

Consultation de tabacologie

DÉSACCOUSTOMANCE AU TABAC ET AUX PRODUITS NICOTINÉS



Centre Hospitalier du Valais Romand
Service de pneumologie

La majorité des fumeuse·eur·s aimeraient arrêter, même si beaucoup hésitent. Essayer c'est déjà agir. Des aides et des traitements ont prouvé leur efficacité.

Nous sommes là pour vous accompagner, sans jugement ni pression, vers une vie sans tabac.



Hôpital du Valais
Spital Wallis

www.hopitalvs.ch | www.spitalvs.ch

QUELS SONT LES NOMBREUX BIENFAITS DE L'ARRÊT DU TABAC ?

Des bienfaits pour votre santé

- Dans quelques heures : votre taux de monoxyde de carbone dans le sang diminue, vous êtes mieux oxygéné·e.
- Dans quelques semaines : vous tousssez moins, vous avez plus d'énergie.
- Dans quelques mois : vos performances sportives s'améliorent.
- Dans un an : votre risque d'accident vasculaire cérébral redevient équivalent à celui d'une personne n'ayant jamais fumé. Votre risque d'infarctus du myocarde diminue de moitié.
- Dans dix ans : vos risques de cancer de la bouche, du poumon et de la vessie auront bien diminué et se rapprocheront des risques d'un·e non-fumeuse·eur.
- Peu à peu, votre espérance de vie se rapproche de celle des personnes n'ayant jamais fumé.

Des bienfaits pour votre bien-être

- Vous retrouverez votre goût et votre odorat. La vie reprendra de la saveur.
- Votre peau est plus belle et elle vieillit moins vite.
- Vos dents jaunissent moins vite et votre haleine est plus fraîche.
- Vous tousssez moins, vous tombez moins malade et vous guérissez plus vite.
- Votre flore intestinale retrouve son équilibre, vous digérez mieux.
- Votre sexualité est plus sereine. Les troubles de l'érection chez l'homme disparaissent ou diminuent. Les femmes peuvent prendre la pilule sans risquer des complications liées au tabac.
- L'arrêt du tabac améliore la fertilité, chez l'homme et la femme.

Des bienfaits pour votre cerveau et votre humeur

- Contrairement aux idées reçues, arrêter de fumer améliore l'humeur. Une fois passés les désagréments passagers du sevrage, vous profiterez pleinement des avantages durables de la vie sans tabac.
- La concentration et le sommeil s'améliorent quand on arrête de fumer.
- Sortir de la dépendance, retrouver la liberté, c'est aussi gagner en confiance, se sentir plus détendu·e et reprendre du pouvoir sur sa vie.

Des bienfaits pour votre porte-monnaie

- Faites vos comptes. Vous pourrez peut-être vous offrir un cadeau ou une activité plaisante.

UNE OPÉRATION CHIRURGICALE SE VIT MIEUX SANS TABAC

Arrêter de fumer avant une chirurgie diminue de trois fois le risque de complications, de deux fois celui de passage aux soins intensifs et raccourcit la durée du séjour à l'hôpital. Arrêter de fumer le plus tôt possible est optimal, mais il n'est jamais trop tard.

- Arrêt \geq 6 semaines avant l'intervention : le risque opératoire dû au tabac a disparu.
- Arrêt de 2 jours à 6 semaines avant l'intervention : le risque opératoire dû au tabac diminue d'autant plus que le délai entre l'arrêt et l'opération est long.
- Arrêt de 12 à 48 heures avant l'intervention : diminution du monoxyde de carbone (CO) circulant et donc meilleure oxygénation.
- La réduction du nombre de cigarettes réduit aussi le risque opératoire.
- Arrêt le jour de l'intervention : la cicatrisation est meilleure.

Et après ? Profitez-en pour rester un·e non-fumeuse·eur. Vous avez tellement à y gagner !

UNE CONSULTATION DE TABACOLOGIE POUR QUI ?

Vous souhaitez arrêter de fumer ? Vous ne vous sentez pas complètement prêt·e ? Vous préférez commencer par diminuer ? Vous venez d'arrêter et souhaitez rester non-fumeuse·eur ? Vous avez déjà réussi dans le passé ?

- Pour tout le monde, à tout âge, se libérer du tabac est bénéfique.
- Pour les femmes enceintes, arrêter de fumer est bénéfique aussi pour l'enfant à naître.
- Pour les personnes malades, le sevrage améliore le pronostic de nombreuses maladies.
- Même les « petit·e·s fumeuse·eur·s » (1 à 5 cigarettes par jour) prennent un grand risque pour leur santé. S'arrêter complètement apporte d'importants bénéfices.
- Même les personnes âgées améliorent leur qualité et leur espérance de vie.
- Les fumeuses et fumeurs ambivalent·e·s, peu motivé·e·s ou pas prêt·e·s à s'arrêter maintenant, ont aussi de bonnes chances de s'arrêter de fumer avec une aide appropriée.
- Les consommatrice·teur·s d'autres produits nicotinés (chichas, snuss, puff, pouches...) prennent aussi des risques pour leur santé.

Nous vous aidons à trouver des alternatives et à retrouver votre liberté.

« C'est une question de volonté »
« Je vais y arriver seul·e »
« Il faut être motivé·e »
« J'ai peur de ne pas y arriver »
« J'ai peur de grossir »
« J'attends »



UN PROGRAMME ÉPROUVÉ : ESSAYEZ-LE !

Notre consultation en tabacologie accompagne les fumeuse·eur·s dans leur démarche de changement avec des méthodes dont l'efficacité est prouvée scientifiquement. Il s'agit d'entretiens ayant pour but d'augmenter la motivation et de trouver des solutions concrètes. Des traitements efficaces peuvent aussi être proposés pour augmenter les chances d'y arriver. Après l'arrêt, nous vous conseillons pour rester non-fumeuse·eur. D'autres techniques, dites complémentaires, sont également disponibles à l'hôpital (hypnose, acupuncture ...).

Lors de la consultation, le·la tabacologue s'intéressera à votre état de santé. Un bilan respiratoire vous sera proposé, si cela est indiqué.



INFORMATIONS PRATIQUES

Les consultations sont remboursées par votre assurance maladie (LAMAL) aux mêmes conditions que votre consultation médicale spécialisée.

Notre tabacologue :

- Mme Céline Dumoulin, infirmière spécialisée en tabacologie

Prise de rendez-vous :

Vous pouvez prendre rendez-vous directement pour vous-même, avec ou sans courrier de votre médecin, ou pour un·e patient·e si vous êtes professionnel·le de santé.

Plus d'informations en ligne



Edition en ligne



CONTACT

Service de pneumologie

Hôpital du Valais – Centre Hospitalier du Valais romand

pneumologie@hopitalvs.ch



Hôpital du Valais

Hôpital de Sion

Avenue du Grand-Champsec 80, 1951 Sion, étage C

Secrétariat de consultation de Sion **027 603 46 78**



Hôpital du Valais

Hôpital de Martigny

Avenue de la Fusion 27, 1920 Martigny, 1^{er} étage secteur ambulatoire

Secrétariat de consultation de Martigny **027 603 95 73**