

Sevrage tabagique



Les points clés

Vous avez décidé d'arrêter de fumer. Vous venez de faire le pas le plus important sur le chemin de l'arrêt du tabac. Vous pouvez arrêter seul, mais vous aurez plus de chance de réussir si vous vous faites aider. Si vous avez déjà essayé d'arrêter dans le passé, vous aurez plus de chance d'y arriver cette fois-ci.

Vous aurez à vaincre :

- **La dépendance physique** : votre corps demande sa "dose" de nicotine (contenue dans le tabac).
- **La dépendance psychique** : c'est l'envie de fumer. Elle est plus difficile à vaincre car elle fait intervenir les habitudes, le mode de vie, l'environnement, les émotions...



> LES SIGNES DU SEVRAGE

Ils débutent quelques heures après l'arrêt du tabac, sont plus forts au bout de 24 à 48 heures puis diminuent sur plusieurs semaines.

Vous pourrez présenter :

- insomnie, irritabilité, frustration, anxiété ou colère ;
- un plus grand appétit (surtout pour le sucré) ce qui favorise la prise de poids (en moyenne 2 à 4 kg) ;
- des pulsions irrésistibles à prendre une cigarette ;
- une augmentation de la toux pendant quelques jours.

En parallèle, vous sentirez rapidement les effets bénéfiques de l'arrêt du tabac :

- **au bout de 2 jours** : le goût et l'odorat reviennent ;
- **au bout de 3 jours** : la respiration est plus facile ;
- **au bout de 2 semaines** : la toux et la fatigue diminuent ; la gêne pour respirer devient de moins en moins forte.



Quelques conseils

> Quelques conseils pour vaincre l'envie soudaine de fumer

- Evitez les situations, les lieux où vous avez l'habitude de fumer.
- Réfléchissez aux raisons qui vous font arrêter de fumer et les avoir en tête quand l'envie est là.
- Faites autre chose quand l'envie est là : marchez, changez d'activité, buvez un verre d'eau, mangez un fruit ou tout ce que vous pourrez imaginer.
- N'ayez pas de tabac à portée de main.

> Pour limiter la prise de poids due au sevrage

- Augmentez votre activité physique.
- Evitez le grignotage.
- Limitez les excès de sucre, de graisse et d'alcool.

+ La prise en charge

Pour éviter les "rechutes", il est conseillé de la poursuivre au moins 6 mois.

> LES MÉTHODES EFFICACES

> **Les substituts nicotiques (patchs, gommes, pastilles...)**. Ils réduisent les signes physiques du sevrage et sont bien tolérés. Ils limitent la prise de poids. On les utilise de 6 semaines à 6 mois. La gomme doit être mâchée très lentement (ça n'est pas un chewing-gum).

NB. On peut les utiliser après avis médical :

- chez les **cardiaques**,
- chez la **femme enceinte ou qui allaite** (préférer la gomme après les tétées plutôt que les patchs).

> Le bupropion LP (Zyban®)

Son efficacité semble être supérieure mais il présente plus d'effets indésirables et de contre-indications. Il est utilisé 8 à 10 semaines.

> La Thérapie Comportementale et Cognitive (TCC)

Il s'agit d'une aide pour changer les comportements, les habitudes.

> Une approche psychologique par un professionnel

Associer médicament et soutien par un professionnel de santé a une plus grande efficacité.



Les autres méthodes?

> **La varénicline (Champix®)** : elle est efficace mais elle a des effets indésirables psychiques et cardiaques. On ne sait pas si elle empêche les rechutes. La nicotine augmente les effets indésirables du médicament. La cure dure 3 à 6 mois.

> **La relaxation et les techniques respiratoires** peuvent vous aider à diminuer le stress.

> Les rencontres d'anciens fumeurs sont utiles.

Beaucoup d'autres méthodes existent mais n'ont jamais prouvé leur efficacité (acupuncture, hypnose, auriculothérapie, laser, mésothérapie...).