

TABAC ET ALC00L

INFORMATIONS, CONSEILS
ET AIDES À L'ARRÊT DU TABAC





TABAC ET ALCOOL

QUELS SONT LES LIENS ENTRE CES DEUX CONSOMMATIONS?

La consommation de tabac et la consommation problématique d'alcool vont souvent de pair: les fumeurs boivent plus que les non-fumeurs et les personnes qui ont une consommation problématique d'alcool fument plus que les buveurs occasionnels.

Des facteurs biologiques et génétiques, ainsi que psychologiques et sociaux, peuvent expliquer la co-consommation d'alcool et tabac. L'alcool et le tabac activent notamment les mêmes régions du cerveau impliquées dans le phénomène de dépendance (circuit de la récompense).

Cela expliquerait pourquoi boire de l'alcool donnerait envie de fumer et vice-versa. La gestuelle de fumer peut aussi être associée au geste de boire de l'alcool, ce qui renforce la co-consommation d'alcool et tabac.

Enfin, le tabac est parfois utilisé pour compenser le manque lié à l'arrêt de l'alcool, et inversement.



QUELS SONT LES RISQUES DE LA CO-CONSOMMATION D'ALCOOL ET TABAC?

La combinaison de la consommation d'alcool et de tabac multiplie les risques de développer certains cancers (bouche, gorge, œsophage). Les risques de la co-consommation sont supérieurs aux risques de l'alcool additionnés aux risques du tabac.



PEUT-ON ARRÊTER DE FUMER LORS D'UN SEVRAGE D'ALCOOL?

Un arrêt des deux consommations est possible. Selon la motivation et l'état psychique, l'arrêt du tabac peut se faire en même temps que le sevrage d'alcool. L'arrêt du tabac ne semble pas menacer la réussite du sevrage d'alcool, il pourrait même diminuer les risques de rechute.



ARRÊTER DE FUMER

Arrêter de fumer est l'une des meilleures actions que vous pouvez mener pour améliorer votre santé et votre qualité de vie, quel que soit votre âge. Les bénéfices de l'arrêt du tabac sont nombreux et ne concernent pas que la santé. Certains d'entre eux apparaissent déjà au bout de quelques heures. Quand vous arrêtez de fumer, vous augmentez votre espérance de vie et gagnez des années en meilleure santé.

Pour augmenter vos chances de réussite, il est recommandé de planifier votre arrêt du tabac et de vous faire soutenir par un professionnel.

MÉDICAMENTS D'AIDE À L'ARRÊT

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, gommes à mâcher, comprimés, inhalateur et spray buccal. La durée de 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. A prendre sous contrôle médical, ils sont prescrits pour une durée de 2 à 3 mois. Les effets secondaires ainsi que les contre-indications du médicament sont à discuter avec le médecin. En raison d'une augmentation du risque d'épilepsie, le bupropion est généralement contre-indiqué en cas de sevrage d'alcool.

Ces médicaments peuvent être remboursés sous certaines conditions par l'assurance maladie de base.

OÙ TROUVER DE L'AIDE ?

Différents professionnels sont à disposition pour vous conseiller et vous soutenir dans votre arrêt du tabac. N'hésitez pas à les contacter.

CIPRET-Vaud

Un professionnel 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**.

Médecin généraliste

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

Consultation Stop-tabac

La consultation de tabacologie de la Policlinique médicale universitaire (PMU) de Lausanne vous propose un soutien médical pour l'arrêt du tabac. Elle assure un suivi individualisé par un médecin et peut prescrire un traitement médicamenteux adapté à votre situation.

La consultation est prise en charge par l'assurance maladie de base. Elle a lieu à la PMU à Lausanne, sur rendez-vous au

021 314 61 01.

Policlinique médicale universitaire – Niveau 6
Rue du Bugnon 44 – 1011 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.

Renseignements et inscriptions auprès de la LPV au **021 623 38 86** ou sur **www.lpvd.ch**.

Ligue pulmonaire vaudoise
Avenue de Provence 4 – 1007 Lausanne

Ligne nationale Stop-tabac

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

Coach en ligne

Cette méthode interactive gratuite vous donne des conseils individualisés pour arrêter de fumer (analyse personnelle, instructions détaillées, accompagnement par email sur plusieurs mois).

Elle est accessible sur **www.stop-tabac.ch**.



Applications pour smartphone

Développée par des spécialistes de l'arrêt du tabac, l'application Stop-tabac propose gratuitement des conseils personnalisés et transmet régulièrement des messages de suivi.

Cette application, ainsi que d'autres applications, sont disponibles sur **www.stop-tabac.ch**.

**Ce document a été élaboré
par le CIPRET-Vaud
avec la collaboration
de la Fondation Les Oliviers
et avec le soutien
du Fonds de prévention du tabagisme**

SEPTEMBRE 2015