

SUCHT

# Rauchen und Sterben

**Jeden Tag sterben in der Schweiz 26 Personen infolge von Tabakkonsum, das sind 14 Prozent aller Todesfälle.**

VON  
ANDRÉ  
JABERG

Der blaue Dunst von Zigaretten scheint für Raucherinnen und Raucher etwas Magisches zu haben. Etwas Unerklärliches, auf das sie nicht verzichten wollen, obwohl sie sich bewusst sind: Rauchen kann schwerwiegende gesundheitliche Folgen haben.

Das Magische jedoch hat einen wenig attraktiven Namen, den Raucherinnen und Raucher kennen: Sucht. Eine Abhängigkeit, die tödlich enden kann. Raucher sterben gemäss Bundesamt für Gesundheit (BAG) am häufigsten an Herz-Kreislauf-Erkrankungen (34 Prozent), gefolgt von Lungenkrebs (29 Prozent), Erkrankungen der Atemwege (17 Prozent) und anderen Krebsarten (16 Prozent).

Gemäss der Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention Schweiz (AT) – sie ist das Kompetenzzentrum für Tabakprävention der Schweiz – hat gemäss einer Umfrage jeder respektive jede dritte 15-Jährige in den letzten 30 Tagen mindestens ein Tabak- oder Nikotinprodukt konsumiert. Die höchsten Raten werden bei der E-Zigarette verzeichnet. «Sucht Schweiz» hat die national repräsentative Studie HBSC, Health Behaviour in School-aged-Children, bei 11- bis 15-jährigen Schülerinnen und Schülern im letzten Jahr im Auftrag des Bundesamtes für Gesundheit (BAG) durchgeführt.

**Wille.** Apotheker Philipp Ambühl von der Geno-Apotheke an der General Dufour-Strasse in Biel hat mit jugendlichen Raucherinnen und Rauchern weniger Kontakt. Vielmehr berät er ältere Nikotinabhängige, die mit dem Rauchen aufhören wollen. «Wichtig sind dabei vor allem der Wille und die Motivation.» Unterstützt kann Philipp Ambühl ihnen Nikotinpflaster, Kaugummis oder Sprays abgeben. Der Apotheker hat festgestellt, dass Spitäler Herzinfarkt-Patienten ebenfalls Pflaster empfehlen, wenn sie es noch nicht geschafft haben, mit dem Rauchen aufzuhören. «Derzeit läuft in Apotheken eine Kampagne betreffend die Nikotinabhängigkeit. Wir beraten Interessierte gerne», hält Philipp Ambühl fest.

Die veröffentlichten Zahlen zur Entwicklung des Tabak- und Nikotinkonsums bei Jugendlichen sind besorgniserregend, so die AT. Das plötzliche Auf-tauchen – teils während der Covid-19-Pandemie – neuer Produkte (E-Zigaretten, Snus, Nikotinbeutel) zu unschlagbaren Preisen habe bereits Anlass zur Sorge gegeben. Es stelle sich nun die Frage: Wie konnte es so weit kommen? Hinsichtlich Tabakprävention sei die politische Rückständigkeit der Schweiz sowohl offenkundig als auch selbstverschuldet. «Aufgrund eines schwachen und von einer skrupellosen Tabakindustrie vereinnahmten Parlaments kennt die Schweiz bis heute keine Tabakproduktegesetzge-

bung. Frühestens Mitte 2024 – und mit 20 Jahren Verspätung im Vergleich mit unseren europäischen Nachbarn – soll ein Tabakproduktegesetz inkrafttreten, das aber unzulänglich ist und aufs Minimum begrenzt worden ist.»

Ferner sei die öffentliche Gesundheitsstrategie des Bundes in Sachen Tabakprävention zu einem kaum wahrnehmbaren Hintergrundrauschen verkommen.

## Herausforderungen.

Gemäss AT probieren Jugendliche Substanzen früher aus und neue Produkte kommen hinzu, ohne dass der Zigarettenkonsum abnimmt. Die Ausweitung des Konsums von Produkten wie E-Zigaretten oder Snus müsse gestoppt werden. Es brauche dringend regulatorische Massnahmen, um die Attraktivität und den Zugang zu reduzieren. Somit seien folgende Punkte wichtig:

- **Strikte Umsetzung der Initiative «Kinder ohne Tabak»**
  - **Einführung neutraler Packungen für sämtliche Produkte**
  - **Preise erhöhen**
- Der Konsum psychoaktiver Substanzen birgt bei Jugendlichen besondere Herausforderungen. Der sich im Wachstum befindende Körper ist anfälliger für die Schäden des Substanzkonsums und es besteht ein höheres Risiko, später eine Abhängigkeit zu entwickeln. Schutz ist nötig, mit strukturellen Massnahmen bei der Werbung, dem Zugang, beim Preis, der Verpackung und bei den Aromen.

**Zigaretten wegschmeissen gilt für viele 15-Jährige nicht. Jeder dritte hat in den letzten 30 Tagen ein Tabak- oder Nikotinprodukt konsumiert.**

ADDICTION

# Fumer et mourir

**Vingt-six personnes décèdent chaque jour en Suisse des suites du tabagisme, ce qui représente 14% de tous les décès.**

PAR  
ANDRÉ  
JABERG

La fumée bleue des cigarettes semble avoir quelque chose de magique pour les fumeuses et les fumeurs. Quelque chose d'explicable auquel ils ne veulent pas renoncer bien qu'ils soient conscients que fumer peut avoir de graves conséquences pour la santé.

La magie a toutefois un nom peu attrayant que les fumeurs connaissent bien: l'addiction. Une dépendance qui peut être fatale. Selon l'Office fédéral de la santé publique (OFSP), les fumeurs meurent le plus souvent de maladies cardio-vasculaires (34%), suivies du cancer du poumon (29%), de maladies des voies respiratoires (17%) et d'autres types de cancer (16%).

D'après l'Association suisse pour la prévention du tabagisme (AT), le centre de compétence en la matière en Suisse, une enquête révèle qu'un jeune de 15 ans sur trois a consommé au moins un produit du tabac ou de la nicotine au cours des 30 derniers jours. Les taux les plus élevés sont enregistrés pour l'e-cigarette. «Addiction Suisse» a mené l'an dernier une étude nationale représentative, HBSC, Health Behaviour in School-

aged-Children (comportements de santé des enfants en âge de scolarité) auprès d'élèves de 11 à 15 ans, sur mandat de l'OFSP.

**Volonté.** Le pharmacien Philipp Ambühl de la pharmacie Geno, à la rue du Général Dufour à Biel, a peu de contacts avec les jeunes fumeuses et fumeurs. Il conseille plutôt des personnes plus âgées et dépendantes à la nicotine qui souhaitent arrêter de fumer. «Ce qui est important, c'est la volonté et la motivation.» Pour les soutenir, Philipp Ambühl peut leur remettre des patches, des gommes à mâcher ou des sprays à la nicotine. Le pharmacien a constaté que les hôpitaux recommandent également des patches aux patients victimes d'un infarctus du myocarde s'ils n'ont pas encore réussi à arrêter de fumer. «Une campagne concernant la dépendance à la nicotine est en cours dans les pharmacies. Nous conseillons volontiers les gens intéressés», précise Philipp Ambühl.

Les chiffres publiés sur l'évolution de la consommation de tabac et de nicotine chez les jeunes sont inquiétants, selon AT. L'apparition soudaine, en partie pendant la pandémie de Covid-19, de nouveaux produits (e-cigarette, snus, sachets de nicotine) à des prix imbattables avait déjà suscité des inquiétudes. La question se pose maintenant:

Comment en est-on arrivé là? En matière de prévention du tabagisme, le retard politique de la Suisse est à la fois manifeste et auto-infligé. «En raison d'un Parlement faible et accaparé par une industrie du tabac sans scrupules, la Suisse ne dispose pas à ce jour de législation sur les produits du tabac. Une loi devrait entrer en vigueur au plus tôt à la mi-2024, avec 20 ans de retard par rapport à nos voisins européens. Mais elle est insuffisante et a été la plus limitée possible.»

En outre, la stratégie de santé publique de la Confédération en matière de prévention du tabagisme est devenue un bruit de fond à peine perceptible.

**Défis à relever.** Selon AT, les jeunes essaient des substances toujours plus tôt et de nouveaux produits apparaissent, sans pour autant que la consommation de cigarettes diminue. L'extension de la consommation de produits tels que les cigarettes électroniques ou le snus doit être stoppée, a-t-elle ajouté. Il est urgent de prendre des mesures réglementaires pour réduire l'attractivité et l'accès. Les points suivants sont donc importants:

- **Application stricte de l'initiative «Enfants sans tabac»**
  - **Introduction d'emballages neutres pour tous les produits**
  - **Hausse des prix**
- La consommation de substances psychoactives présente des défis particuliers chez les jeunes. Le corps en pleine croissance est plus vulnérable aux dommages causés par la consommation de telles substances et il y a un risque plus élevé de développer une dépendance plus tard. Une protection est nécessaire, avec des mesures structurelles sur la publicité, l'accès, le prix, l'emballage et les arômes.

## DER RAT LE CONSEIL

**Philipp Ambühl,**  
Pharmacie Geno-Apotheke  
(Dufourstrasse/Rue Dufour),  
Biel/Bienne



PHOTO: JOEL SCHWEIZER

«Mit dem Rauchen aufzuhören, ist eine der grössten Herausforderungen. Aber es ist sie wert! Wenn Sie sich dazu entscheiden, den Rauchstopp in Angriff zu nehmen, sind Motivation und der Wille elementar. Gelingt der Ausstieg beim ersten Versuch nicht, so lohnt sich ein zweiter oder auch ein dritter Versuch. Oft sind mehrere Anläufe nötig. In Apotheken können unterstützend beispielsweise Nikotinpflaster, Kaugummis oder Sprays bezogen werden. Dabei ist unbedingt auf eine korrekte Dosierung zu achten. Das gilt natürlich auch für die rezeptpflichtigen Arzneimittel. Der Körper dankt den Rauchstopp sofort: Nach zwölf Stunden sinkt der Kohlenmonoxidgehalt im Blut auf einen normalen Wert. Nach 24 Stunden beginnt die Lunge, den Schleim und die Rauchrückstände zu beseitigen, nach 48 Stunden verbessern sich Geschmacks- und Geruchssinn.»

«Arrêter de fumer est l'un des plus grands défis. Mais cela en vaut la peine! Si vous décidez de vous attaquer à l'arrêt du tabac, la motivation et la volonté sont essentielles. Si l'on ne parvient pas à s'en sortir du premier coup, il vaut la peine de faire un deuxième, voire un troisième essai. Plusieurs tentatives sont souvent nécessaires. Les pharmacies proposent par exemple des patches, des gommes à mâcher ou des sprays à la nicotine. Il faut absolument veiller à un dosage correct. Cela vaut bien sûr aussi pour les médicaments délivrés sur ordonnance. Le corps remercie immédiatement l'arrêt du tabac: après douze heures, le taux de monoxyde de carbone dans le sang retombe à un niveau normal, après 24 heures, les poumons commencent à éliminer le mucus et les résidus de fumée, après 48 heures, le goût et l'odorat s'améliorent.»

## NEWS

In der Schweiz fehlen rund 1000 Medikamente. Es besteht dringender Handlungsbedarf, die Gesundheit der Bevölkerung ist, gemäss Apothekerverband Pharmasuisse, gefährdet. 16 Verbände, Organisationen und Unternehmen des Gesundheitswesens unterstützen deshalb die Volksinitiative «Ja zur medizinischen Versorgungssicherheit». In mehr als 3000 Apotheken, Drogerien, Arztpraxen und Unternehmen des Gesundheitswesens werden Unterschriften gesammelt. Die Initiative will die Versorgung verbessern, indem eine Bundeskompetenz geschaffen wird statt 26 kantonale Zuständigkeiten, der Standort Schweiz (Forschung, Entwicklung, Produktion und Lagerhaltung) gestärkt wird und zuverlässige Lieferketten aus dem Ausland geschaffen werden.

Un millier de médicaments font défaut en Suisse. La sécurité de notre population est menacée, selon Pharmasuisse. Seize associations, organisations et entreprises du système de santé suisse soutiennent l'initiative populaire «Oui à la sécurité de l'approvisionnement médical». Des signatures sont récoltées dans plus de 3000 pharmacies, drogueries, cabinets médicaux et entreprises du secteur de la santé. L'initiative vise à améliorer l'approvisionnement du pays en important produits thérapeutiques et biens médicaux, en créant une compétence fédérale au lieu des 26 cantonales, en renforçant le site économique (recherche, développement, production et stockage) et en créant des chaînes logistiques fiables avec l'étranger.

regioPharm  
Bienne-Seeland  
Jura Bernois

**Ihre Apotheke -  
die erste Anlaufstelle für  
Gesundheitsfragen von A bis Z.**

**Votre pharmacie -  
le premier point de repère pour  
toute question de santé.**

## RAUCHEN IST DOOF

Eine erfolgreiche Raucherentwöhnung beginnt mit der richtigen Beratung.

Ihre RegioPharm Apotheke unterstützt Sie gern und kompetent.

## FUMER C'EST STUPIDE

Un sevrage tabagique réussi commence par un conseil adéquat.

Votre pharmacie RegioPharm vous soutient volontiers et de manière compétente.

**Bon für eine Rauchstopp-Begleitung  
im Gesamtwert von CHF 60.-**

(Erstberatung CHF 40.-, Folgeberatung CHF 20.-).

Gültig vom 1. bis 31. Mai 2023 in allen RegioPharm Apotheken.

**Bon pour un accompagnement dans le sevrage tabagique  
d'une valeur totale de CHF 60.-**

(première consultation CHF 40.-, consultation de suivi CHF 20.-)

Valable du 1<sup>er</sup> au 31 mai 2023 dans toutes les pharmacies RegioPharm.

### BIEL / BIENNE

Battenberg Apotheke Mettstrasse 144  
Durtschi Peter 032 341 55 30

Apotheke Dr. Hysek Bözingenstrasse 162  
Dr. Hysek Cédric 032 345 22 22

Apotheke im Spitalzentrum Vogelsang 84  
Osswald Martin 032 324 23 00

Geno Apotheke General-Dufour-Strasse 4  
Dr. Ambühl Philipp 032 329 39 59

Geno Apotheke Zentralstrasse 45  
Fuhrmann Didier 032 329 39 79

### NIDAU

Schloss Apotheke Nidau Hauptstrasse 30  
Ana Chiorean 032 331 93 42

### LENGNAU

Geno Apotheke Bürenstrasse 1  
David Vogel 032 652 44 13

### LYSS

Apotheke Lyssbach Steinweg 26  
Arnold Dominik 032 384 54 54

Bahnhof-Apotheke Lyss Bahnhofstrasse 6  
Friedli Daniela 032 384 13 70

### RECONVILIER

Pharmacie Bichsel Rte de Tavannes 1  
Bichsel Bernard 032 481 25 12