

Tabac : préparer l'arrêt

Il existe plusieurs périodes dans la vie d'un fumeur. Au début, il ne voit que le réconfort que lui apporte son addiction au tabac. Ensuite peut venir le temps des questions qui perturbent son plaisir, notamment la prise de risque pour sa santé.

Vidéo : [le tabac](#)

Lire le [résumé](#).



Placé au cœur d'une **situation ambivalente**, il apprécie de moins en moins les inconvénients comme tousser, avoir des dents jaunies, une haleine de tabac, etc.

La pression sociale contribue aussi à sa décision d'arrêter de fumer, qui peut alors être envisagée, mûrie et préparée.

Cette décision, pour être efficace, ne doit pas reposer uniquement sur la peur des conséquences du tabac mais aussi, et surtout, sur la conviction que la **libération** tabagique est **importante pour soi**.

Le calumet de la paix... avec soi

Pendant toute la période du sevrage, le facteur le plus important est de maintenir sa **motivation**. Pour cela, le **soutien de professionnels** de santé sous quelque forme que ce soit (pharmacien, médecin, tabacologue, psychologue, diététicien, Ligne tabac-stop au **0800 111 10**, Centre d'aide aux fumeurs...) permet certainement de mieux franchir le cap.

En groupe ou individuellement, les aides adaptées à la dépendance de chacun **augmentent les chances de succès** de la cessation tabagique.

Bon à savoir : seule une minorité des fumeurs parviennent à se débarrasser du tabac sans aucune aide.

Feu orange : la stigmatisation des fumeurs (au travail notamment) n'est pas un facteur favorable au bien-être. Fumeur ou non fumeur, pensons-y: un soutien positif est plus indiqué.

Comment le tabac abat

Parmi les plus de 4.000 substances chimiques dégagées par la fumée, une bonne cinquantaine sont cancérigènes, à côté du monoxyde de carbone, du goudron, de l'arsenic, du benzène, etc.

Le tabac **provoque ou aggrave une série de maladies** : outre certains cancers (poumon, bouche, œsophage, vessie), il est un facteur de risque important pour les maladies cardiovasculaires, l'accident vasculaire cérébral, la bronchite chronique et l'emphysème. Pour ne citer que les plus fréquents ...

Attention: première **cause de mortalité évitable**, le tabac réduit l'espérance de vie.

Bon à savoir : cesser de fumer entraîne des **bénéfices rapides** : on est moins essoufflé, on tousse moins, le risque d'infarctus diminue, celui de cancer du poumon, aussi.

Se sortir du piège du tabac

L'arrêt du tabac se prépare. Pour se débarrasser de la cigarette, il va falloir venir à bout d'une **dépendance physique et neurologique** très forte (principalement due à la nicotine), mais aussi **comportementale et psychologique**.

Il faut donc à la fois renoncer à une drogue qui rend « accro », tout en identifiant des comportements, des réflexes répétés des milliers de fois, des situations à risques (de fumer) qu'il faudra désormais éviter. De plus, pour beaucoup de fumeurs, le tabac a été un plaisir, un « compagnon de route », une béquille, un antidépresseur...

L'aide du médecin généraliste ou du tabacologue permet de **comprendre pourquoi et comment on a fumé**. Et donc de préparer des **stratégies alternatives**, en s'appuyant sur les **ressources de chacun**.

Bon à savoir :

- En moyenne, 5 essais sont nécessaires avant de parvenir à se passer du tabac. Analyser les raisons d'une rechute permet d'adapter sa stratégie lors de la tentative suivante.
- Il vaut mieux arrêter d'un seul coup. Une majorité des sevrages réussis débutent par un arrêt brutal,

sans tenter de réduire peu à peu sa consommation.

Le saviez vous? Certaines mutuelles interviennent financièrement dans le coût des traitements d'aide au sevrage tabagique.

Des aides concrètes

Avec des tests très simples, le médecin ou le tabacologue peut déterminer votre **niveau de dépendance** au tabac. Cette mesure lui permet de vous proposer des **produits de substitutions** à la nicotine adaptés à votre cas particulier, sous la forme (patchs, gommes, etc.) et aux doses qui vous conviennent. Il est recommandé de les prendre pendant au moins 10 à 12 semaines.

Certains médicaments parfois prescrits pour faciliter le sevrage ont une efficacité équivalente à celle des substituts. Ils peuvent présenter des effets indésirables et doivent être utilisés sous strict contrôle médical.

Avec des **conseils et un soutien personnalisé**, vous pourrez vous réinventer une vie sans tabac. Dans certains cas particuliers, les séances chez le tabacologue sont remboursées (c'est le cas pour les femmes enceintes).

Bon à savoir: une **activité physique**, même modérée, diminue le désir de fumer. Elle permet aussi à l'ex-fumeur de maintenir son poids, menacé par l'arrêt du tabac.

Feu orange: les symptômes liés au sevrage (tension, irritabilité, anxiété, insomnie, maux de tête, hausse d'appétit, envie de sucre, douleurs au ventre...) peuvent persister de plusieurs semaines à plusieurs mois.

Bon à savoir:

- Quand le corps s'est réhabitué à vivre sans nicotine, l'envie de fumer devient moins violente.
- Le [site](#) du FARES donne des informations pratiques sur le tabac et son arrêt. On y trouve aussi une liste des professionnels de la santé ayant suivi une formation en tabacologie, classés par code postal.

« Tabacstop » propose une ligne téléphonique (0800 111 10 ouverte du lundi au vendredi entre 15h et 19h) d'aide à l'arrêt et un [site](#).

- Le tabac provoque ou aggrave une série de maladies.
- Lorsqu'on souhaite arrêter de fumer, le plus important est de maintenir sa motivation
- L'arrêt du tabac se prépare. L'aide du médecin généraliste ou du tabacologue est utile. La prise de substituts de la nicotine ou de médicaments peut aider au sevrage.
- Il est essentiel de comprendre pourquoi on a fumé et de préparer des stratégies alternatives pour vivre sans tabac.
- Une rechute est fréquente: elle permet d'adapter sa stratégie lors de la tentative suivante.

Photo © monamakela.com - fotolia.com

Mise à jour 20/09/2021

Références

- [Sevrage tabagique](#). Fiche de transparence (actualisation mars 2014).
- [Arrêter de fumer. Guide de pratique clinique](#). Société Scientifique de Médecine Générale. 2005.
- Sevrage tabagique. Idées-Forces tirées de Prescrire jusqu'au n° 330 (avril 2011).