

EN FINIR AVEC LA CIGARETTE

Plus de la moitié des fumeurs déclarent avoir envie d'en finir avec le tabac. Et chaque année en France, 750.000 personnes disent stop à la cigarette durant au moins un an selon Tabac Info Service. Mais comment éviter les rechutes ? Quelles sont les méthodes qui marchent ?

Par La rédaction d'Allodocteurs.fr - Rédigé le 09/01/2012, mis à jour le 18/09/2014

Les effets du tabac sur l'organisme

La **cigarette** comprend **plus de 4.000 substances chimiques**. Plusieurs d'entre elles (notamment le mercure, le plomb, l'arsenic, l'ammoniac, le méthanol...) ont des effets plus ou moins graves sur la santé. C'est essentiellement la nicotine, un alcaloïde végétal contenu dans le **tabac** qui reste la cible principale des recherches. 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. Outre ces maladies cardiovasculaires, le tabac est un facteur de risque de cancer.

Au total, chaque année, 70.000 décès sont imputables à la **dépendance au tabac** en France. Une dépendance due principalement aux **effets de la nicotine**. Au moment de fumer, la nicotine diffuse dans les deux poumons par les bronches et pénètre jusqu'aux alvéoles. Ce sont ces 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. Là, elle se fixe sur les récepteurs des neurones et déclenche un signal électrique pour libérer un messenger chimique (un neurotransmetteur) : la dopamine. Ce messenger va stimuler un réseau de neurones spécialisé : le système de récompense.

Résultat, à chaque bouffée de cigarette, de la dopamine est libérée et le fumeur ressent une sensation de bien être. Un plaisir temporaire 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, du coup il augmente sa demande de nicotine pour obtenir les mêmes effets de bien être. La **dépendance au tabac** est installée.

Certaines **méthodes de sevrage tabagique** utilisent des molécules (varénicline) qui vont se fixer sur le même récepteur que la nicotine dans le cerveau, et entraîner une libération de dopamine responsable de la sensation de bien être. D'autres utilisent des **substituts nicotiques** (patchs, gommes à mâcher) pour arriver progressivement à diminuer la quantité de nicotine nécessaire. Ces méthodes ont aussi pour but de calmer les sensations de manque dues à l'**arrêt du tabac**, comme l'irritabilité ou les troubles du sommeil.

L'hypnose fait-elle un tabac ?

Une des méthodes pour **arrêter de fumer** est l'hypnose. Comment se déroule une séance ? Est-ce vraiment efficace ?

Si jamais l'hypnose ne porte pas ses fruits, vous pouvez toujours avoir recours aux **substituts nicotiques** qui sont disponibles en pharmacie sans ordonnance. Depuis le 1er février 2007, les substituts nicotiques sont remboursés à concurrence de 50 euros par an à condition qu'ils soient prescrits par un médecin ou une sage-femme.

Arrêter de fumer avec l'acupuncture

Une autre alternative pour **arrêter le tabac** est l'acupuncture. Cette méthode, qui nous vient directement de la médecine traditionnelle chinoise, agit sur la circulation des énergies dans le corps. En agissant sur certains points, le médecin peut atténuer l'anxiété du patient et son envie de fumer.

Les aiguilles sont placées selon une cartographie précise. Les points se trouvent sur les méridiens de la vésicule biliaire, l'organe qui métabolise les éléments toxiques de l'organisme. *"Les points utilisés ont pour propriété de détoxifier l'organisme et de supprimer les besoins d'addiction vis-à-vis d'un élément (alcool, cigarette, drogue, médicaments...)"*, confie le Dr Denis Colin, médecin généraliste et acupuncteur.

Le médecin traite aussi les symptômes liés au **sevrage tabagique** comme le stress et la prise de poids grâce à deux points d'**auriculothérapie** : *"Un de ces points permet de contrôler la fonction de l'estomac et de l'appétit. L'autre permet de contrôler la capacité à prendre du recul vis-à-vis d'une situation où on aurait plutôt tendance à s'énerver, à s'irriter..."*, explique le Dr Colin.

Si la sensation de détente est immédiate, l'efficacité, elle, s'observe au bout de plusieurs séances rapprochées. Les effets de l'acupuncture sont variables d'un individu à l'autre. À chacun sa méthode, mais le facteur déterminant reste la volonté.

Cigarette électronique : gadget ou vraie alternative ?

La cigarette électronique est-elle un bon moyen pour **arrêter de fumer** ? Il serait en France 500.000 utilisateurs réguliers. Objet de toutes les controverses, la **cigarette électronique** séduit de plus en plus de fumeurs désireux de se débarrasser de leur dépendance. Ce tube de plastique diffusant de la vapeur ne contient ni tabac, ni goudron. En revanche on trouve dans la cigarette électronique de la nicotine et surtout des solvants comme le **propylène glycol**, dont on ne connaît pas les effets à long terme.

On ne dispose pas aujourd'hui du recul nécessaire, ni d'études scientifiques évaluant l'**impact de la cigarette électronique sur la santé**. D'ailleurs, l'Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé (ANSM) a émis une recommandation en mai 2011 pour rappeler aux utilisateurs que la cigarette électronique ne bénéficiait d'aucune autorisation de mise sur le marché (AMM). Elle ne peut donc en aucun cas être considérée comme un médicament d'aide au sevrage.

Simple bien de consommation, la cigarette électronique échappe aux réglementations strictes propres aux médicaments ou propres au tabac. Sa fabrication n'étant pas standardisée, on ne sait pas quelles sont les substances utilisées par les différents industriels. Dans le doute, les médecins ne conseillent donc pas à leurs patients l'utilisation de la cigarette électronique.

Si la cigarette électronique semble moins toxique que la vraie cigarette, son utilisateur inhale autre chose que de l'oxygène, ce qui reste contre-nature et représente un risque potentiel pour sa santé.

Arrêter de fumer sans prendre du poids

L'une des grandes craintes des fumeurs à l'**arrêt de la cigarette** est la prise de poids. Or, un bon suivi diététique permet de limiter cette prise de poids. Quels conseils faut-il suivre pour que sevrage ne rime pas avec grignotage ?

Un **suivi diététique** est pertinent au moment de l'arrêt du tabac car le **sevrage tabagique** entraîne une prise de poids de quatre kilos en moyenne due à une modification de l'activité hormonale. *"Quand on fume, la nicotine a une action sur les catécholamines. Et les catécholamines ont une tendance à inhiber la sécrétion d'insuline. Or, l'insuline est un peu le système de stockage des graisses"*, explique Luce Jean-Baptiste, diététicienne.

Par ailleurs la nicotine a un effet coupe-faim et l'acte de fumer fait même brûler quelques calories de plus comme le confirme Luce Jean-Baptiste : *"À partir du moment où le fumeur consomme une moyenne de quinze à vingt cigarettes (c'est-à-dire un paquet par jour), on se rend compte qu'il y a comme une sur-utilisation pulmonaire par une respiration forcée. Et on tourne aux alentours de 200 à 300 calories supplémentaires"*.

Concernant l'alimentation, pas question d'être trop sévère en période de sevrage : *"Si vous voulez arrêter de fumer, il faut dans un premier temps essayer de retrouver une régularité de vie par une activité physique, avant de penser à une diminution alimentaire"*. Pas question donc de commencer un régime durant cette période et de s'imposer d'autres restrictions. La surveillance de son alimentation et les conseils avisés d'une diététicienne peuvent vous aider.