

Exemplaire
gratuit - servez-vous!

Numéro 21, printemps 2003

Info Dents

Journal à l'intention des patients
Société Suisse d'Odonto-stomatologie SSO

www.sso.ch

Dents et problèmes respiratoires

La bouche abrite de nombreux micro-organismes qui peuvent provoquer des maladies du système respiratoire. Il existe de nombreux mécanismes d'infection, comme l'aspiration dans les poumons d'agents infectieux présents dans la plaque dentaire, qui engendrent la pneumonie, ou une infection des voies respiratoires par des bactéries en provenance de la cavité buccale. Celles-ci ont parfois été détectées dans les poumons. Les personnes âgées, qui ne pratiquent pas une hygiène dentaire minutieuse, ont souvent des gencives qui s'enflamment et ce processus infectieux peut mener à des pneumonies chroniques. Il est donc extrêmement important de soigner ses dents, de façon à ce que la fonction de mastication, les voies respiratoires ainsi que le sourcil restent intacts.

Editorial

L'école reste un lieu très important pour faire passer des messages dans la population infantile. La santé dentaire doit donc subsister au sein de l'enseignement, afin que les enfants comprennent et acquièrent les réflexes élémentaires d'hygiène bucco-dentaire.



Les informations sur les caries et les problèmes gingivaux sont à nouveau à l'ordre du jour; en effet, les dernières études de certaines universités montrent que la santé dentaire des enfants n'est pas encore optimale. Soutenus par les communes, la SSO, les cliniques dentaires scolaires et les monitrices spécialisées, les soins dentaires scolaires jouent un rôle préventif indispensable. Ce service a pour but de promouvoir la santé de la denture en apprenant aux enfants à se brosser les dents correctement et en leur donnant tous les renseignements utiles.

Le contrôle annuel est obligatoire et basé sur un tarif spécial. Il est effectué par un médecin-dentiste qui détectera rapidement un problème éventuel dans la bouche d'un enfant et le communiquera aux parents. Ceux-ci sont ainsi soutenus dans l'éducation de leur enfant en matière d'hygiène bucco-dentaire et régulièrement informés et motivés.

Une telle prise en charge de la santé dentaire des enfants à l'école est un bienfait pour chacun et une bonne préparation de l'avenir.

Dr Ulrich Rohrbach
Vice-président de la Société Suisse
d'Odonto-Stomatologie SSO

Utilité des soins dentaires scolaires

Les caries ont régressé, les enfants apprennent, grâce à leurs parents, comment se brosser les dents. Pourquoi l'école poursuivrait-elle son effort d'éducation en matière dentaire?

En Suisse, les soins dentaires scolaires existent depuis 1959. Des programmes de prévention avec brossage des dents furent lancés dans diverses communes. Les résultats ne se firent pas attendre: la carie recula de façon spectaculaire.

Aujourd'hui

L'expérience montre que toute la bonne volonté des parents ne suffit pas pour instruire l'enfant sur les soins à apporter à ses dents. Les soins dentaires scolaires permettent de compléter cet apprentissage et de responsabiliser ainsi tous les membres d'une famille. C'est pour cela, qu'aujourd'hui encore, les soins dentaires scolaires sont importants.

Efficacité

L'enseignement de la santé à l'école est adapté évidem-

ment à l'âge des enfants. Il comprend des principes et des méthodes faciles à retenir et à appliquer. L'enfant assimile des notions sur l'alimentation comme: éviter de consommer de la nourriture ou des boissons sucrées entre les repas. Il apprend également à se brosser les dents correctement. D'autre part, le médecin-dentiste scolaire effectue annuellement un contrôle de l'état général des dents. Cela permet de déceler d'éventuelles caries ou d'autres problèmes bucco-dentaires. Les malformations dentaires ou les défauts orthodontiques peuvent être dépistés lors de ces visites médico-dentaires et permettent une intervention rapide.

Jardin d'enfant

L'enfant d'âge préscolaire devrait déjà bénéficier des soins dentaires scolaires. Il pourrait ainsi apprendre très

tôt à se brosser les dents en jouant et à apprécier la fraîcheur et la propreté de sa bouche.

Par ce biais, les jeunes parents seront également informés par exemple du danger des boissons sucrées encore trop souvent données dans les biberons.

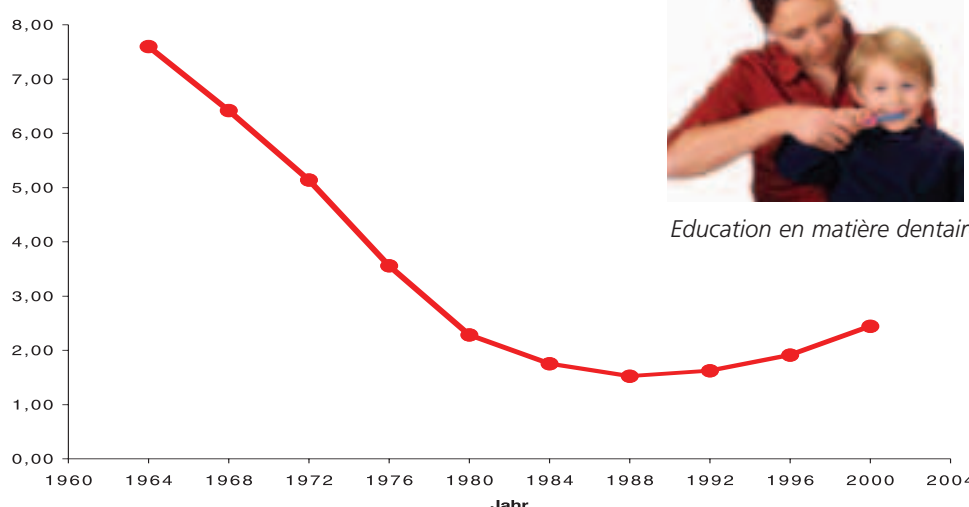
Ecole obligatoire

Pratiquement tous les enfants savent, grâce à leurs parents, qu'il faut se brosser les dents après les repas.

Cependant, il est important de répéter et d'institutionnaliser les soins dentaires afin que l'enfant comprenne l'importance de la démarche et devienne à son tour un vecteur de l'information. Répétés à la maison, les soins dentaires seront pour lui une évidence.



Education en matière dentaire



Evolution de l'incidence de caries de la dentition de lait chez des enfants de 16 communes du canton de Zurich entre 1964 et 2000.

Parents

Les parents participent à ces soins dentaires scolaires, puisqu'ils doivent prendre des décisions lorsque le médecin-dentiste du service scolaire remarque des caries ou d'autres problèmes. Ils prennent le relais de l'école en surveillant le brossage des dents de leur enfant et en lui donnant une alimentation saine, équilibrée et préparée avec du sel fluoré.

L'éducation en matière de santé dans les écoles est donc efficace et peu coûteuse.

Particulièrement menacés: les enfants d'origine étrangère

Les enfants d'origine étrangères ont tout particulièrement besoin de soins dentaires scolaires. S'ils ne sont arrivés en Suisse qu'après l'âge des classes enfantines, ils présentent déjà, à l'âge de 12 ans, 3,3 atteintes dentaires; s'ils ont accompli l'école infantile en Suisse, ce chiffre n'est plus que 1,63. Les enfants d'origine suisse, au même âge, présentent 1,26 atteinte dentaire (chiffres en provenance de la ville de Zurich)

LES PATES DENTIFRICES

Protection anti-caries

Les dentifrices nettoient les dents mais servent aussi de protection. Ils permettent de prévenir les maladies et d'éviter les problèmes dentaires courants. Ceux qui contiennent des fluorures d'amines sont efficaces contre les caries. En effet, ces substances s'infiltrant en quelques secondes dans l'émail, le «durcissent» et augmentent sa résistance aux acides. Elles forment en outre une couche protectrice homogène et bien adhérente sur toutes les surfaces dentaires. Les dentifrices spécifiques contre les caries peuvent même reminéraliser certaines petites cavités naissantes.

Dentifrices anti-plaque

Certains dentifrices inactivent les restes de plaque bactérienne qui se forme à la surface des dents et dans les interstices dentaires. D'autre part, lorsque la plaque a été éliminée par un nettoyage professionnel des dents, ces dentifrices évitent qu'elle ne se reforme. Cet effet bienfaisant est accompagné d'une diminution de l'inflammation gingivale. Cette protection contre la plaque permet également d'éviter les caries.

Dentifrices pour dents sensibles

Certains dentifrices ont été conçus pour une hygiène dentaire tout en douceur. Avec l'âge, ou à cause d'une mauvaise technique de brossage, les gencives peuvent se rétracter. Les collets dentaires sont alors dénudés et donc particulièrement exposés aux caries et aux agressions extérieures telles que le chaud, le froid, le sucré et l'acide. Les dentifrices pour dents sensibles protègent durablement des caries du collet et des irritations douloureuses. Ils ont un effet abrasif très faible et procurent aux dents une couche protectrice qui réduit l'hypersensibilité.

Dentifrices pour les soins des gencives

Il existe des dentifrices contenant de la vitamine A pour fortifier les dents et les gencives. Utilisés régulièrement, ils aident les tissus de soutien de la dent à mieux résister aux inflammations. Les gencives saignent ainsi moins facilement. Ils agissent sur la plaque dentaire pour la neutraliser et éviter qu'elle ne continue sa progression. La gencive, ainsi protégée, peut se régénérer.

Dentifrices pour gencives enflammées

Certains dentifrices sont appropriés contre les gingivites. On peut les associer à des gels, avec de bons résultats sur l'inflammation et le saignement des gencives. Les bains de bouche, complément optimal aux dentifrices, sont des produits anesthésiants, antiseptiques, ou anti-inflammatoires selon les cas. Ils sont donc efficaces contre les aphtes et les débuts de gingivite. Celle-ci doit absolument être traitée pour qu'elle ne dégénère pas en parodontite, infection plus sérieuse. Les produits d'hygiène dentaire sont nombreux et efficaces, les utiliser régulièrement et se rendre chez le médecin-dentiste au moins une fois par année garantit des dents saines.

L'alimentation du sportif

Le sportif a besoin d'une alimentation et de boissons sucrées. Attention aux dents!

Manger et boire avant de fournir un effort physique intense signifie absorber du sucre. C'est là tout le problème ! Le sucre, en effet, sert de carburant direct et rapide aux muscles et fournit au corps l'énergie nécessaire à l'épreuve. Cette inéluctable surconsommation de sucres dits «rapides» représente naturellement un risque notoire pour les dents.

Chocolat, etc.

Le sportif, on le sait, a besoin de glucides (sucres) pour fournir des efforts et en consomme donc avant et pendant son activité. Les barres de chocolat ou de céréales, aliments efficaces et très appréciés, contiennent une très grande quantité

de sucre et présentent en plus un autre désavantage: ils colent aux dents. De leur côté, les denrées liquides comme les yoghourts «drinks», les jus de fruits sucrés et les boissons énergétiques associent souvent une forte quantité de sucre, qui s'installe dans les interstices dentaires, à un taux d'acidité élevé. Le sportif qui part dans la nature se munit donc de substances hautement néfastes pour ses dents, mais n'emporte évidemment pas de brosse à dents dans son sac à dos!

Les caries

Les sucres, s'ils ne sont pas éliminés rapidement par des mesures d'hygiène appropriées, sont transformés par les bactéries de la cavité buc-

cale en acides qui provoquent des caries. En outre, la salive, qui d'habitude neutralise en partie ce processus, est moins présente sur les muqueuses qui sont asséchées par la respiration intense durant l'effort.

Mesures

Diverses possibilités s'offrent tout de même au sportif ou au randonneur lui permettant de consommer du sucre sans endommager ses dents. Le rinçage de la bouche à l'eau, par exemple, permet un retour à la normalité du taux d'acidité de la plaque dentaire. On peut donc alterner boissons sucrées et eau pure. Pourquoi ne pas emporter également un mini-flacon de solution buccale fluorée ou

des chewing-gums qui ménagent les dents?

Enfin, une hygiène buccale stricte et constante, et un contrôle régulier chez le médecin-dentiste permettent de maintenir des dents saines et d'intervenir rapidement en cas de problème.



Dents et diabète

Le patient se doit d'informer son médecin-dentiste sur son état de santé général, et surtout de l'existence d'une maladie telle que le diabète.

Le questionnaire sur l'état du patient (anamnèse) permet au médecin-dentiste d'orienter ses traitements dentaires et de prendre les précautions nécessaires en fonction du type de diabète, de son ancienneté, et des complications éventuelles.

Information

Le praticien pourra également contacter le diabétologue ou le médecin traitant pour collaborer efficacement. Pour mieux soigner son patient, il va également s'enquérir de tout changement de médecin de famille, de médicaments et s'intéresser à l'évolution du diabète et à l'apparition d'éventuels maux.

Soins dentaires pour diabétiques

La personne diabétique devrait observer quelques consignes simples. Il lui est recommandé de ne pas interrompre ni modifier un traitement, de ne pas aller au cabinet dentaire à jeun, de s'y rendre plutôt le matin, jamais

aux heures des repas et de suivre consciencieusement les indications de son médecin-dentiste.

Ces conseils permettent de ne pas déséquilibrer le diabète et d'éviter des malaises dus au manque ou à un excès de sucre. Le praticien pourra alors soigner le patient diabétique en toute sécurité, et sans autres précautions particulières.

Infections

Le patient diabétique est une personne à risque en ce qui concerne les infections. Sa maladie, en effet, provoque des perturbations des systèmes naturels de défense de l'organisme comme la cicatrisation.

Le médecin-dentiste lui prescrit donc souvent des antibiotiques pour éviter des infections après une séance de soins médico-dentaires. La prescription d'antibiotiques n'est toutefois pas systématique et ne devient nécessaire qu'en cas de diabète grave.

Parodontite

Une personne diabétique a plus de risques de développer une parodontite. Les gencives saignent, se rétractent et les dents qui bougent suite à la perte osseuse se déchaussent. Le traitement de cette maladie de la gencive est donc indispensable pour éviter son évolution et la perte conséquente des dents.

Le traitement d'une parodontite permet, par ailleurs, de mieux contrôler le diabète.

Mesures d'hygiène

La seule méthode pour prévenir l'apparition d'une maladie infectieuse est le brossage minutieux des dents après chaque repas. Il faut également consulter son médecin-dentiste deux fois par an pour un contrôle, afin de dépister rapidement les signes d'un problème éventuel.

Caries

Avec un diabète bien équilibré, il n'y a pas de risque parti-

culier de carie dentaire. Au contraire, le régime alimentaire plutôt pauvre en sucres rapides ne favorise pas le développement de caries.

Parfois les personnes diabétiques ont une sensation de bouche sèche et boivent beaucoup. Il faut par conséquent éviter les boissons sucrées; l'eau minérale est la plus indiquée.

Une carie doit être traitée au plus vite avant qu'elle ne provoque une infection.

Implants

Aucune restauration dentaire n'est interdite aux diabétiques. La pose d'implants chez un diabétique n'est, par exemple, plus systématiquement contre-indiquée. Mais, pour éviter tout risque d'infection, il faut évidemment maintenir une hygiène buccale rigoureuse et observer un suivi régulier chez son médecin-dentiste.

Questions de nos lecteurs

Aliments protecteurs

«On parle très souvent des aliments qui endommagent les dents. Quels sont ceux qui les protègent?» L. Grassi

La plupart des aliments sains comme les poissons, la viande, les légumes, les fromages et le pain ont un effet bénéfique sur vos dents. Les fromages sont même protecteurs. Consommés après un grignotage sucré, ils limitent la déminéralisation. Le lait contient des protéines, des phosphates et du calcium qui sont des composants anticaries, mais également du lactose, sucre pouvant être fermenté par les bactéries buccales.

Amateur de café

«J'ai besoin de plusieurs cafés pendant ma journée de travail. Est-ce nocif pour mes dents?» S. Ramspecker

Si vous buvez plusieurs cafés sucrés dans la journée cela revient à grignoter des aliments sucrés et c'est donc une habitude cariogène. Le sucre reste en permanence dans la bouche et, transformé en acides par les bactéries buccales, déminéralise les dents. L'idéal serait de boire du café non sucré ou d'utiliser des édulcorants.

Ligne noire

«Récemment, une ligne noire est apparue au-dessus de mes dents en céramique. Qu'est-ce que c'est?» T. Dupond

Lorsque la gencive d'une dent couronnée est fine ou enflammée, il peut arriver qu'elle se rétracte. Un liseré noir apparaît alors à la base de la dent, ce qui correspond à l'exposition du bord métallique de la couronne ou de la mise à nu de la racine dentaire qui s'est colorée après la dévitalisation de la dent. Un traitement de l'inflammation gingivale par votre médecin-dentiste permettra de stabiliser la rétraction de la gencive.

Une couronne solide

«Mon médecin-dentiste me propose une couronne en céramique pour reconstituer une dent. Est-ce un matériau solide? Comment vieillit-il?» J.-P. Rouiller

La céramique dentaire est un matériau exigeant qui demande qu'on en respecte les indications et le mode de fabrication. Elle n'est solide que si elle a une épaisseur suffisante. Inversement, si elle est trop fine, il existe un risque de fracture ou d'écaillage sous la contrainte répétée des forces de mastication.

En ce qui concerne le vieillissement, une couronne en céramique bien réalisée est quasiment inaltérable et la gencive tolère beaucoup mieux la céramique que le métal.

Grossesse et fluor

«Je suis enceinte, dois-je prendre du fluor?» F. Bolomey

Le fluor ne passe pas la barrière placentaire, il ne représente donc aucun intérêt pour l'enfant à naître. Cependant, votre praticien peut vous prescrire du fluor qui contribue à la protection de vos propres dents (affaiblies par exemple par des vomissements répétés). Il pourra vous proposer des applications locales de fluor si nécessaire.

Des patients aident d'autres patients

Couronnes ou bridges en or devraient-ils être jetés au rebut une fois remplacés? Bien au contraire, ils peuvent redonner espoir aux personnes frappées de cécité en Asie et en Afrique.

Peut-être faites-vous partie des patients sur le point de subir un important traitement dentaire. S'agit-il d'un bridge, d'une obturation ou d'une couronne en or à remplacer? Dans ce cas, nous aimerions vous présenter un programme destiné à redonner espoir à des personnes démunies, à des aveugles vivant en Asie et en Afrique.

Un enfant perd la vue toutes les minutes

Dans les pays les plus pauvres de la planète, la cataracte, les affections de la rétine et le trachome sont largement répandus chez les adultes et les enfants. Une personne perd la vue toutes les cinq secondes, un enfant toutes les minutes. La misère, la malnutrition et l'absence d'hygiène constituent les principales causes de ce fléau. En devenant infirme, le non-voyant risque aussi de perdre son travail. Les conséquences sociales et économiques sont alors catastrophiques. Il est possible d'éviter une telle tragédie.

«Action Vieil or pour redonner la vue»

La Croix-Rouge suisse (CRS) est consciente depuis longtemps des effets dramatiques qu'entraîne la cécité liée à la pauvreté. Sous l'impulsion d'un médecin-dentiste de Suisse orientale, Max Schatzmann, elle récolte depuis des années, dans le cadre de son «Action vieil or pour redonner la vue», l'or dentaire usagé pour le faire fondre et le vendre. Les recettes sont affectées à des projets ophthalmologiques en Asie et en Afrique. La CRS accepte aussi les vieux bijoux qui sont en général revendus tels quels après nettoyage. Concrètement, ce programme a permis en 2001 de financer

quelque 15000 interventions chirurgicales, dont 11500 opérations de la cataracte, au Népal, au Tibet, au Ghana, au Mali et au Tchad. Environ 220 000 patients ont reçu des soins ambulatoires. Grâce à l'action lancée par la CRS, ces hommes et ces femmes, qui semblaient condamnés à devenir des laissés-pour-compte, peuvent désormais envisager l'avenir avec plus de sérénité.

Chaque don compte

«L'Action vieil or pour redonner la vue» prend de l'ampleur d'année en année, la communication entre médecins-dentistes, assistantes dentaires et patients fonctionne de mieux en mieux.

Nombreuses sont en outre les personnes qui se souviennent d'une bague, d'une broche ou d'une chaînette oubliées dans un tiroir poussiéreux et qui se réjouissent de pouvoir leur donner une nouvelle utilité. Chaque gramme d'or est un véritable cadeau qui permettra de combattre la cécité. Cinquante francs suffisent en effet à financer une opération de la cataracte qui rendra la vue à un aveugle. Redonner espoir à une personne frappée de cécité grâce à un don en or, n'est-ce pas là un sentiment merveilleux?

Pour soutenir cette action, merci d'utiliser l'enveloppe spéciale disponible chez votre médecin-dentiste ou d'envoyer simplement vos couronnes et vos vieux bijoux en or à l'adresse suivante:

Croix-Rouge suisse
«Action vieil or pour redonner la vue»
Rainmattstrasse 10
3001 Berne

Tél. 031 387 71 11; e-mail:
info@redcross.ch, site
Internet: www.redcross.ch



Dans les pays pauvres, les aveugles dépendent entièrement de l'aide de leurs proches.

Quels soins l'école doit-elle offrir?

Il n'y a pas de législation fédérale concernant les soins dentaires scolaires. Les réglementations existantes sont cantonales. Plusieurs communes sont cependant prêtes à abandonner ces soins pour des raisons financières.

Soins dentaires scolaires

Abandonner les soins dentaires scolaires ferait un grand tort à la santé buccale de toute une génération et engendrerait des coûts élevés pour de futures interventions.

L'école a le devoir d'apprendre à ses élèves les matières de base ainsi que des notions d'hygiène élémentaire. Elle doit aussi procéder au dépistage des pro-

blèmes bucco-dentaires de la population enfantine.

Clinique dentaire scolaire

Les grandes villes possèdent, en général, une clinique dentaire scolaire constituée de praticiens qui assurent les traitements pédodontiques et s'occupent parfois des soins dentaires d'enfants handicapés.

Médecin-dentiste scolaire

Les communes établissent un contrat avec un médecin-dentiste de la région, afin qu'il se rende dans les écoles et effectue des dépistages chez les enfants d'âges préscolaire (jardin d'enfants) et

scolaire. Ce professionnel travaille selon un tarif spécial pour soins dentaires scolaires.

C'est lui qui décèlera d'éventuels problèmes dentaires et en informera les parents de l'enfant concerné.

Population étrangère

Les soins dentaires scolaires sont primordiaux pour certaines populations moins habituées aux normes d'hygiène et aux mesures prophylactiques en matière de santé bucco-dentaire de notre pays. Durant les premières années, ces parents refusent parfois tout traitement médico-dentaire, souvent par manque de compréhension et par crainte de dépenses importantes. Aider

les enfants de ces familles à soigner leurs dents permet de leur épargner des souffrances et d'éviter une augmentation du coût de la santé.

Programme

Les soins dentaires scolaires doivent comprendre des informations prophylactiques, des exercices de brossage des dents et un contrôle annuel effectué par un médecin-dentiste. Cet examen porte sur les caries, les maladies parodontales, les anomalies d'implantation et les accidents.

Il en va de la santé des enfants qui deviendront, grâce à ces soins, des adultes sans problèmes dentaires et des personnes âgées ayant conservé toutes leurs dents.

Implants dentaires

Les implants dentaires sont des racines dentaires artificielles, qui sont fixées dans le maxillaire, pour le remplacement d'une dent. Les implants permettent le remplacement de dents isolées sans porter atteinte à l'intégrité des dents voisines qui devaient être préparées spécialement lors de la pose d'un bridge.

L'idée de remplacer des dents perdues par des dents artificielles fixées dans l'os maxillaire est presque aussi ancienne que l'art dentaire. Mais la grande difficulté dans ce domaine résidait dans la nécessité de trouver un matériau adéquat pour remplacer la racine dentaire, qui ne soit pas rejeté par le corps humain.

En médecine dentaire on appelle implant une racine dentaire artificielle. Elle est implantée chirurgicalement dans une cavité forée dans l'os maxillaire dépourvu de dent. La racine artificielle peut consister par exemple en une vis fixée à demeure dans l'os de la mâchoire. L'élément émergeant dans la cavité buccale sert à la fixation de la dent de remplacement. Les implants permettent, en cas de remplacement d'une dent isolée, de maintenir les dents voisines dans leur état originel, sans aucune perte de substance. Les implants trouvent un autre champ d'application en cas d'édentation totale. Ils permettent une amélioration sensible de la qualité d'adhésion d'une prothèse.

On a de très grandes exigences quant aux matériaux destinés à ces réhabilitations prothétiques dentaires. Ils doivent être bien tolérés par les tissus environnants, ne pas faire courir le risque de réactions allergiques et, de plus, comme une vraie dent, résister à tous les efforts de la mastication. Le titane est, par exemple, un matériau de choix pour les implants, puisqu'il est bien toléré par le corps humain.

L'intervention peut être pratiquée ambulatoirement, au cabinet dentaire. Sous anesthésie locale, on insère en premier lieu une sorte de vis ou de cylindre dans l'os maxillaire. Après suture de la plaie, seule une toute petite partie de l'implant fait saillie à travers la muqueuse. L'implant, sous cette forme, doit se consolider, en règle générale, pendant plusieurs semaines voire plusieurs mois sans sollicitation importante. Ce n'est qu'après cette période d'ostéointégration que pourra intervenir le traitement définitif et la pose de la dent artificielle.

Avant le début du traitement, il est recommandé de demander au médecin de famille de procéder à un examen général. En cas de maladie grave, telle une importante atteinte des fonctions hépatiques ou un diabète, il faudra éventuellement renoncer à un traitement par implant. La consommation de cigarettes est aussi une contre-indication.

La solidité et la capacité d'un implant de résister à des charges seront d'autant meilleures qu'il aura pu être intimement adaptés à l'os. Il n'existe aucune limite en fonction de l'âge. Avec un taux de succès dépassant 90% (après cinq ans), on peut parler d'une méthode sûre. Le résultat du traitement dépend pour beaucoup de la manière dont le patient a suivi les conseils de son médecin-dentiste. Les tissus qui entourent l'implant sont très sensibles aux inflammations, une hygiène buccale parfaite est par conséquent indispensable.

Journée mondiale sans tabac 2003

«Arrêtez de fumer et gagnez 5000 francs!»

(AT) La moitié des fumeuses et des fumeurs souhaitent arrêter de fumer. La Journée sans tabac de la fin mai leur offre une nouvelle chance d'y arriver en participant au concours «Arrêtez de fumer et gagnez 5000 francs!»

Il n'y a pas de consommation sûre du tabac. Ce n'est ni en passant à des cigarettes dites «légères» ou «mild», ni en renonçant à inhaler la fumée qu'on évite les conséquences néfastes de la consommation du tabac sur la santé. Par contre, si l'on arrête de fumer, on peut se refaire une santé. Le concours «Arrêtez de fumer et gagnez 5000 francs!» est une incitation supplémentaire à passer ce cap. Les prix sont de 1 x 5000

francs et 10 x 500 francs. Pour avoir une chance de gagner, la seule condition est d'arrêter de fumer du 31 mai au 28 juin 2003. Des cartes d'inscription peuvent être commandées dès aujourd'hui au 0848 88 77 88 ou sur le site www.letitbe.ch.

Arrêter de fumer apporte de nombreux avantages. On améliore très vite sa forme physique. Trois jours après l'arrêt, la respiration s'améliore déjà considérablement. En faisant du sport, ou tout simplement au quotidien, on constate rapidement qu'on a davantage d'énergie. Par ailleurs, l'argent que l'on consacrait avant à la cigarette peut être investi pour se faire plaisir.

C'est possible d'arrêter de fumer. Chaque année, des dizaines de milliers de personnes y arrivent définitivement. Personne n'est obligé de se débrouiller tout seul. Ainsi, on peut obtenir des conseils spécialisés au 0848 88 77 88 et commander à ce numéro les dernières brochures parues.

On peut aussi s'inscrire sur le site www.letitbe.ch pour recevoir des conseils gratuits par SMS ou e-mail. Si on préfère arrêter par soi-même, il suffit de cliquer, sur le site www.letitbe.ch, sur le programme de désaccoutumance «Stop-tabac». On peut aussi obtenir des informations et des conseils sur l'arrêt du tabagisme auprès des

médecins, pharmaciens ou centres cantonaux de prévention.

«Arrêtez de fumer et gagnez 5000 francs!» est une action de la campagne «Fumer, ça fait du mal – Let it be», organisée par la Ligue suisse contre le cancer, la Ligue pulmonaire suisse, l'Association suisse pour la prévention du tabagisme et l'Office fédéral de la santé publique. La Fédération des médecins suisses, la Société suisse des pharmaciens, la Société suisse d'odonto-stomatologie et la Société suisse des infirmières et infirmiers ainsi que Nicorette soutiennent aussi ce projet.

Journée mondiale sans tabac 2003

Une bonne préparation: un premier pas vers la réussite

D'ici à la Journée sans tabac de la fin mai, vous avez suffisamment de temps pour bien préparer le concours «Arrêtez de fumer et gagnez 5000 francs!». Quelques règles ont fait leurs preuves.

- Cochez tout de suite en rouge dans votre agenda la date du 31 mai en décidant d'arrêter de fumer ce jour-là.
- Demandez le soutien de vos proches et amis, cela sera plus facile d'arrêter. Cherchez un témoin pour le concours «Arrêtez de fumer et gagnez 5000 francs!», qui pourra attester que vous êtes resté quatre semaines sans fumer.
- Notez votre comportement en matière de fumée sur une feuille de contrôle. Quand allumez-vous une cigarette? Analysez la situation et imaginez des moyens pour vous distraire de votre envie de fumer. Ainsi, le moment venu, vous pourrez détourner votre besoin de cigarette en mâchant un chewing-gum, ou en vous occupant les mains avec un crayon ou autre.
- Informez-vous auprès de votre médecin ou de votre pharmacie sur les produits de substitution nicotinique, en particulier si vous êtes un grand fumeur. Ces produits vous donnent le coup de pouce de départ pour changer vos habitudes et, dans un deuxième temps, vous aident à vous désaccoutumer lentement de la nicotine.

Repoussez chaque jour le moment de la première cigarette et essayez pendant la journée de renoncer à l'une ou l'autre cigarette. C'est un bon moyen pour réduire d'ores et déjà votre consommation.

D'autres renseignements:

Verena El Fehri, Directrice, Association suisse pour la prévention du tabagisme
verenaelfehri@at-schweiz.ch

Claudia Zbinden, chargée de projet
claudiazbinden@at-schweiz.ch
Tél. 031 389 92 46



IMPRESSUM

Commission centrale d'information /
Service de presse et d'information SSO, case postale,
3000 Berne 8.
Impression: Staempfli SA, Hallerstrasse 7, CP 8326,
3001 Berne / Photos: SSO