!

La nicotine crée une dépendance

La nicotine est un composant naturel du tabac qui induit la dépendance des fumeurs à cette plante. Lors de l'inhalation de la fumée du tabac, la nicotine



Astrea Pharmacie
6302 Zug
041/ 769 31 40
www.astrea.ch

Genre de média: Médias imprimés
Type de média: Magazines spéc. et de loisir
Tirage: 18'480
Parution: 10x/année

N° de thème: 729.006
N° d'abonnement: 729006
Page: 23
Surface: 90'871 mm²

arrive dans les poumons et, de là, pénètre rapidement dans la circulation. Elle est alors transportée quasi-immédiatement jusqu'au cerveau, où elle interfère avec les messagers du système nerveux. L'arrêt du tabac est donc si difficile pour beaucoup de fumeurs parce que la nicotine entraîne rapidement une dépendance psychique et physique qu'ils doivent d'abord surmonter pour réussir à se sevrer.

Les substituts nicotiniques

Les pharmacies proposent différents produits contenant de la nicotine comme soutien médicamenteux à l'arrêt du tabac. Les différentes formes pharmaceutiques disponibles permettent de répondre aux besoins divers des fumeurs.

Le fait de traiter la dépendance à la nicotine par la nicotine elle-même peut sembler contradictoire et illogique. Toutefois, si l'on y regarde de plus près, les avantages du traitement de substitution de la nicotine tombent vite sous le sens: pour commencer, la nicotine seule est beaucoup moins nocive que le tabac à fumer. Elle ne cause ni cancers ni maladies cardiaques ou pulmonaires. Le seul passage de la cigarette aux substituts nicotiniques est donc déjà bénéfique pour la santé. Ensuite, la nicotine contenue dans les produits de substitution arrive beaucoup plus lentement jusqu'à son site d'action dans le cerveau. Les concentrations dans le sang sont moins élevées et ses effets durent plus longtemps. Le passage aux substituts nicotiniques produit donc un début de désaccoutumance et facilite l'arrêt du tabac. Enfin,

la nicotine apportée à l'organisme soulage les symptômes de sevrage qui s'installent lorsqu'on arrête de fumer, augmentant ainsi la probabilité de réussir à arrêter complètement.

Les différentes formes pharmaceutiques

Le produit de substitution le plus courant se présente sous forme de gommes à la nicotine. Ces «pastilles dépôt» à mâcher se prennent lorsque l'envie d'une cigarette se fait sentir. Il est important de les mâcher très lentement et de faire des pauses sans mâcher, afin que la nicotine libérée par la mastication puisse agir sur la muqueuse buccale. La posologie est adaptée aux besoins et au degré de dépendance à la nicotine. On trouve aussi des substituts sous forme de comprimés à sucer et de comprimés sublinguaux.

Les patches à la nicotine, quant à eux, se collent sur la peau et, selon les fabricants, délivrent la substance active en continu sur 16 ou 24 heures, directement dans la circulation sanguine.

L'envie de fumer est ainsi réduite pendant toute la journée. Les patches à la nicotine peuvent par exemple se porter discrètement sur le haut du bras.

Les inhalateurs permettent d'inhaler la nicotine comme avec une vraie cigarette. Ils ont l'avantage d'occuper les mains et de perpétuer le rituel.

Les sprays buccaux sont utiles en cas d'envie très forte qu'il s'agit d'apaiser le plus vite possible. Dans ce cas, la nicotine est absorbée par la muqueuse buccale et agit dans la minute, soit beaucoup plus rapidement qu'avec



Astrea Pharmacie
6302 Zug
041/ 769 31 40
www.astrea.ch

Genre de média: Médias imprimés
Type de média: Magazines spéc. et de loisir
Tirage: 18'480
Parution: 10x/année

N° de thème: 729.006
N° d'abonnement: 729006
Page: 23
Surface: 90'871 mm²

n'importe laquelle des autres formes d'administration ci-dessus.

En pratique

Il existe deux méthodes de traitement de substitution de la nicotine: soit par un arrêt du tabac du jour au lendemain (sevrage brutal), suivi immédiatement par la prise du substitut. Soit par la réduction progressive de la consommation de tabac et le remplacement, une cigarette après l'autre, par une préparation à la nicotine. Au final, le but des deux méthodes est de cesser complètement les apports de nicotine.

Votre pharmacie vous soutient

L'arrêt du tabac demande une très grande motivation personnelle. Les chances de succès sont toutefois plus élevées quand le fumeur ou la fumeuse sont accompagnés par des professionnels. Votre pharmacie est là pour faire un bilan détaillé, vous conseiller pendant toute la durée de votre sevrage et vous fournir brochures, trucs et astuces

utiles et, bien sûr, les préparations nécessaires.

Les médicaments sur ordonnance

Il existe aussi deux médicaments sur ordonnance nécessitant un suivi médical: la varénicline réduit l'envie de fumer, apaise les symptômes de sevrage et réduit l'effet de récompense induit par la nicotine. La bupropionne, d'abord développée comme traitement antidépresseur, réduit également les symptômes de sevrage.

Bonne chance!

Chère fumeuse, cher fumeur, surmonter une toxicomanie et renoncer à de vieilles habitudes n'est pas chose facile. Mais dans le cas du tabagisme, tenter le coup sera toujours payant. Nous vous souhaitons beaucoup de succès, de force et de persévérance dans votre entreprise de sevrage tabagique! Et si vous avez des questions, nous sommes à votre entière disposition! ■

«La complication liée au tabac la plus connue est le cancer du poumon, mais le tabagisme peut favoriser l'apparition d'innombrables autres maladies.»