

**ARRETER DE FUMER C'EST FACILE,  
SINON CHANGEZ DE TABACOLOGUE !**

**Conférence du 5 avril 2006 avec :**

- **Dr Jean-François MADINIER, tabacologue et pneumologue libéral, responsable de la consultation d'aide au sevrage tabagique du CHRO.**
- **Stéphanie BERDUCAT, chargée de projet en éducation pour la santé au CODES Loiret.**

***Introduction***

La grande majorité des fumeurs sont conscients des risques du tabac et plus de 95 % d'entre eux souhaitent arrêter de fumer. Or, entre l'envie d'arrêter de fumer et la réussite d'un sevrage tabagique, il y a un cap à franchir !

***Pourquoi faut-il cesser de fumer ?***

Parce que, non content de grever un budget, le tabac tue chaque année 66 000 Français, essentiellement par cancer, infarctus ou accident vasculaire cérébral. De plus, il provoque de multiples troubles, notamment la broncho-pneumopathie obstructive (BPCO), stade ultime de la bronchite chronique... Mais, avant tout, cesser de fumer, c'est aller mieux et éprouver un sentiment de liberté.

***Pourquoi est-il si difficile de rompre avec le tabac ?***

Parce que le tabac induit une dépendance psychique, liée à l'action de la nicotine sur le cerveau. La nicotine est une drogue dure, très efficace contre la dépression, un puissant anxiolytique dont le fumeur a du mal à se passer. En outre, le manque de tabac se traduit par de l'irritabilité, de l'anxiété, des somnolences, des fringales, etc. qui perturbent la vie. Par ailleurs, le fumeur met en avant divers arguments pour retarder ou éviter le sevrage tabagique :

- **Je fume depuis trop longtemps. Il est trop tard pour arrêter.**

Faux. Il n'est jamais trop tard pour arrêter, cela diminue le risque de développer une maladie grave.

- **J'ai peur de grossir.**

Si un fumeur sur trois ne grossit pas à l'arrêt du tabac, la majorité prend en moyenne 3 à 4 kilos. Le poids sous dépendance de la nicotine est en effet, artificiel et la prise de poids après arrêt du tabac correspond au retour à un poids naturel, au poids que l'ancien fumeur aurait toujours eu s'il n'avait pas fumé. La nicotine du tabac augmente le métabolisme : elle accroît les pertes énergétiques et favorise le déstockage des graisses. Un fumeur brûle donc davantage de calories qu'un non fumeur. En outre, fumer coupe l'appétit, atténue les saveurs gustatives et diminue le plaisir de manger.

Mais il est possible de limiter les dégâts en suivant quelques règles simples d'hygiène de vie : remplacer les cigarettes par des substituts nicotiques (gommes, comprimés, patchs) pour ralentir la prise de poids en limitant les envies de grignoter ; faire plus d'exercice physique, de façon à brûler 200 kcal supplémentaires par jour, ce qui correspond peu ou prou à 30 minutes de marche à pied ou de vélo ; rééquilibrer son alimentation : limiter la consommation de plats gras, sucrés, salés, en sauce, sans pour autant s'infliger un régime draconien, qui serait voué à l'échec en s'ajoutant au stress souvent généré par l'arrêt du tabac.

- **J'ai fait plusieurs tentatives de sevrages qui ont échoué.**

Il est courant de faire plusieurs tentatives avant de réussir à cesser définitivement de fumer. Il ne faut pas se décourager et persévérer.

- **Je n'ai pas assez de volonté.**

L'arrêt du tabac implique d'avoir l'envie d'arrêter, mais aussi un apprentissage, une préparation et méthode.

- **Je ne fume que des cigarettes légères. Donc, je n'ai pas besoin de cesser de fumer.**

Faux. Ces cigarettes restent dangereuses, même si elles peuvent diminuer la dépendance à la nicotine.

- **Fumer est un plaisir.**

Oui. Les anciens fumeurs découvrent d'autres plaisir : le vrai goût des aliments, respirer à plein poumons, ne plus tousser, ne plus être dépendant de la « clope »...

- **Fumer me détend.**

La sensation d'apaisement procurée par le tabac est due à la dépendance à la nicotine. La sensation de manque disparaît grâce au sevrage tabagique.

*Comment évaluer son degré de dépendance au tabac et sa motivation pour arrêter de fumer ?*

Il existe différents tests que peut faire passer le médecin ou le pharmacien et que l'on trouve dans les publications de INPES, en particulier. Le test de Fagerström évalue ainsi le degré de dépendance physique à la nicotine.

### ***Quelles sont les principales aides au sevrage ?***

Il ne s'agit que d'aides et non de moyens pour arrêter, car rien ne se fait sans l'envie d'arrêter. Il faut avant tout savoir pourquoi l'on fume pour espérer réussir à arrêter de fumer. Ce n'est pas le tabac en lui-même qui est en cause dans le tabagisme, mais le fumeur lui-même et les difficultés personnelles qui le poussent à fumer.

- **Les plus utilisées sont les substituts nicotiques**, sous forme de gommes ou comprimés et de timbres (ou patchs), en libre accès en pharmacie mais non remboursés par la Sécurité sociale, qui contribuent à supprimer le besoin physique de nicotine. L'essentiel est de les prescrire à la bonne dose. Le traitement dure de 3 à 6 mois et impose de ne plus fumer du tout en même temps. Les contre-indications sont l'allergie à l'un des constituants, l'infarctus ou l'accident vasculaire cérébral récent, l'angine de poitrine, les troubles du rythme cardiaque et l'affection cutanée diffuse (pour les patchs).

Les gommes doivent être mâchées lentement en attendant 20 à 30 secondes entre chaque mastication et en faisant une pause de 2 minutes toutes les 10 mastications. Il faut aussi respecter la durée du traitement (plusieurs semaines) et dose conseillée (au moins 6 à 10 par jour au début).

Les comprimés sub-linguaux doivent être placés sous la langue ou entre la joue et la gencive (donc ne pas être avalés ou croqués), de façon à fondre pendant une trentaine de minutes. Gommes et comprimés soulagent en principe le manque en quelques minutes.

Les timbres ou patchs, de différents dosages, libèrent de la nicotine en continu à travers la peau. Il faut les poser de préférence le matin, sur un endroit différent à chaque fois, et en changer tous les jours. Le traitement dure en général 12 semaines, avec une diminution progressive du dosage, et peut provoquer des palpitations, des vertiges ou des nausées.

L'inhaler : un tube en plastique contenant de la nicotine à inhaler.

- **Il existe aussi des médicaments antidépresseurs**, plus ou moins efficaces, qui peuvent faciliter l'arrêt du tabac. Ces traitements doivent être pris sous strict contrôle médical, car le patient risque de passer de la dépendance à la nicotine à la dépendance à un médicament.

- **Une psychothérapie est indispensable** en appui de ces aides. L'écoute et l'accompagnement psychothérapeutique du fumeur sont essentiels pour permettre à celui-ci de comprendre et exprimer pourquoi il fume et comment il peut arriver, s'il en a vraiment envie, à rompre avec le tabagisme. Arrêter de fumer, c'est en effet changer...
- **Enfin, d'autres méthodes moins académiques, plus fantaisistes, sont parfois proposées** : l'acupuncture (des aiguilles implantées sur des points précis du corps), la mésothérapie (des micro-injections de produits à base de tabac, notamment, en des points d'acupuncture), l'homéopathie (la prise de granulés contenant des doses infimes d'extraits de tabac) et même l'hypnose (suggérer le dégoût du tabac en provoquant un état de conscience modifié). Si cela marche, tant mieux, mais il faut savoir que le tabac est une drogue dure, qui impose une prise en charge efficace...

### *Un sevrage est-il durable, définitif ?*

Il peut l'être si l'on donne à la personne les outils et la motivation pour qu'il soit définitif, c'est-à-dire une explication claire sur les raisons du tabagisme (c'est une toxicomanie !) et un soutien efficace.

### *Conclusion*

Arrêter de fumer c'est possible et même facile, à condition d'en avoir envie et de s'en donner les moyens. Quelle que soit la méthode choisie, il est essentiel de se faire soutenir, de persévérer, de recommencer le sevrage en cas de récurrence, de ne pas être obnubilé par la prise de poids (contrôlable grâce à un peu d'exercice physique et de bonnes habitudes alimentaires) et de parler rapidement à son médecin de toute difficulté liée au traitement qui pourrait le faire échouer.