

« la vie sans tabac est possible et tellement plus agréable et confortable... »

Le tabac crée une **addiction** (dépendance) car c'est une **drogue**.

La cigarette est une **habitude** (c'est à dire « une disposition

« relativement permanente et stable qui devient une sorte de seconde nature ») dont il est difficile de se débarrasser.

Il le faut pourtant car le tabac

est à l'origine de nombreuses pathologies graves (voir KALON N°2). Ainsi, en France, est-il responsable de **74 000**



décès par an (dernier chiffre disponible), essentiellement par cancers et maladies cardiovasculaires (infarctus, artérite...). **Un cancer sur 3** est

imputable au tabac et **80% des victimes d'infarctus du myocarde de moins de 45 ans sont des fumeurs**. Une cigarette c'est 11 minutes de vie en moins. L'espérance de vie d'un fumeur est réduite, en moyenne, de 10 ans.

Le tabac modifie de plus l'aspect physique car il accélère de vieillissement de la peau (les fumeurs paraissent au moins 2 ans de plus que leur âge). Au niveau des mains la nicotine diminue le diamètre des artères provoquant une baisse de leur température de 3 à 4 degrés, les ongles deviennent cassants et secs et les doigts jaunissent (encore de bonnes raisons pour s'arrêter de fumer...).

Pourquoi le tabac est-il si toxique ?

Parce qu'il contient **plus de 4000 composants chimiques** dont la **nicotine** qui est responsable

de la dépendance par son effet sur le cerveau mais ce n'est pas le composant le plus toxique (que dire de l'Acétaldéhyde, de l'Acroléine, de l'Acétone, du mercure, du Polonium radioactif, des goudrons etc ... ?). Il faut préciser que le tabac « à rouler » est 3 à 6 fois plus toxique que la cigarette industrielle).

La vie au bout des doigts deuxième partie : la gestuelle du tabagique

La dépendance au tabac :

La dépendance physique est due avant tout à la **nicotine** qui agit sur des récepteurs cérébraux. Dès que le taux de nicotine baisse dans le sang les récepteurs en réclament car ils ont besoin de leur stimulant. La nicotine parvient au cerveau en 7 secondes et son action dure entre 20 et 45 minutes. La stimulation de ces récepteurs libère de la **Dopamine** qui est un neurotransmetteur (c'est à dire une molécule chargée de transmettre l'information entre les neurones). Ce messenger chimique est volontiers appelé « l'hormone du plaisir » car sa libération provoque une sensation de bien-être. Le manque de nicotine chez le fumeur conduit à la nervosité, à l'agressivité, à des crises de colère, à un besoin de manger, à des troubles du sommeil...

La dépendance psychologique est en rapport avec la recherche des effets de la nicotine (coupe-faim, sensation de détente, de plaisir, apaisement des angoisses, effet stimulant et antidépresseur...).

La dépendance comportementale : c'est là qu'intervient la gestuelle, le rituel (la gestuelle est « un ensemble de gestes ayant une signification », le geste étant « un mouvement du corps ou d'une partie du corps pour faire ou exprimer quelque chose »). Cette dépendance correspond aux réflexes provoqués par la volonté de fumer dans certaines circonstances précises (dès le réveil, avec le café, avec les amis...) et à la façon de se présenter ou de se comporter en public.

Les bénéfices de l'arrêt du tabac :

Ils sont nombreux et rapides. Pour certains dès après la dernière cigarette !

20 minutes plus tard la pression sanguine et les pulsations du cœur redeviennent normales.

8 heures plus tard la quantité d'oxyde de carbone (un des facteurs responsable des accidents cardiovasculaires) diminue de moitié et l'oxygénation des cellules se normalise progressivement.

24 heures plus tard le risque d'accident cardiaque aigu (infarctus) diminue déjà et les poumons commencent à éliminer le mucus et les résidus de fumée.

48 heures plus tard le goût et l'odorant s'améliorent

72 heures plus tard respirer devient plus facile, les bronches commencent à se relâcher et on se sent plus énergique.

2 semaines à 3 mois plus tard la toux et la fatigue diminuent, on récupère du souffle et la marche est plus facile.

1 à 9 mois plus tard les cils bronchiques repoussent et l'essoufflement est de moins en moins important.

1 an plus tard le risque d'infarctus du myocarde diminue de moitié et le risque d'AVC rejoint celui des non-fumeurs.

5 ans plus tard le risque de cancer du poumon diminue presque de moitié.

10 à 15 ans plus tard l'espérance de vie devient quasi-identique à celles des personnes n'ayant jamais fumé.

Pour s'arrêter il faut être MOTIVÉ !

La motivation est absolument DÉTERMINANTE.

Sans motivation, on ne peut espérer un arrêt durable de son intoxication.

Il est important d'évaluer par une note de 0 à 10 son intention actuelle de s'arrêter de fumer :

0 = « je n'ai absolument pas l'intention d'arrêter de fumer »

10 = « je suis fermement décidé à arrêter de fumer »

La motivation se renforce et s'entretient.

Mais comment gérer ses pulsions ?

Quelques mesures simples au quotidien :

Supprimer tout de qui rappelle la cigarette.

Supprimer les activités durant lesquelles on fumait et développer d'autres centres d'intérêt.

Éviter la consommation d'alcool car son activité désinhibitrice peut être une cause de reprise du tabagisme.

En cas « d'urgence » (besoin impérieux...) :

S'orienter sur une autre pensée que la « pensée cigarette ».

Boire un verre d'eau.

Trouver une occupation ou en changer.

Sortir faire une promenade.

Téléphoner à un(e) ami(e).

Manger un fruit, un yaourt (sans sucre...)

Mâcher un chewing-gum sans sucre...

Se brosser les dents.

Respirer profondément.

S'enfermer seul dans une pièce pour HURLER son refus de prendre une cigarette.

Chanter, danser, jardiner...

Que faire « sans elle » ?

S'occuper !

Aller à la pêche, s'acheter un animal de compagnie, se lancer dans une nouvelle activité (bricoler, apprendre l'informatique, la peinture, la couture...)

Attention aux sorties entre amis !

Il est important d'avoir prévenu la famille et les amis de sa décision d'arrêter de fumer.

Il faut éviter les lieux enfumés et privilégier les espaces non fumeurs.

Attention à la consommation d'alcool.

Et se souvenir que fumer coûte cher !

Il est important de faire le calcul de ses dépenses annuelles en tabac.

Et, avec les économies réalisées, **de se récompenser**, de se faire plaisir (s'offrir un voyage, un vêtement, un appareil photo...)

Quelle stratégie d'arrêt ?

Rappelons que la MOTIVATION est absolument indispensable.

Après quoi on peut faire appel :

Aux substituts nicotiniques sous forme de patch (ou « timbre à la nicotine » à appliquer le matin au réveil sur une peau sèche et à retirer au coucher), de gomme à mâcher ou de comprimé à sucer (surtout pour traiter la pulsion urgente) ou d'inhalateur. Ces substituts ne créent pas de dépendance car n'induisent pas d'augmentation brutale de la concentration sanguine en nicotine (donc pas de « shoot » nicotinique cérébral).

Aux médicaments comme le ZYBAN ou le CHAMPIX (mais qui ne sont pas sans inconvénient).

A la thérapie comportementale.

Au « plan de 5 jours » (thérapie de groupe en 5 séances de deux heures le soir après le travail).

Aux méthodes non conventionnelles (acupuncture, auriculothérapie, hypnose...)...

A la cigarette électronique ? Cette nouvelle méthode est en cours d'évaluation.

En fait, la solution peut se trouver dans plusieurs de ces méthodes associées mais il faut savoir qu' **IL N'Y A PAS DE RECETTE MIRACLE.**

Ne pas oublier qu'il faut parallèlement prendre en charge l'anxiété résultant de l'arrêt du tabac, si possible sans faire appel aux médicaments (phytothérapie, homéopathie, sophrologie, yoga...) mais il est parfois nécessaire, pour passer le cap, de prescrire transitoirement des anxiolytiques voire des anti-dépresseurs.

Il ne faut pas hésiter à se faire aider (au Centre Hospitalier de Douarnenez : consultation de tabacologie le lundi et le jeudi de 9 h à 16 h 45 assurée par le Dr. A-S LE BRIS-MICHEL, médecin interniste tabacologue et Mme. M. LARVOR, infirmière spécialisée en tabacologie ; Tél : 02 98 75 14 09).

En conclusion :

Comme nous venons de le voir **la gestuelle et les rituels** tiennent une grande place dans le tabagisme.

On a toujours **intérêt à arrêter de fumer** quels que soient son âge et le nombre de cigarettes que l'on fume.

Il ne faut **pas se décourager.**

Il ne faut pas se mettre de pression et il faut se créer des **images positives** en lien avec cet arrêt...

Et il est très important de **tout faire pour que les jeunes ne fument pas** car « tabac dès 10 ans = cancer ou infarctus à 30 ans » !

Monique LARVOR (infirmière tabacologue au C.H.Dz.)