

DEMAIN, J'ARRÊTE DE FUMER

C'est la phrase la plus répétée par les fumeurs. Et il n'est jamais trop tard pour passer à l'action. Voici dans ce dossier tout ce qu'on gagne à stopper la cigarette. Pas besoin d'attendre, la plupart du temps, les effets sont immédiats !

Par La rédaction d'Allodocteurs.fr - Rédigé le 25/03/2009, mis à jour le 01/02/2013

Dépendance au tabac : explications

En France, on compte plus de **15 millions de fumeurs**, et ils sont plus de 35,5 millions à avoir expérimenté, au moins une fois dans leur vie, la cigarette selon l'Observatoire français des drogues et des toxicomanies (OFDT). Des chiffres, qui malgré les augmentations successives du prix du tabac et les campagnes de prévention, n'affichent pas de diminution massive. En attendant, le tabac continue à tuer : plus de 60.000 décès chaque année.

Une cigarette contient plus de **4.000 substances chimiques** (notamment du mercure, du plomb, de l'arsenic, de l'ammoniac...). Certaines d'entre elles appartiennent à la famille des goudrons qui favorisent la survenue de différents cancers. La **nicotine**, quant à elle, est contenue dans le tabac. Elle joue un rôle majeur dans l'augmentation de la pression artérielle, dans l'accélération du rythme cardiaque ainsi que dans la détérioration des artères. La nicotine est aussi responsable de l'effet de **dépendance au tabac**.

Au moment de fumer, elle se diffuse dans les poumons par les bronches et pénètre jusqu'aux alvéoles. Les alvéoles sont des petits sacs qui assurent les échanges gazeux entre l'air inspiré et le sang. En traversant la paroi des alvéoles, la nicotine rejoint la circulation sanguine et arrive au cerveau. La nicotine se fixe alors sur les récepteurs des neurones et déclenche un signal pour libérer un messager chimique : la **dopamine**.

Ce messager va stimuler un réseau de neurones spécialisés : le système de la récompense. Résultat : à chaque bouffée de cigarette, de la dopamine est libérée et le fumeur ressent une sensation de bien être. Un plaisir éphémère puisque la nicotine est rapidement éliminée et l'effet de la dopamine se dissipe aussitôt.

Pour compenser, le cerveau d'un fumeur va s'adapter à ce nouveau besoin, il multiplie le nombre de récepteurs à la nicotine. Il augmente donc sa demande en nicotine pour obtenir les mêmes effets de bien être. Le cercle vicieux de la dépendance au tabac est alors installé.

Savoir analyser le besoin de tabac

Pour trois quarts des fumeurs, **arrêter de fumer**, c'est se poser un patch ou prendre des médicaments. Cette idée est partiellement vraie : les molécules utilisées pour **calmer le manque de nicotine** sont efficaces, mais n'ont aucun effet sur nos comportements. Or ce sont eux qui sont le plus souvent responsables des rechutes.

Un fumeur sur deux souhaite en finir avec le tabac. Mais parmi eux, seuls 2 % passent par une **consultation avec un tabacologue**.

Trouver du soutien dans l'arrêt du tabac

Avec l'augmentation importante du prix des cigarettes, les **fumeurs en situation de précarité** se trouvent encore plus fragilisés par leur consommation. De plus, les **traitements pour réduire le manque de nicotine** coûtent aussi très cher. Pour les aider, des associations comme le Réseau Addictions Val-de-Marne Ouest (RAVMO) leur proposent un soutien.

Champix®, Zyban® : quelle efficacité ?

Bupropion. Plus ancien que la varenicline, le bupropion (plus connu sous le nom du médicament Zyban®) est à la base un anti-dépresseur. Il est délivré sous ordonnance et donc, par un médecin. Les preuves de son efficacité sont solides mais ses effets indésirables sont fréquents (sensation de bouche sèche, d'insomnies et de vertiges), d'où la nécessité d'un suivi médical.

Les anti-nicotiniques (gommes à mâcher, comprimés sublinguaux, patches) sont des doses de nicotine que l'on donne à l'organisme par différentes voies d'administration. Le corps du fumeur reçoit ainsi sa dose de nicotine sans la fumée et tout ce qu'elle contient de très nocif pour ses poumons. Petit à petit, on va diminuer la dose jusqu'à la faire disparaître complètement.

Hypnose. Gilles a arrêté de fumer grâce à l'hypnose. Il ne croyait pas à l'efficacité de cette méthode mais une seule séance a suffi à le faire renoncer aux cigarettes !

Voir la vidéo : Arrêter de fumer grâce à l'hypnose

Arrêter de fumer pour bébé

Trois fois plus d'accouchements prématurés : c'est un des nombreux risques auxquels les **femmes dépendantes au tabac exposent leur bébé**. Pour aider les femmes enceintes à prendre conscience de ces risques, des détecteurs mesurent le taux de monoxyde de carbone absorbé dans leur corps mais aussi dans celui de l'enfant.

Loin de culpabiliser la mère, cet appareil permet de visualiser ses progrès dans l'**arrêt du tabac**.

En savoir plus

Le teint de la peau va s'améliorer à l'**arrêt du tabac**. Puis, ce sont les rides fines qui vont devenir rapidement beaucoup moins visibles et enfin, les rides profondes, qui seront beaucoup moins nombreuses à apparaître. La peau va retrouver l'oxygène dont elle a besoin et arrêter la destruction accélérée des fibres élastiques qui lui donne sa souplesse.

Arrêter de fumer va par ailleurs diminuer la sévérité d'un certain nombre de maladies

de peau très invalidantes.

La plus fréquente est le psoriasis, qui concerne environ 3 % des Français, soit deux millions de personnes. Le psoriasis est d'autant plus sévère que la quantité de tabac fumé est élevée, surtout chez les femmes. Il est donc systématiquement demandé aux patients qui en souffrent d'arrêter de fumer ou au moins, de réduire au maximum leur consommation de cigarettes.

La peau a aussi son cancer dû au tabac, on l'appelle spinocellulaire, dont le risque est trois fois plus élevé chez les fumeurs. Dans son cas, comme pour les poumons et le cœur, l'arrêt du tabac rapportera le risque de survenue de ce cancer à son niveau normal.