



# 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, lorsque l'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 nicotiques

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
<b>Le patch</b>	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
<b>Les comprimés</b>	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
<b>Les gommes</b>	Gommes à la nicotine	La sensation de manque s'atténue très vite	
<b>Les inhalateurs</b>	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.

### Arrêtez, la sécu vous aide !

Depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2019, les substituts nicotiniques 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 nicotiniques de substitution inscrits sur la liste des spécialités pharmaceutiques remboursables aux assurés sociaux.

<https://www.ameli.fr/assure/remboursements/rembourse/medicaments-vaccins-dispositifs-medicaux/prise-charge-substituts-nicotiniques>



### Sources :

- PolyArthrite *infos* n°78, mars 2010
- Maladies chroniques inflammatoires : la prévention au quotidien, *AFPric* et *afa*, octobre 2018

## 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.

### POUR VOUS AIDER DANS VOTRE DÉMARCHÉ DE SEVRAGE :

- **Tabac Info Service : 39 89** (du lundi au samedi de 9h à 20h, service gratuit + coût d'appel)
- Son site internet : [www.tabac-info-service.fr](http://www.tabac-info-service.fr)
- L'appli Tabac info service, qui vous donne accès à un accompagnement 100 % personnalisé adapté à vos motivations, vos inquiétudes et vos habitudes de vie.

### POUR EN SAVOIR PLUS :

**POLYARTHRITE**  
& Rhumatismes Inflammatoires Chroniques  
Besoin d'information ?  
Contactez-nous !  
**Entr'Aide**  
**01 400 30 200**  
**entraide@afpric.org**  
[www.polyarthrite.org](http://www.polyarthrite.org) 