

Sevrage tabagique

Ca y est, vous avez décidé d'arrêter de fumer...ou presque!



Les points clés

Vous venez de faire le pas le plus important sur le chemin de l'arrêt du tabac.

Vous pouvez arrêter seul, mais vous aurez plus de chance de réussir si vous vous faites aider.

Si vous avez déjà essayé d'arrêter dans le passé, vous aurez plus de chance d'y arriver cette fois-ci.

Vous aurez à vaincre:

- la dépendance physique: votre corps demande sa "dose" de nicotine (contenue dans le tabac);
- **et surtout la dépendance psychique:** c'est l'envie de fumer. Elle est plus difficile à vaincre car elle fait intervenir les habitudes, le mode de vie, l'environnement, les émotions...



Les signes du sevrage

Ils débutent quelques heures après l'arrêt du tabac, sont plus forts au bout de 24 à 48 heures, puis diminuent sur plusieurs semaines.

- **Vous pourrez ressentir:**
 - insomnie, irritabilité, frustration, anxiété, colère...
 - un plus grand appétit, surtout pour le sucré, ce qui favorise la prise de poids (en moyenne 2 à 4 kg);
 - des pulsions irrésistibles à prendre une cigarette. Souvent la toux augmente pendant quelques jours.
- **En parallèle, vous sentirez rapidement les effets bénéfiques de l'arrêt du tabac:**
 - au bout de 2 jours: le goût et l'odorat reviennent;
 - au bout de 3 jours: la respiration est plus facile;
 - au bout de 2 semaines: la toux et la fatigue diminuent; la gêne pour respirer devient de moins en moins forte.



Que pouvez-vous faire?

Pour vaincre l'envie de fumer, qui s'impose à vous brutalement pendant quelques minutes:

- éviter les situations, les lieux où vous avez l'habitude de fumer;
- réfléchir aux raisons qui vous font arrêter de fumer et les avoir en tête quand l'envie est là;
- faire autre chose quand l'envie est là: marcher, changer d'activité, boire un verre d'eau, manger un fruit... ou tout ce que vous pourrez imaginer;
- ne pas avoir de tabac à portée de main.

Pour limiter la prise de poids due au sevrage:

- augmenter votre activité physique;
- éviter le grignotage;
- limiter les excès de sucre, de graisse et d'alcool.



La prise en charge

Pour éviter les "rechutes", il est conseillé de la poursuivre au moins 6 mois.

Les méthodes efficaces

- **Les substituts nicotiques:** patches, gommes, pastilles...
Ils réduisent les signes physiques du sevrage et sont bien tolérés. Ils limitent la prise de poids. On les utilise de 6 semaines à 6 mois. La gomme doit être mâchée très lentement sans avaler la salive (ce n'est pas un chewing-gum). On peut les utiliser après l'avis de son médecin:
 - chez les cardiaques,
 - chez la femme enceinte ou qui allaite, (préférer la gomme - après les tétées - plutôt que les patches).
- **Le bupropion LP (Zyban®):**
Son efficacité semble être supérieure mais il présente plus d'effets indésirables et de contre-indications. Il est utilisé 8 à 10 semaines.
- **La Thérapie Comportementale et Cognitive (TCC):** c'est une aide pour changer les comportements, les habitudes.
- Une approche psychologique par un professionnel de santé.

Associer médicament et soutien par un professionnel de santé a une plus grande efficacité.

Et les autres méthodes?

La varénicline (Champix®): elle est efficace mais elle a des effets indésirables psychiques et cardiaques. On ne sait pas si elle empêche les rechutes. La nicotine augmente les effets indésirables du médicament. La cure dure 3 à 6 mois.

La relaxation et les techniques respiratoires peuvent vous aider à diminuer le stress.

Les rencontres d'anciens fumeurs sont utiles.

Beaucoup d'autres méthodes existent mais n'ont jamais prouvé leur efficacité [acupuncture, hypnose, auriculothérapie, laser, mésothérapie...].



Consultez

- si vous souhaitez vous faire aider...

Rédigé par: Dr A. Meneau, juin 2011. Sources: CBIP juin 2008, RMG fev 2008, Afssaps 2008 et 2003, cochrane 2007, minerva oct 2007, Rev Med Brux 2007, HAS 2007, INPES 2005. Contact: memaurial@hotmail.com Illustration: O.Roux. Associations: tabac info service - Tabac Stop 0800 111 00

Sevrage tabagique

Ca y est, vous avez décidé d'arrêter de fumer...ou presque!

ANNEXE:

Quelques pistes pour identifier ce qui vous empêche d'arrêter le tabac et les moyens psychologiques qui vous permettront d'y arriver.

Vous pouvez réfléchir et inscrire ce qui pour vous est important. (Si certains des exemples notés vous correspondent et sont importants pour vous, vous pouvez les entourer.)

Vous pouvez ensuite en parler à votre médecin.

Pour quelle raison arrêter de fumer

(maintenant?) _____

- un enfant va naître;
- problème de santé ou peur d'un problème de santé.

Qu'est ce qui vous empêcherait de vous arrêter

- crainte des symptômes du sevrage;
- je ne vais pas réussir;
- je vais prendre du poids;
- tout le monde fume à la maison;
- la perte du plaisir procuré par le tabac.

Pour limiter les envies de fumer, il est bon d'anticiper:

Dans quelles situations ou lieux fumez-vous?

- avec d'autres fumeurs
- lorsque je suis angoissé(e)
- avec les collègues de travail lors de la pause
- dans le fauteuil rouge

Que pouvez-vous faire à la place?

- au lieu de m'asseoir dans le fauteuil rouge, je m'installe toujours dans le bleu.

Que gagnez-vous si vous arrêtez de fumer?

Economiser de l'argent:

Améliorer votre santé à court terme:

- avoir un souffle meilleur;
- réduire vos difficultés à concevoir un enfant;
- vous sentir mieux physiquement;
- avoir de meilleures performances sportives.

Améliorer votre santé à moyen et long terme:

- éviter que votre bronchite chronique ne s'aggrave;
- réduire votre risque de maladie du cœur ou des artères (attaque cardiaque ou cérébrale, artérite des membres);
- réduire votre risque de faire un cancer: (poumon, gorge, œsophage, vessie, pancréas, col de l'utérus);
- réduire votre risque de devenir impuissant;
- réduire votre risque d'avoir des infections pulmonaires.

Améliorer la santé de votre entourage:

- réduire leur risque de cancer du poumon, de maladie cardiaque et d'accident cérébral;
- réduire les allergies, les infections respiratoires, les otites de vos enfants;
- réduire le risque de fausse-couche, de malformation si vous ou votre compagne est enceinte.

Rédigé par: Dr A. Meneau, juin 2011. Sources: CBIP juin 2008, RMG fev 2008, Afssaps 2008 et 2003, cochrane 2007, minerva oct 2007, Rev Med Brux 2007, HAS 2007, INPES 2005. Contact: memaurial@hotmail.com Illustration: O.Roux. Associations: tabac info service - Tabac Stop 0800 111 00