

Tabagisme et maladie de Verneuil (MV) L'effort d'arrêter de fumer en vaut-il la peine?



Si vous fumez et souffrez de la MV, vous connaissez certainement cette situation: le médecin que vous consultez vous recommande d'arrêter de fumer. Peut-être avez-vous déjà essayé de renoncer au tabac et observé que cela n'avait pas réduit les manifestations de la maladie de Verneuil? Ou peut-être la maladie de Verneuil était-elle déjà présente avant que vous n'ayez commencé à fumer? Et maintenant, vous vous demandez si cela vaut vraiment la peine de faire l'effort de renoncer à fumer?

«Fumer est dangereux pour la santé», c'est bien connu. Et ce qui est vrai pour la population générale l'est encore plus pour les personnes atteintes de la MV, puisque les fumeurs actifs ont un risque accru de développer une maladie de Verneuil. Des études ont montré que 75 à 95 % des patients atteints de la MV sont des fumeurs. Ils recourent souvent à la cigarette pour mieux supporter le stress dû à leur maladie. Il est donc difficile de déterminer si le tabagisme est une cause ou une conséquence de la MV.

Il n'est pas encore prouvé qu'un sevrage tabagique ait un effet bénéfique sur cette maladie, mais le tabagisme est un facteur déclencheur important de la MV. La nicotine peut globalement être considérée comme un «catalyseur» dans le développement de la maladie de Verneuil: elle favorise la survenue de poussées inflammatoires aiguës et entrave ainsi les mécanismes de guérison.

L'arrêt du tabac améliore par ailleurs l'état de santé dans son ensemble et réduit nettement le risque de maladies cardiovasculaires, d'AVC et de certains cancers (poumon, bouche, trachée, œsophage). En tant que personne atteinte de la MV, le sevrage tabagique vous permettrait non seulement d'éliminer un facteur de risque de la MV, mais aussi d'améliorer fondamentalement votre santé.

Conseils pour la vie quotidienne

www.liguepulmonaire.ch

Ce site Internet fournit des nombreux conseils et informations utiles pour le sevrage tabagique.

Vous y parviendrez!

Arrêter de fumer est plus facile à dire qu'à faire. La nicotine est addictogène et le tabagisme est une dépendance. Cette dépendance s'installe même doublement: elle est à la fois physique et psychologique. C'est pourquoi nous vous présentons ici quelques conseils pour vous aider à devenir non-fumeur:



Date d'arrêt

Pour que la décision d'arrêter de fumer devienne réalité, il est souvent utile de fixer une date d'arrêt et de s'y tenir. Informez votre entourage que vous avez arrêté de fumer. Les personnes qui vous entourent voudront certainement vous soutenir.



Risque de rechute

Le risque de reprendre les anciennes habitudes est très élevé surtout au début. Vous devez donc éviter de fumer même une seule cigarette ou une seule bouffée.



Habitudes

Fumer est souvent associé psychologiquement à certaines situations qui réveillent par conséquent l'envie de fumer, par exemple la pause café, le moment tranquille après avoir complété un travail ou les situations dans lesquelles on s'ennuie. Veillez à éviter ces situations et endroits pièges au début. Priez aussi vos amis et vos proches de ne pas fumer en votre présence.



Appétit

Le sevrage tabagique est parfois accompagné d'une prise de poids. Ce phénomène est en partie dû au fait que le tabagisme influence le métabolisme de base et augmente la dépense énergétique. D'autre part, la nicotine coupe la faim. Efforcez-vous de ne pas céder à l'envie accrue de manger et d'éviter le grignotage compensateur. Dans cette situation, il peut être utile de veiller particulièrement à une alimentation équilibrée.



Distractions

Si l'envie de fumer se manifeste de façon impérieuse, trouvez une occupation pour distraire votre esprit. La sensation d'envie passe souvent rapidement, en quelques minutes. Il suffit donc d'attendre qu'elle disparaisse.



Soutien

Il existe des produits de substitution nicotinique qui peuvent faciliter le sevrage tabagique. Demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien.