



Quit Smoking

Brochure d'information sur le sevrage tabagique



Info-Tabac

Beaucoup de fausses idées existent concernant le tabagisme et sa dépendance, Ci-après vous trouverez quelques réponses aux questions les plus fréquentes.

Quel est l'impact du tabagisme sur la santé?

Le tabac tue la moitié de ses fidèles consommateurs, et ce dans 50% des cas entre 39 et 65 ans, donc 30 à 45 ans avant l'espérance de vie actuelle dans les pays industrialisés.

Les complications commencent à apparaître 20 à 30 ans après le début du tabagisme.

Pour réduire ce risque, le seul objectif est d'arrêter de fumer. Réduire simplement ne sert à rien, puisqu'il n'existe pas de seuil pour la cancérogénicité.

Quelle est la composition de la fumée de tabac?

La fumée de tabac est un aérosol, c. à d. un mélange de gaz et de particules qui contient quatre mille substances différentes, dont plus de quarante sont cancérogènes.

Une fois allumée, la cigarette devient une véritable usine chimique. Sa combustion provoque la formation de goudrons, de gaz toxiques (monoxyde de carbone) et irritants (oxyde d'azote, acide cyanhydrique, ammoniac) et de métaux lourds (cadmium, mercure, plomb, chrome).

Qu'est-ce qui provoque le cancer?

Ce sont principalement les goudrons et plus particulièrement les hydrocarbures qu'ils contiennent. Un fumeur inspire l'équivalent d'un grand verre à eau de goudron par an s'il fume un paquet de cigarettes par jour !

Que fait la nicotine?

La nicotine est un médicament psychotrope, c'est-à-dire qu'elle agit au niveau cérébral. Elle est responsable de la dépendance physique à la cigarette car elle procure plaisir, détente, stimulation intellectuelle, action anxiolytique, antidépressive et coupe-faim et ce 7 secon



Maladies pulmonaires, cancers et maladies cardio-vasculaires sont les fléaux induits par le tabac et évitables à l'arrêt de celui-ci.

des après la première inhalation de fumée !

Elle a également un effet adrénérgique, c'est à dire elle augmente la fréquence cardiaque et la tension artérielle et provoque une vasoconstriction (rétrécissement des artères).

Le tabac cause-t-il des maladies respiratoires?

La bronchite chronique est essentiellement due au tabagisme. Cette maladie évolue vers l'insuffisance respiratoire et le décès si l'usage du tabac n'est pas stoppé.

Quels sont les risques de maladies cardio-vasculaires?

Le tabagisme est le facteur de risque principal d'infarctus du myocarde. Les accidents vasculaires cérébraux, l'artérite des membres inférieurs, les anévrismes, l'hypertension artérielle sont également liés, en partie, à la fumée de tabac. L'atteinte vasculaire peut aussi provoquer des troubles de l'érection.

Quels sont les cancers liés au tabagisme?

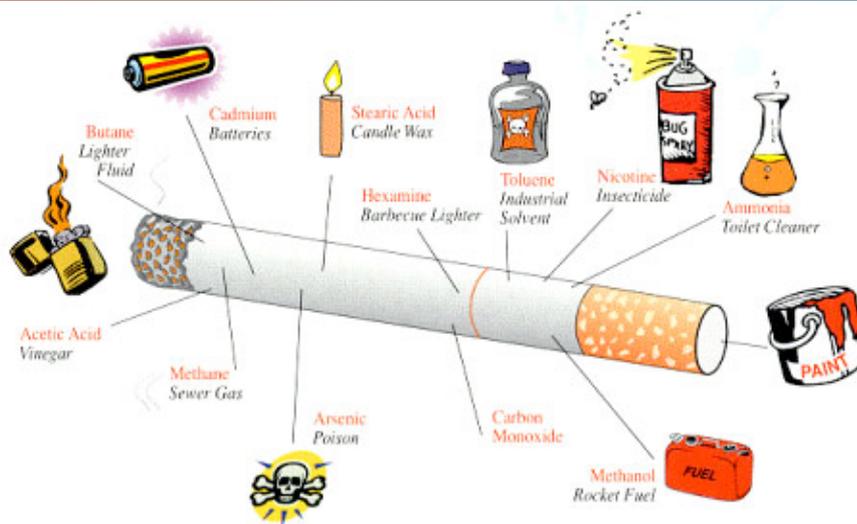
Le plus connu est le cancer du poumon, dont 85 % des cas sont liés au tabagisme actif et 5 % au tabagisme passif (dans le

cas d'une exposition régulière à la fumée d'une autre personne). Mais d'autres cancers sont également causés dans un cas sur trois par le tabac : gorge, bouche, lèvres, pancréas, reins, vessie. L'association avec l'alcool potentialise l'effet cancérigène au niveau du tube digestif.

Quels sont les dangers durant la grossesse?

Fumer durant la grossesse provoque un développement insuffisant du fœtus principalement causé par le passage du monoxyde de carbone (CO) dans son sang où il prend la place de l'oxygène.

Tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur le tabac



Pour le nouveau-né, il en résulte une prise de poids insuffisante et un poids de naissance inférieur de 300 g à la moyenne. Ce faible poids peut entraîner de gros problèmes lorsque le bébé naît prématurément.

Qu'en est-il du tabagisme passif?

Les parents fumeurs sont la première cause de bronchite chronique chez l'enfant. Au delà de la gêne occasionnée, il est désormais prouvé que le tabagisme passif aggrave des pathologies existantes (asthme, bronchite...) et augmente le risque de cancer pulmonaire et d'accident cardiaque de 25 %

chez les non-fumeurs exposés à la fumée de tabac.

Et les cigarettes roulées?

Le tabac à rouler est plus nocif que les cigarettes vendues en paquet : son rendement en nicotine et en goudron est trois à six fois plus élevé, sans compter que les cigarettes roulées ne contiennent généralement pas de filtre.

Pourquoi est-il si difficile d'arrêter de fumer?

La cigarette est une source de nombreux plaisirs et les fumeurs peuvent en devenir dépendants. Il existe en effet quatre types de cigarettes :

-la cigarette utilitaire: elle calme, détend, stimule,

permet de prendre du recul. Elle est coupe-faim aussi !

-la cigarette temporelle: elle permet de rythmer la journée, de faire des pauses, de souffler. Fumer 1 paquet de cigarettes par jour, équivaut à 2-3 heures !

-la cigarette rituelle : Elle est un geste, une mise en scène. Elle facilite la communication.

-la cigarette équilibre : Elle a un pouvoir affectif. Elle rassure, accompagne, récompense et reconforte.

-la cigarette anti-dépressive: 20% des fumeurs ont un véritable profil dépressif. En cas de sevrage il faudra alors associer des



anti-dépresseurs.

Qu'est-ce que le syndrome de manque?

Le syndrome de manque est dû à la baisse brutale de la quantité de nicotine dans l'organisme par rapport à un seuil auquel le fumeur s'était habitué. Le manque de nicotine est perçu par le fumeur comme désagréable, voire dans certains cas insupportable.

A quels signes reconnaît-on que l'on est en manque de nicotine?

Les symptômes de manque le plus fréquents sont :

-des pulsions fortes à fumer.

-une irritabilité, de la nervosité, de l'agitation, de l'anxiété.

-des insomnies.

-une humeur dépressive.

-des troubles de la concentration intellectuelle

-une constipation.

Tout le monde n'a pas tous les symptômes et tous les symptômes n'apparaissent pas en même temps. Ces troubles sont essentiellement liés au manque

de nicotine et peuvent être considérablement améliorés par un traitement de substitution nicotinique adapté ou par le Zyban®.

Quel est l'intérêt d'un arrêt tabagique?

Il n'est jamais trop tard pour arrêter . En voici les bénéfices suivant la American Cancer Association :

-20 minutes :La pression sanguine et les pulsations du cœur redeviennent normales.

-8 heures: La quantité de monoxyde de carbone dans le sang diminue de moitié. L'oxygénation des cellules redevient normale.

-24 heures :Le risque d'infarctus du myocarde diminue déjà. Les poumons commencent à éliminer le mucus et les résidus de fumée. Le corps ne contient plus de nicotine.

Tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur le tabac



-48 heures:Le goût et l'odorat s'améliorent. Les terminaisons nerveuses gustatives commencent à repousser.

-72 heures:Respirer devient plus facile. Les bronches commencent à se relâcher et on se sent plus énergique.

-2 semaines à 3 mois: La toux et la fatigue diminuent. On récupère du souffle. On marche plus facilement.

-1 à 9 mois:Les cils bronchiques repoussent. On est de moins en moins essoufflé.

-1 an:Le risque d'infarctus du myocarde diminue de moitié. Le risque d'accident vasculaire cérébral

rejoint celui d'un non-fumeur.

-5 ans: Le risque de cancer du poumon diminue presque de moitié.

-10 à 15 ans:L'espérance de vie redevient identique à celle des personnes n'ayant jamais fumé.

En combien de temps disparaît la dépendance?

La vraie dépendance physique disparaît en 6 semaines à 6 mois. La dépendance psychologique est plus lente à s'estomper. Plusieurs mois sont parfois nécessaires pour ne plus avoir de fortes envies de cigarettes. Dans tous les cas, même plusieurs années après l'arrêt

du tabac, fumer une cigarette expose à une reprise du tabagisme, car elle réveille le besoin physique et relance la dépendance comportementale.

Est-il vrai que l'on prend du poids quand on arrête de fumer?

La nicotine est un coupe-faim, elle augmente le métabolisme basal et diminue le stockage des graisses. Il est la règle de prendre 2-3 kg quand on arrête de fumer, mais ce n'est pas toujours le cas : un tiers des fumeurs ne prend pas de poids à l'arrêt du tabac. Il faut à tout prix éviter de remplacer le geste de fumer par du grignotage.



Quels sont les traitements efficaces?

-Les substituts nicotiques sont des médicaments à base de nicotine vendus en pharmacie sans ordonnance. Leur efficacité dans le traitement de la dépendance physique est largement démontrée par les études scientifiques. Ce traitement double, voire triple les chances d'arrêt à un an. Lorsqu'il est suffisamment dosé et prolongé, il permet de diminuer les symptômes de manque de nicotine que le fumeur peut ressentir au début de l'arrêt. Il en existe de plusieurs formes : patches de différents dosages,

gommes à mâcher, pastilles à laisser fondre ou à sucer, inhalateur sous forme de cigarette. La durée d'un traitement substitutif nicotinique (quelle que soit sa forme) est de six semaines à six mois selon les personnes. Progressivement, on doit diminuer les doses du traitement. Les substituts nicotiques sont utilisables à partir de l'âge de 15 ans.

-Le Zyban® (Bupropion) est un traitement de sept à neuf semaines, qui a démontré son efficacité dans l'aide à l'arrêt du tabac. Seuls les fumeurs physiquement dépendants peuvent l'utiliser. Il est délivré uniquement sur ordonnance, car son utiliza-

tion comporte des contre-indications et précautions d'emploi à respecter. Le Zyban® est utilisable à partir de 18 ans, mais il est contre-indiqué chez les femmes enceintes et les femmes qui allaitent.

Fait-on des économies en arrêtant de fumer?

Même en comptant les frais liés au sevrage, l'arrêt du tabac permet de faire des économies au bout de quelques semaines, voire quelques mois. Le calcul est simple : à raison de 3,60 euros par paquet de cigarettes (Grand-Duché de Luxembourg), un ancien fumeur économise en moyenne 1300 euros chaque année.

Quel type de fumeur êtes vous?

Votre motivation

Avant de décider par quel moyen vous voulez arrêter le tabac, il est important de vous construire une motivation à toute épreuve. On n'arrive à se motiver que lorsqu'on se connaît bien.

Connaître les raisons qui poussent à fumer

Les raisons qui vous poussent à fumer sont en fait les stimuli qu'il faudra déjouer si vous voulez avoir du succès dans votre arrêt tabagique. Ces stimuli peuvent être multiples. Comme nous l'avons déjà suggéré dans la partie Info-tabac, il existe plusieurs type de cigarettes. Le test de Horn ci-après vous aidera à trouver votre propre typologie de fumeur.

Mais à côté de cela, il est tout aussi important de trouver les "cercles vicieux". Chaque fois que vous allumez une cigarette, vous êtes dans un contexte, un sentiment, un entourage bien particulier qui constituent en fait le

facteur déclenchant pour fumer. Avec l'agenda en annexe, vous pouvez noter pendant plusieurs jours quels sont vos cercles vicieux afin de développer des stratégies d'évitement.

Enfin un fumeur sur cinq est anxio-dépressif. Il fume parce que la nicotine soulage son anxiété ou lève sa dépression. Avec le questionnaire HAD vous pouvez déterminer votre score d'anxiété et de dépression. Si vous êtes un sujet à risque, n'hésitez pas à consulter votre médecin traitant et à lui demander un médicament anti-dépresseur avant d'entamer votre sevrage. Vous augmenterez ainsi considérablement vos chances de réussite.

Connaître les raisons qui poussent à l'arrêt

Notez toutes les raisons qui vous poussent à l'arrêt: votre état de santé, vos enfants, votre liberté personnelle, le sport, le coût, l'odeur...Mettez une hiérarchie dans vos motivations d'arrêt et en cas de besoin, récitez-les comme un Mantra! En effet, lors du sevrage les pulsions qui poussent vers la reprises sont très intenses mais de très courte durée, de l'ordre de quelques minutes. Se rappeler ses motivations peut à se moment-là être suffisant pour passer le cap critique.

Mettez les pour et contre dans la balance...

...à vous de choisir!

La typologie du fumeur

Le test de Horn

A. Je fume pour me donner un coup de fouet	
B. Je prends plaisir à fumer et à tenir ma cigarette.	
C. Tirer sur la cigarette est relaxant.	
D. J'allume une cigarette quand je suis soucieux.	
E. Quand je n'ai plus de cigarettes, je cours en acheter.	
F. Je fume avec automatisme.	
G. Je fume pour me donner du courage.	
H. Le plaisir c'est d'abord manipuler ma cigarette	
I. Il y a quantité de plaisir dans l'acte de fumer.	
J. Je fume quand je suis mal à l'aise.	
K. Je ne suis pas dans le coup quand je ne fume pas.	
L. J'allume une cigarette alors qu'une autre brûle dans le cendrier.	
M. Je fume pour en imposer aux autres.	
N. J'ai du plaisir à regarder les volutes de fumée.	
O. Je fume même quand je suis détendu.	
P. Je fume pour oublier quand j'ai le cafard.	
Q. J'ai toujours besoin de manipuler quelque chose.	
R. J'oublie la cigarette qui est dans ma bouche.	

Cotation:

1=jamais

2=parfois

3=moyennement

4=souvent

5=toujours

• Stimulation:

• Plaisir du geste:

• Relaxation:

Anxiété-soutien:

• Besoin absolu:

• Habitude acquise:

A+G+M=

B+H+N=

C+I+O=

D+J+P=

E+K+Q=

F+L+R=

Etes-vous anxio-dépressif?

Le questionnaire HAD

1- Je me sens tendu(e) ou énervé(e)

-La plupart du temps	3
-Souvent	2
-de temps en temps	1
-jamais	0

2- Je prends plaisir aux mêmes choses qu'autrefois

-Oui, tout autant	0
-pas autant	1
-un peu seulement	2
-presque plus	3

3- J'ai une sensation de peur, comme si quelque chose d'horrible allait m'arriver

-oui, très nettement	3
-oui, mais ça va	2
-un peu	1
-pas du tout	0

4- Je ris facilement et vois le bon côté des choses

-autant qu'avant	0
-plus autant qu'avant	1
-vraiment moins	2
-plus du tout	3

5- Je me fais du souci:

-très souvent	3
-assez souvent	2

-occasionnellement	1
-très rarement	0

6- Je suis de bonne humeur:

-jamais	3
-rarement	2
-souvent	1
-la plupart du temps	0

7- Je peux rester assis(e) à ne rien faire et me sentir décontracté(e)

-oui, toujours	0
-oui, en général	1
-rarement	2
-jamais	3

8- J'ai l'impression de fonctionner au ralenti:

-presque toujours	3
-très souvent	2
-parfois	1
-jamais	0

9- J'éprouve des sensations de peur et j'ai l'estomac noué:

-jamais	0
-parfois	1
-assez souvent	2
-très souvent	3

10- Je ne m'intéresse plus à mon apparence:

-plus du tout	3
---------------	---

-pas tant que je devrais	2
-il se peut que je n'y fasse plus attention	1
-autant que par le passé	0

11- Je n'arrive pas à tenir en place:

-oui, absolument	3
-un peu	2
-pas tellement	1
-pas du tout	0

12- Je me réjouis d'avance à l'idée de faire certaines choses:

-autant qu'avant	0
-un peu moins	1
-bien moins	2
-presque jamais	3

13- J'éprouve des sensations soudaines de panique:

-très souvent	3
-assez souvent	2
-parfois	1
-jamais	0

14- Je peux prendre plaisir à un bon livre ou une émission TV ou radio

-souvent	0
-parfois	1
-rarement	2
-très rarement	3

Evaluation du HAD

L'échelle HAD a été mise au point pour fournir un test de dépistage des troubles psychologiques les plus communs, l'anxiété et la dépression.

Additionnez les points des réponses 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13:

Total A =.....

Additionnez les points des réponses 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14:

Total D=.....

La note de 8 constituerait un seuil optimal (total A ou total D) pour A=anxiété et D=dépression. Si ce test montre que vous évoluez dans un contexte anxio-dépressif, il est important de consulter avant le sevrage votre médecin traitant afin qu'il vous prescrive un traitement antidépresseur deux semaines avant la date de l'arrêt que vous aurez prévue.

La balance des pour et des contre

Ce qui me pousse à fumer:

Ce qui me pousse à l'arrêt:

Les substituts tabagiques

Lorsque la dépendance physique est trop importante, vous avez beau être pleinement motivé, le sevrage sera difficile voire impossible. C'est ici que les substituts prennent leur place.

Tous les fumeurs n'ont pas une dépendance physique à la nicotine. Il est important de savoir si vous êtes de ceux qui, à l'arrêt de la nicotine, feront un véritable syndrome de sevrage comportant:

- irritabilité
- troubles du sommeil
- agitation
- perte du goût de vivre
- concentration déficiente
- petits creux.

Dans ce cas il vaudra mieux prendre les devants et prévoir un traitement substitutif à toute épreuve et parer à toutes les éventualités.

Les patches correctement dosés vous permet-

tront d'éviter les symptômes du sevrage nicotinique. Le dosage correct est d'une importance capitale pour la réussite de votre arrêt tabagique. Sous-dosés, les patches ne lèveront pas les symptômes de sevrage alors que surdosés ils provoqueront un syndrome d'excès nicotinique:

- maux de tête
- insomnie
- anxiété
- troubles digestifs
- troubles respiratoires

Il est donc important que vous vous fassiez suivre par un médecin.

Qui plus est, les patches ne vont pas vous enlever les envies aiguës de fumer. Ces envies ne

durent en général que quelques minutes mais elles sont suffisantes pour vous faire échouer. Prévoyez pour ces moments des gommes à la nicotine ou des tabs ou encore des inhalateurs. Même si vous ne les utiliserez pas, le seul fait de les savoir à votre disposition, vous aidera à surmonter le cap.

Ci-après vous trouverez le test de Fagerström qui vous indiquera votre degré de dépendance. Mais son interprétation doit être prudente: la dépendance est quelque chose de très subjectif et il se peut que vous ayez besoin de substitut même si le test ne le montre pas.

Test de Fagerström

1. Combien de temps après votre réveil fumez-vous votre première cigarette?

Dans les 5 minutes.....	3
Entre 6 à 30 minutes.....	2
Entre 31 et 60 minutes.....	1
Plus de 60 minutes.....	0

2. Trouvez-vous qu'il est difficile de vous abstenir?

Oui.....	1
Non.....	0

3. Quelle cigarette abandonneriez-vous le plus difficilement?

La première de la journée.....	1
N'importe quelle autre.....	0

4. Combien de cigarettes fumez-vous par jour?

10 ou moins.....	0
11 à 20.....	1
21 à 30.....	2
31 ou plus.....	3

5. Fumez-vous plus souvent pendant les premières heures de la matinée que pendant le reste de la journée?

Oui.....	1
Non.....	0

6. Fumez-vous même si vous êtes malade et restez au lit presque toute la journée?

Oui.....	1
Non.....	0

Interprétation du test de Fagerström:

0 à 2 points: pas de dépendance physique, pas besoin de substituts nicotiques

3 à 4 points: faible dépendance physique

5 à 6 points: dépendance physique moyenne: l'utilisation de substituts nicotiques augmente vos chances de réussite.

7 à 10 points: dépendance physique: l'utilisation de substituts nicotiques est recommandée.

L'alimentation



Hygiène de vie

Pour détoxiquer un paquet de cigarettes par jour, le corps utilise environ 200 kcal. Il est évident qu'en cas d'arrêt du tabac vous aurez ces 200 kcal/jour de trop!

Il faudra donc adapter votre régime en conséquence et diminuer votre absorption de la même quantité journalière en calories. 200 kcal équivalent p.ex. une tartine au beurre, un morceau de fromage, un verre de vin ou encore une barrette de chocolat ou un croissant. A vous de choisir au jour le jour de quel extra vous pourrez vous priver..

Il faudra ensuite être très vigilant pour ne pas tomber dans le grignotage. Fumer étant une pulsion orale, beaucoup d'anciens fumeurs remplacent le fait de fumer par des bonbons, des biscuits ou encore du chocolat. Comme la nico-

tine bloque l'envie de sucré, lorsque sa concentration sanguine tombe, il devient très difficile de résister!

Partez au bureau avec votre bouteille d'eau minérale, vos fruits et votre stock de bonbons hypocaloriques (p.ex. Tic-Tac, 1 bonbon=1 cal. Mais attention: 40 bonbons=40 cal!!) afin de ne pas utiliser les automates de boissons sucrées ou de tablettes de chocolat du fond du couloir!

Prenez soin de boire beaucoup d'eau et de manger des fruits et des légumes. La nicotine a des vertus laxatives et en dé-

but de sevrage vous pourrez être constipé. L'eau et les fibres contenues dans les végétaux faciliteront le transit intestinal.

Evitez les viandes grasses, les charcuteries, les fromages lourds, les sauces et profitez-en pour vous refaire une santé avec des poissons, des volailles et des salades assaisonnées d'huile d'olive ou de colza.

Dès l'arrêt et pendant tout le sevrage refaites votre stock en vitamines anti-oxydantes en consommant beaucoup de crudités et de fruits et en prenant éventuellement un supplément de vitamines.



L'activité physique

Une activité physique régulière contribue à maintenir un poids stable mais a également un effet positif sur le psychisme.

Son intérêt lors d'un arrêt du tabac est donc double:

-d'une part vous allez non seulement consommer des calories mais vous allez également augmenter votre masse musculaire et ainsi augmenter votre métabolisme de base.

-d'autre part vous allez influencer favorablement votre état psychique. Les endorphines libérées lors d'un effort physique remplaceront l'effet mental de la nicotine.

Maintenant il ne faut pas pécher par excès: si vous n'avez pas fait de sport au paravant, commencez par faire quelques heures de marche soutenue par semaine, prenez l'escalier au lieu de l'ascenseur, faites vos courses à pied etc.

Si vous voulez reprendre un exercice physique plus important comme faire du vélo ou de la course à pied p.ex., parlez-en d'abord à votre médecin traitant. Il jugera de la nécessité d'une mise au point préalable.

En conclusion:

Pour bien réussir votre sevrage, il faudra vous préparer comme pour n'importe quel projet que vous entreprenez. Ne laissez rien au hasard, l'enjeu est bien trop important. Faites d'abord bien vos devoirs avec votre journal du fumeur afin de déjouer vos cercles vicieux. Cherchez ensuite des activités de remplacement adaptées aux différentes situations et exercez-vous à les pratiquer.

Informez votre entourage et construisez vous une équipe de secouristes pour le cas où vous craqueriez: votre famille, vos amis, vos collègues, votre médecin traitant...

Soyez bien conscient de vos différentes motivations, notez-les si nécessaire sur votre agenda ou votre fond d'écran afin de pouvoir les retrouver rapidement en cas de crise.

Prenez le temps de réfléchir à votre hygiène de vie, aux facteurs que vous pouvez changer et à ceux que vous ne pouvez pas changer. Trouvez des alternatives.

Faites votre stock de substituts et fixer



Etes-vous prêt pour le jour J?

J'ai trouvé tous mes cercles vicieux.

J'ai fait la liste de mes motivations.

J'ai mon équipe de secouristes.

J'ai mon stock de substituts.

J'ai mis en route les changements diététiques.

J'ai commencé une activité physique légère et régulière.

J'ai fixé le jour J.

J'ai jeté tout ce qui a trait à la cigarette.



Quelques adresses utiles

www.stop-tabac.ch

www.prevention.ch

www-tabac-net.ap-hop-pari.fr/

www.hc-sc-gc.ca

www.letitbe.ch

www.cancer.lu

