



Nicotine et #339;ur : vive les substituts !

Rubrique : actualités - Date : jeudi 30 octobre 2003

Après un infarctus du myocarde, il est essentiel d'arrêter de fumer dès que possible. Les patches et autres substituts sont une aide essentielle, toujours indiqués, même à fortes doses.

Le tabac est une catastrophe pour le cSur, on ne le dira jamais assez. Mais il est encore plus dangereux chez une personne qui vient de faire un infarctus du myocarde car celle-ci est exposée à une rechute. Il faut en effet savoir que chaque cigarette entraîne un spasme des artères coronaires, spasme qui peut être à l'origine d'un infarctus.

Il faut donc arrêter de fumer au plus vite quand on vient de faire un tel infarctus et se poser la question de la dangerosité des patches et des autres substituts nicotiniques chez les patients fragilisés. Finalement, ne sont-ils pas aussi dangereux que les cigarettes elles-mêmes ? La réponse est clairement non : ils sont inoffensifs dès lors qu'ils contribuent au sevrage d'une habitude tabagique hautement à risque.

Ne pas avoir peur des fortes doses

La question suivante concerne les doses de nicotine pouvant être administrées. En pratique, ce qui compte c'est de s'arrêter de fumer et dans ce but, de fortes doses de nicotine peuvent être utilisées. Il est en effet essentiel de ne pas ressentir le manque de la cigarette et ce manque persiste tant que la dose de nicotine dans le sang n'est pas suffisante. Il est vrai aussi que les fumeurs victimes d'un infarctus du myocarde sont le plus souvent d'anciens fumeurs habitués à des consommations tabagiques élevées.

Il est donc tout à fait concevable de prendre des patches à forte dose et de mâcher des gommes si le besoin s'en fait sentir.

Ne pas avoir peur des écarts

Il ne faut davantage craindre les écarts. Si vous reprenez une cigarette ce n'est pas un drame si vous continuez votre programme d'arrêt du tabac. Ce qu'il faut, c'est ne jamais arrêter d'arrêter. C'est comme dans une course de fond. Une chute ou un point de côté ne doivent pas vous disqualifier.

Enfin, il est essentiel de se faire suivre par un tabacologue ou par votre médecin de famille. Ce sont eux qui vous conseilleront pour les adaptations posologiques de vos substituts nicotiniques. Leur aide est précieuse pour tenir le coup et passer le cap des trois premiers mois. Pensez également à vous faire supporter par votre entourage. Arrêter de fumer est à la mode, vous passerez pour un héros !

www.e-sante.fr