



ARRÊTER DE FUMER



  
**CIPRET**  
VAUD PREVENTION  
TABAGISME



## ..... ARRÊTER DE FUMER

Arrêter de fumer, c'est vivre mieux et plus longtemps en bonne santé. Arrêter vaut la peine, à n'importe quel âge, d'autant plus que certains bénéfices de l'arrêt apparaissent rapidement. Ne plus fumer est un investissement pour votre présent et votre avenir.

La motivation est essentielle pour arrêter de fumer. Il est recommandé de planifier et de préparer votre arrêt, pour mettre toutes les chances de votre côté.

Il est possible d'arrêter seul, mais se faire soutenir par un professionnel augmente les chances de réussite.

## ..... AIDES MÉDICAMENTEUSES

En arrêtant de fumer, vous pouvez ressentir différents symptômes dus au manque de nicotine (symptômes de sevrage). Des médicaments permettent d'atténuer ces symptômes et d'augmenter significativement vos chances d'arrêter de fumer.

### Substituts nicotiniques

Ils se présentent sous différentes formes: patchs, gommages à mâcher, comprimés, inhalateur et spray buccal. La durée du traitement est en général de 2 à 3 mois.

Ils sont disponibles sans ordonnance et ne sont pas remboursés par l'assurance maladie de base.

### Bupropion et varénicline

Le bupropion (Zyban®) et la varénicline (Champix®) sont des médicaments d'aide à l'arrêt du tabac. Ces traitements sont à prendre dans le cadre d'un suivi médical et sont prescrits pour une durée de 2 à 3 mois.

Ils sont remboursés par l'assurance maladie de base sous certaines conditions.

**Vous trouverez des informations  
complémentaires sur notre site internet  
[www.cipretvaud.ch](http://www.cipretvaud.ch) > informations > arrêter de fumer**

## ..... AIDES INTERACTIVES

L'application «SmokeFree Buddy» pour smartphone propose d'arrêter de fumer en étant soutenu par un proche ou d'aider un ami à renoncer au tabac. Elle offre aussi la possibilité d'un challenge mutuel entre deux fumeurs qui souhaitent arrêter de fumer ensemble, le tout gratuitement.

L'application «Stop-tabac» pour smartphone propose gratuitement des conseils personnalisés et transmet régulièrement des messages de suivi.

Le site [www.stop-tabac.ch](http://www.stop-tabac.ch) présente de nombreuses autres applications smartphone.

### Coach en ligne

Cette méthode interactive donne des conseils individualisés pour arrêter de fumer (analyse personnelle, instructions détaillées, accompagnement par e-mail sur plusieurs mois). Elle est accessible sur [www.stop-tabac.ch](http://www.stop-tabac.ch).

## ..... ADRESSES POUR ARRÊTER DE FUMER

### CIPRET-Vaud : premier conseil

Un professionnel du CIPRET-Vaud répond gratuitement à vos questions, vous conseille et vous oriente par téléphone au **021 623 37 42**.

De nombreuses informations figurent également sur son site [www.cipretvaud.ch](http://www.cipretvaud.ch).

### Médecin traitant / Pharmacien

Adressez-vous à votre médecin traitant / pharmacien pour un soutien ou pour toute question en rapport avec l'arrêt du tabac.

### Consultation de tabacologie

La consultation de tabacologie de la Policlinique médicale universitaire (PMU) de Lausanne propose un soutien médical pour l'arrêt du tabac, dès 16 ans. Le prix de la consultation est remboursé par l'assurance maladie de base. Sur rendez-vous au **021 314 61 01**.

### Consultation pour les jeunes

La Division interdisciplinaire de santé des adolescents (DISA) aide les jeunes de 12 à 20 ans à préparer leur arrêt du tabac. Le prix de la consultation est remboursé par l'assurance-maladie de base. Sur rendez-vous au **021 314 37 60**, à Lausanne.

### Cours stop-tabac

En groupe de 6 à 12 personnes, des coaches certifiés de la Ligue pulmonaire vaudoise (LPV) travaillent de manière personnalisée pour vous aider à préparer votre arrêt et vous soutenir les semaines suivantes. Sur inscription au **021 623 38 86** ou sur [www.lpvd.ch](http://www.lpvd.ch).

### Ligne nationale stop-tabac

Des conseillers répondent en différentes langues à vos questions et vous apportent un soutien et un suivi personnalisé, le tout par téléphone au **0848 000 181**.

## BÉNÉFICES DE L'ARRÊT DU TABAC

- 20 minutes** Le rythme cardiaque et la pression artérielle diminuent.
- 8 heures** Le sang est mieux oxygéné. Le risque d'infarctus du myocarde commence à diminuer.
- 1 semaine** Le goût et l'odorat s'améliorent.
- 2 semaines à 3 mois** La circulation sanguine s'améliore et la fonction pulmonaire augmente.
- 1 à 9 mois** La toux et l'essoufflement diminuent.
- 1 an** Le risque d'infarctus du myocarde est réduit de moitié.
- 5 ans** Le risque d'accident vasculaire cérébral (attaque cérébrale) rejoint celui des non-fumeurs. Le risque de cancer de la bouche, de la gorge, de l'œsophage et de la vessie est diminué de moitié.
- 10 ans** Le risque de cancer du poumon est diminué de moitié.
- 15 ans** Le risque d'infarctus du myocarde est redescendu au niveau des personnes qui n'ont jamais fumé. La mortalité (toutes causes confondues) rejoint quasiment celle des non-fumeurs.
- Mais encore** La peau, les dents et les cheveux sont plus beaux. L'odeur est plus agréable (habits, cheveux, haleine). La condition physique est meilleure.

Les risques et les bénéfices peuvent varier, notamment en fonction du nombre d'années de consommation et du nombre de cigarettes fumées par jour.

**L'arrêt du tabac est un processus qui peut prendre du temps.**

**Certaines personnes y arrivent du premier coup, mais de manière générale il faut 3 à 4 tentatives d'arrêt pour réussir. Ces tentatives ne sont pas des échecs, mais des apprentissages qui vont vous rapprocher de votre but.**

CIPRET-Vaud, Av. de Provence 12, 1007 Lausanne  
[www.cipretvaud.ch](http://www.cipretvaud.ch), 021 623 37 42, [info@cipretvaud.ch](mailto:info@cipretvaud.ch)

Soutenu financièrement par le Fonds de prévention du tabagisme