

Arrêtez de fumer BLOG DU DR TOURMENTE

Vous pensez avoir tout essayé pour ne plus succomber à la tentation de la nicotine ? Ou vous croyez être un fumeur invétéré, un cas désespéré ? Cette chronique est faite pour vous ! Avec un peu de volonté, de bonnes infos et de l'aide, le tabac ne sera bientôt qu'un lointain et mauvais souvenir...

- **Des statistiques effrayantes**

14 millions de fumeurs en France et 60 000 morts par an provoqués par le tabac. L'argument n'est pas suffisant ? 3 000 à 5 000 non-fumeurs tués par le tabagisme passif. Ou encore 11 minutes de vie en moins par cigarette fumée... Vous n'êtes pas encore convaincu ? Passons aux bénéfices gagnés grâce au sevrage !

- **Pourquoi arrêter ?**

Vous arrêtez de fumer avant 40 ans ? Votre espérance de vie est augmentée de 9 ans ! Et de 6 années si vous vous décidez après la cinquantaine... Au bout de 24 heures votre risque d'infarctus du myocarde est déjà diminué. Votre odorat et votre goût s'améliorent en 48 heures. Et vous respirez mieux en 3 jours. Ah le plaisir d'une vie sans tabac...

Autres améliorations notables : le risque de cancer du poumon, du larynx, de la vessie ou encore celui d'un AVC ou d'une BPCO diminuent aussi régulièrement.

- **Pourquoi se faire aider ?**

Raison n°1 : seuls 3 à 5 % des fumeurs qui ont essayé d'arrêter de fumer sans aucune aide réussissent à passer le cap des 12 mois.

Raison n°2 : parce que vous êtes dépendants ! N'oubliez pas que le tabac est une drogue. La nicotine agit sur le noyau accumbens, traduisez la zone du plaisir... Elle stimule la production de dopamine. Résultat : la dépendance est là ! Au bout de votre cigarette se trouve la quête du plaisir... et une double addiction à la fois physique et psychologique.

- **Comment arrêter ?**

Première étape : allez voir un tabacologue pour vous donner toutes les chances de réussite. Où ? Chez certains généralistes, dans les services hospitaliers de pneumologie, chez un tabacologue en libéral.

Deuxième étape : l'évaluation de votre dépendance grâce au test de Fagerström. Vous fumez quand vous êtes stressé ? Pour vous relaxer ? Ou par habitude ? Réponse avec le test de Horn...

Troisième étape : le choix de la méthode. Si vous êtes prêt à arrêter ! Car il existe différents stades entre le fumeur heureux et celui qui va arrêter avec succès. Le médecin

décidera avec vous de la manière la plus adaptée d'arrêter. Substituts nicotiques, médicaments, thérapie comportementale, vous avez le choix. Et vous éviterez le syndrome de manque !

- **Avec quelle méthode ?**

Les substituts nicotiques : gommes à mâcher, comprimés à faire fondre sous la langue, inhalateurs ou patches, le mode d'emploi est ici ! Et non, vous ne continuez pas à vous intoxiquer avec la nicotine des substituts. La nicotine est inoffensive pour la santé. Qui sont les responsables des cancers et autres méfaits du tabac ? Les milliers d'autres substances présentes dans la cigarette et surtout leur combustion. Efficacité : 18% d'arrêt au bout d'un an. Un bémol ? Selon l'INSERM, l'efficacité des substituts nicotiques ne dure que quelques semaines.

Le bupropion : cet ancien antidépresseur a fait couler beaucoup d'encre lors de sa commercialisation. Pourquoi ? A cause de ses contre-indications nombreuses (troubles du comportement alimentaire, convulsion,...) et ses effets indésirables. Sa prise nécessite donc un encadrement médical rigoureux. Malgré cela, il a une certaine efficacité : 23 % seul et 35 % lorsqu'il est associé aux substituts nicotiques.

La varenicline : le dernier-né des médicaments du sevrage tabagique ! Le plus ? Moins de contre-indications et d'effets secondaires. Le moins : des troubles psychiatriques, cardiaques ou neurologiques nécessitent un suivi attentif... L'efficacité ? 44 % au bout de 12 semaines (durée recommandée de traitement), 23 % au bout de 40 semaines.

Autre aide recommandée, la thérapie comportementale et cognitive : en association avec des substituts nicotiques ou un médicament de préférence. Le but ? Vous préparer à l'arrêt, anticiper les rechutes, "rebondir" plus rapidement et sans culpabilité si vous craquez tout de même. Protocole : de 5 à 15 séances (de 40 à 60 mn), selon votre dépendance et vos objectifs. Coût : pris en charge par la CPAM si vous allez dans un service d'addictologie et de tabacologie.

Et l'hypnose, l'acupuncture, la mésothérapie, l'homéopathie, l'auriculothérapie ?

Ne vous précipitez pas dessus, leur efficacité n'est pas prouvée ! Elles peuvent néanmoins vous aider si vous êtes réfractaires aux méthodes citées ci-dessus... Nous connaissons tous une personne avec qui ça a fonctionné. Effet placebo ou « coup de chance », difficile à dire, l'essentiel étant que vous arrêtiez de fumer !

- **Quelles sont les arnaques à éviter ?**

Le sevrage tabagique ? Un marché en partie conquis par les charlatans... Voici un florilège de sites à éviter. "Arrêtez en une séance" ! "Suivez une autothérapie avec 80% de réussite" ! Laissez tomber et fuyez !!!

Et si on vous propose d'arrêter sans grossir ? Car oui, la nicotine est un "coupe-faim" et on pèse quelques kilos de moins grâce au tabac. Soyez très méfiant(-e) ! Et restez zen, un fumeur sur 3 ne prend pas de poids. Suivez plutôt quelques conseils simples.

Vous ne voulez pas vous faire "arnaquer" ? Allez donc lire les recommandations de l'AFSSAPS.

- **En savoir plus**

Si vous souhaitez poser des questions à un tabacologue via l'INPES :

- appelez Tabac Info Service au 0825 309 310, de 8h à 20h du lundi au samedi (0,15 euro/min).
- consultez la liste des consultations de tabacologie de votre région.

Et si vous voulez vous motiver, engagez-vous à arrêter de fumer sur le site www.prevention-sante.fr