

Arrêter, c'est possible !

uni sans fumée



UNIVERSITÉ DE GENÈVE
Antenne santé
4, rue De-Candolle
www.unige.ch/unisansfumees

www.theoreme.ch



UNIVERSITÉ DE GENÈVE



Pour en finir avec la cigarette



**L'Université de Genève
est déclarée territoire
non fumeur
dès le 18 octobre 2004.**

Cette brochure a été conçue pour vous aider à en finir avec la consommation de cigarettes.

Une démarche souvent difficile à entreprendre seul et qui réussit rarement la première fois. Arrêter de fumer est pourtant possible. Malgré une dépendance très forte, il existe aujourd'hui de nombreuses méthodes de désaccoutumance dont l'efficacité est prouvée scientifiquement. Vous retrouverez les principales d'entre elles dans les pages qui suivent, avec en prime, un test pour évaluer le degré de votre dépendance à la nicotine.

Un pari difficile

La Suisse compte 2 millions de fumeurs sur une population totale de 7 millions.

Un peu plus de la moitié d'entre eux (54 %) souhaitent arrêter dans un délai :

**de 30 jours, pour 9 % des cas
de six mois, pour 17 % des cas
supérieur à six mois, pour 28 % des cas.**

Tout fumeur qui a tenté de stopper sa consommation de cigarettes est conscient de la difficulté de l'exercice. Inutile de culpabiliser, les obstacles liés à la dépendance sont nombreux :





- le stress, l'ennui, l'excitation ou les moments de détente stimulent l'envie de fumer (dépendance comportementale)
- le souvenir de sensations positives, stimulantes ou calmantes, provoquées par la nicotine accroît le besoin de fumer (dépendance psychologique)
- la sensation de manque, qui se traduit par de la nervosité ou de l'irritabilité, accentue également l'envie d'allumer une cigarette (dépendance physique)

Arrêter de fumer passe par un processus dynamique et progressif :

il faut en moyenne 3 à 6 tentatives avant de parvenir à ses fins. Plus les essais sont nombreux, plus grandes sont les chances de réussite.



Pourquoi renoncer à la cigarette

Après avoir arrêté de fumer durant...

20 minutes la pression sanguine baisse,
le pouls se normalise

24 heures le monoxyde de carbone disparaît du sang

48 heures la nicotine n'est plus détectable dans le sang

1 semaine l'odorat et le goût s'affinent

1 mois retour d'une capacité normale à l'érection

3-9 mois la respiration s'améliore, la toux disparaît

6-12 mois la peau retrouve son élasticité naturelle

1 an le risque d'infarctus diminue de moitié

5-10 ans le risque de cancer du poumon, de la bouche,
de la vessie, de l'œsophage diminue de moitié

15 ans la mortalité (toutes causes confondues)
rejoint quasiment celle des non-fumeurs

Et vous, c'est pour quand ?

Faites le premier pas

Pour réussir, il est utile de mettre au point une stratégie visant à supporter le sevrage et à maîtriser les risques de rechute. Les méthodes de désaccoutumance ci-dessous peuvent être utilisées seules ou en combinaison, chacune doublant approximativement vos probabilités de succès.

Pour vous permettre de faire ce premier pas, l'Antenne santé de l'Université a mis en place une consultation pour les étudiants et les collaborateurs dont les objectifs sont :

l'engagement d'une réflexion

**l'évaluation de votre consommation
et de votre motivation**

**le conseil et la documentation sur
les méthodes de désaccoutumance**



Deux structures sont à votre disposition pour ces consultations gratuites et confidentielles (sur rendez-vous).

- Pour les étudiants et pour les collaborateurs de l'Université

Antenne santé

4, rue De-Candolle
Tél. 022 379 77 09
lu-ve 10h-13h
antenne-santé@unige.ch
www.unige.ch/unisansfume

- Pour les collaborateurs de l'Université uniquement

Service de santé du personnel de l'Etat

6, rue de l'Aubépine
Tél. 022 388 11 22 et 022 388 11 20
www.geneve.ch/spe

Briser la dépendance



Substituts nicotiniques

Des produits compensant partiellement le manque de nicotine aident à vaincre les symptômes désagréables de sevrage. Ils existent sous différentes formes: patch, gomme à mâcher, comprimé, inhalateur. Le choix de la forme dépend de vos habitudes tabagiques. Prescrits à doses dégressives pendant 6 à 12 semaines, ils ne sont pas remboursés par l'assurance-maladie de base. Le patch, la gomme à mâcher et les comprimés sont en vente libre en pharmacie, alors que l'inhalateur ne s'obtient que sur ordonnance médicale.

Zyban®

Ce médicament diminue l'envie de fumer, les symptômes de manque et compense les effets positifs liés au tabac. Il limite par ailleurs la prise de poids. Il est délivré sur ordonnance médicale et n'est pas remboursé par l'assurance-maladie de base.

Système-expert Stop-tab@c

Méthodes de désaccoutumance

A l'aide d'un questionnaire accessible sur www.stop-tabac.ch, vous pouvez évaluer votre degré de dépendance et vos attitudes envers le tabagisme. Par courrier ou e-mail, vous recevez gratuitement un compte-rendu individuel et des brochures présentant des pistes pour vous libérer du tabagisme.

Consultation de désaccoutumance au tabac

Un médecin, formé en désaccoutumance au tabac, vous aide à dresser un plan d'action. Il assure un suivi et propose des stratégies pratiques pour résister à l'envie de fumer. Si nécessaire, il est habilité à prescrire un substitut nicotinique ou du Zyban® pendant quelques semaines. Les consultations se font sur rendez-vous et sont remboursées par l'assurance-maladie selon votre franchise.

■ Contact

Policlinique de médecine, HUG
24, rue Micheli-du-Crest, Tél. 022 372 95 49
(spécifier : consultation pour l'arrêt du tabac)



Thérapie cognitivo- comportementale

L'Antenne santé organise des ateliers sur demande. Ils permettent un apprentissage en groupe de stratégies visant à dépasser l'envie de fumer dans des situations critiques.

Autres méthodes

Hypnose, acupuncture, auriculothérapie, homéopathie, sophrologie : il n'existe toutefois aucune preuve scientifique de leur efficacité à ce jour.

Et demain

Vaccin

Encore en cours d'étude, ce procédé devrait permettre la disparition du plaisir et des effets positifs liés à la cigarette en bloquant l'accès de la nicotine au cerveau.

Évaluez votre dépendance à la nicotine !



Votre dépendance à la nicotine...

Déterminez votre degré de dépendance à l'aide du tableau ci-dessous.
Si vos réponses correspondent à des degrés de dépendance différents, considérez le niveau de dépendance le plus élevé.

Combien de cigarettes fumez-vous en moyenne quotidiennement ?
_____ cigarettes/jour

Le matin, combien de minutes après le réveil fumez-vous votre première cigarette ? _____ minutes

Si vous avez déjà essayé d'arrêter de fumer, avez-vous ressenti des symptômes de manque (par ex. envie irrésistible de fumer, irritabilité, nervosité, déprime, etc.) lors de votre dernière tentative ?

- | | |
|---|--|
| ☐ Non | ☐ Oui, modérément |
| ☐ Oui, fortement | ☐ Oui, très fortement |

	Dépendance à la nicotine			
	Faible	Modérée	Forte	Très forte
Cigarettes / jour	1-9	10-15	15-30	>30
Délai entre réveil et 1re cigarette	> 60 min	30-60 min	5-30 min	< 5 min
Symptômes de manque lors d'une tentative d'arrêt	absents	minimes	modérés	importants
			importants	très importants

Sources : J.-P. Humair : Programme de formation des médecins à la désaccoutumance au tabac
J. Cornuz, J.-P. Humair, J.-P. Zellweger : Désaccoutumance au tabac Schweiz Med Forum 2004 ; 4 : 334-368
CIPRET Centre d'Information et de Prévention du Tabagisme, Genève.