Centre Hospitalier Albertville - Moûtiers

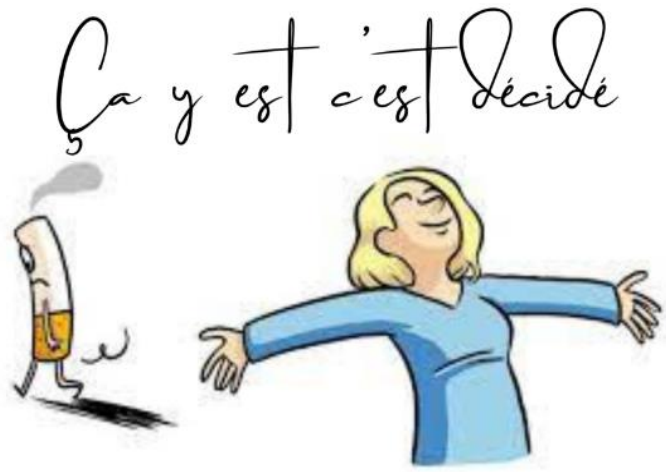
J'arrête De Fumer.

Il n'est jamais trop tard pour arrêter de fumer.

Les tentatives de réduction ou d'arrêt du tabac, quelles que soient leurs durées, **sont des expériences positives qui rapprochent de l'abstinence.**

Arrêter de fumer durant 1 mois multiplie par 5 les chances de sevrage.

Et surtout, arrêter de fumer améliore votre qualité de vie !



Le tabagisme est un comportement appris. Il est en fait la somme de trois dépendances :

- la dépendance physique : Elle est due essentiellement à la présence de nicotine dans le tabac. Elle se traduit par une sensation de manque.
- la dépendance comportementale : C'est la cigarette réflexe, celle qui correspond à un rituel quotidien. Elle dépend de la pression sociale et conviviale. C'est cette dépendance qui est impliquée dans la gestuelle.
- la dépendance psychologique : C'est la cigarette que l'on utilise un peu comme une béquille dans toute sorte de contextes (stress, tristesse, récompense..). Cette dépendance est liée aux effets psychoactifs de la nicotine.

Ces trois dépendances doivent être prise en charge pour aller vers un sevrage réussi. C'est pourquoi, dans ce livret, nous vous proposons de les aborder toutes les trois, et de vous proposer des aides adaptées à chacune d'entre elles afin de vous en libérer plus facilement.

Il est important de repérer dans le cadre du sevrage tabagique les « cigarettes réflexes », qui ne sont pas particulièrement appréciées et faciles à supprimer, des « cigarettes besoin » plus liées à un sous dosage en nicotine (augmentez les substituts), des « cigarettes plaisir» ou de celles qui permettent de gérer une émotion (dépendance psychologique).

Se libérer de la dépendance physique : Les substituts nicotiniques

Afin de pallier au manque de nicotine, qui déclenche des symptômes très désagréables tels que l'envie irrésistible de fumer, l'irritabilité, l'anxiété… **il existe de nombreux substituts nicotiniques**. Ces sensations désagréables, qui surviennent quand l'organisme est privé de nicotine de façon brutale, vont être réduites voire disparaitre grâce à l'apport de nicotine « thérapeutique ». Celle-ci est délivrée en plus faible quantité, et surtout plus progressivement que la nicotine contenue dans les cigarettes. Ainsi, elle est beaucoup moins pourvoyeuse de dépendance physique.

Ces substituts se présentent sous de nombreuses formes (patchs, gomme à mâcher, inhaleur,…). Il est recommandé de toujours utiliser les patchs pour débuter un sevrage, afin de délivrer une dose constante de nicotine sur la journée. Vous pourrez y associer une ou plusieurs autres formes de votre choix, pour diminuer les envies urgentes de fumer. Cela augmente les chances de réussite du sevrage.

L'erreur la plus fréquente consiste à utiliser des **doses trop faibles de substituts nicotiniques**. Dans ce cas, les symptômes de manque ne sont pas suffisamment atténués et vous avez plus de risque de rechute.

La nicotine contenue dans le tabac est responsable de votre dépendance à la cigarette, mais n'est pas toxique pour votre santé. Ce sont les autres substances contenues dans le tabac ou fabriquées lors de la combustion de la cigarette qui sont cancérigènes et toxiques pour votre organisme. C'est pourquoi **remplacer la cigarette par un substitut nicotinique n'est pas toxique, et permet de vous libérer des effets néfastes du tabac** (goudron, monoxyde de carbone..). C'est aussi la raison pour laquelle ces substituts sont autorisés pour tous et même pendant la grossesse, sous surveillance médicale.

Les médecins généralistes, les chirurgiens-dentistes, les sages-femmes, les infirmiers, ou les kinésithérapeutes peuvent vous prescrire ces substituts, qui seront ainsi remboursés, pour la majorité d'entre eux.

Il est toujours possible de fumer lorsque vous prenez des substituts nicotiniques (pour ceux qui souhaitent faire un sevrage progressif).

Lors de votre sevrage, il est donc important de veiller aux symptômes de manque, révélateur d'un sous-dosage en nicotine, qui sont beaucoup plus fréquents que le surdosage.



Les symptômes de manque / sous dosage en nicotine sont les suivants :

- envie irrésistible de fumer (craving)
- humeur triste, voire dépressive
- insomnie
- irritabilité, frustration, colère
- anxiété, angoisses
- difficultés de concentration
- fébrilité
- diminution du rythme cardiaque
- augmentation de l'appétit
- transpiration
- maux de tête
- constipation
- aphtes…

Face à ces symptômes, augmentez le dosage des patchs ou la consommation des substituts oraux.

Les symptômes de surdosage en nicotine :

- palpitations
- maux de tête,
- nausées et vomissements,
- insomnie
- une vision trouble,
- des douleurs abdominales,
- une diarrhée,
- des sueurs froides,
- des tremblements,
- bouche pâteuse
- parfois une faiblesse générale.

Face à ces symptômes, réduisez le nombre de ces substituts/ de cigarettes consommées et parlez-en avec votre médecin ou pharmacien.

Les différentes formes de substituts sont :

- Les patchs à coller sur la peau pendant 16 ou 24 h par jour
- Les formes orales : gommes, comprimés ou pastilles, sprays buccaux
- Les formes inhalés : les inhaleurs, les vapoteuses avec nicotine (ne sont pas un dispositif médical, mais peuvent être une aide supplémentaire dans la gestion des dépendances)

1. Les patchs.

- Ils existent sous deux formes : celle que l'on garde jour et nuit, et celle que l'on enlève le soir (libération sur 24h ou sur 16heures). Si vous ressentez les symptômes de manque dès le matin, privilégiez la forme de libération sur 24h. Si vous constatez l'apparition de cauchemars avec le début d'utilisation des patchs, privilégiez les formes de libération sur 16h.
- Ils diminuent les symptômes de manque de nicotine grâce à la libération de nicotine sur toute la journée, à dose constante.
- Ils doivent être appliqués sur tout le corps, sur une peau sèche, sans lésion, ni tatouage, ni pilosité.
- Il est important de changer de lieu de pose tous les jours, afin d'éviter les irritations cutanées.
- Si vous développez une irritation/ allergie à leur contact, vous pouvez les coller sous le pied ou changer de marque, parlez-en avec votre médecin ou votre pharmacien.
- Il existe différentes marques et dosages. En voici quelques-unes.

Les patchs suivants se posent sur 24h. Ils existent en différentes posologies : 7, 14 ou 21 mg/24h











Le patch suivant s'enlève la nuit : il existe en différentes posologies : 10, 15 ou 25mg /16h



2. Les autres substituts nicotiniques

Les substituts nicotiniques suivants viennent en complément des patchs. En effet, si malgré les patchs vous ressentez le besoin de fumer à certains moments de la journée, vous pouvez consommer les produits suivants**. Ils se présentent sous diverses formes, ce qui doit vous permettre de trouver LA forme de substitut qui vous convient le mieux.**

En raison de leur absorption par la bouche, vous pouvez êtes sujet à des irritations de celle-ci, ou être gêné par un hoquet. Variez les formes si cela vous arrive mais généralement cela passe rapidement.

A. Les substitut oraux

Les gommes.

Il est nécessaire de les croquer jusqu'à l'apparition d'un goût, de placer ensuite la gomme entre la joue et la gencive jusqu'à disparition du goût, croquer à nouveau jusqu'à la réapparition du goût, et alterner ensuite mastication et pause. Attention, ceci n'est pas un chewing gum.

Il existe deux dosages : 2 mg ou 4 mg. Suivant le dosage, vous pouvez en consommer 15 ou 30 maximum par jour.









Les pastilles et comprimés à sucer.

Il faut les placer entre la joue et les gencives pour les laisser fondre, ou les sucer lentement. Il en existe différents dosages selon les marques : 1mg, 1.5 mg, 2 mg, 2.5 mg, 4 mg.



Là aussi, vous retrouverez divers gouts selon les marques : menthe ou eucalyptus. Suivant les dosages, vous pouvez en prendre 30 ou 15 par jour. N'hésitez pas à gouter différents parfums/marques pour trouver celui qui vous convient le mieux.



Les comprimés sublinguaux.

Ils se présentent en dosage unique de 2mg. Il faut les laisser fondre sous la langue. Plusieurs gouts sont disponibles : nature fruits ou menthe. Ne pas dépasser la dose maximale de 30 comprimés par jour.



Le spray.

Pour une utilisation optimale, il faut pulvériser à l'intérieur de la joue. Gardez le produit quelques instants en bouche, n'avalez pas tout de suite. Il ne faut pas l'inhaler. Il libère une dose de 1mg de nicotine à chaque pulvérisation. C'est pourquoi vous ne devez pas utiliser plus de 4 doses par heure. Il peut être aromatisé à la menthe fraiche, à la menthe ou aux fruits rouges. La faible quantité d'alcool contenue dans ce médicament n'est pas susceptible d'entraîner d'effet notable.





Les sprays de la marque Nicorette ne sont pas remboursés, contrairement aux sprays de nicotine génériques. Demandez à votre pharmacien.

B. Les substituts inhalés :

L'inhaleur.





l s'utilise avec des cartouches que l'on charge dans l'embout de l'inhaleur (le film protecteur doit céder). La cartouche doit être changée quand le goût s'estompe (en général après 20 minutes de crapotage intensif ou jusqu'à 24h si peu utilisé).

Il ne doit pas être utilisé comme une cigarette, il faut plutôt aspirer comme dans une paille (risque de toux si inhalation). A chaque aspiration, la nicotine ne parvient pas au poumon mais se dépose dans la bouche pour être absorbée par la muqueuse buccale. Vous n'aurez pas la même sensation d'inhalation qu'avec la cigarette, mais vous ressentirez les bienfaits de l'apport en nicotine.

Il ne faut pas dépasser 12 cartouches par jour. **Il n'est pas remboursé.**

La vapoteuse.

Contrairement aux substituts nicotiniques précédents, elle n'est pas un dispositif médical, et n'est donc pas remboursée.



Elle n'a pas prouvé son innocuité à long terme, mais reste nettement moins toxique qu'une cigarette.

Elle agit sur les 3 dépendances, et de ce fait, est un très bon outil d'aide au sevrage tabagique. Vous pouvez ajuster le dosage de nicotine selon vos besoins.

Son utilisation doit être transitoire, pour vous accompagner vers un sevrage tabagique complet et confortable. Il faut acheter du matériel aux normes CE ou AFNOR et privilégier l'achat dans des magasins spécialisés en vapoteuse.

L'IQOS n'est pas une vapoteuse. C'est un dispositif avec de la combustion de tabac, avec tous les risques qu'il comporte.



La puff fait partie de la famille des vapoteuses, mais comporte des inconvénients importants. D'une part, les taux de nicotine ne sont pas ajustables et sont souvent très élevés, ce qui entraine une addiction importante. Elles sont très aromatisées et sont une porte d'entrée fréquente pour les jeunes dans le tabagisme.



De plus, elles sont à usage unique et sont jetées avec leurs batteries.

Se libérer de la dépendance comportementale.

La dépendance comportementale se caractérise par les habitudes en lien avec la cigarette. Le tabac est en effet associé à des circonstances, à des personnes ou à des lieux qui suscitent l'envie de fumer. Une grande partie des cigarettes sont prises de façon automatique, réflexe, et non suite à une réelle envie.

Cette dépendance comportementale peut être liée **aux moment de la journée** où l'on consomme une cigarette : après le travail, en soirée, avec l'apéro ou le café.

<u>Dans le cadre du sevrage, vous pourrez, après avoir repéré la situation déclenchante, mettre en place des stratégies:</u>

Eviter les aliments qui appellent la cigarette : alcool, café…

Faire disparaitre de votre vue tout ce qui peut vous inciter à fumer : cendrier, briquet, paquet de cigarette…

Décider que certains lieux deviennent non-fumeur (la voiture, la chambre, la maison, le lieu de travail…)

D'autres astuces peuvent vous aider. Vous pouvez…

…Vous occuper l'esprit…

Faire un sudoku, un mandala, appeler un ami, planifier les repas de la semaine, en prévoir la liste de courses, changer de pièce, sortir…

… les mains…

Réaliser un puzzle, du tricot, prendre une balle anti-stress, faire du bricolage, du jardinage, dessiner, envoyer un long SMS à quelqu'un, se mettre du baume aux lèvres, de la crème pour les mains…

Et la bouche !

Boire un verre d'eau, prendre un chewing-gum ou une pastille (penser à en laisser une boite dans les pièces où l'on fume en général), se brosser les dents, prendre un cure-dent…….

Se libérer de la dépendance psychologique

Si la cigarette représente un plaisir chez de nombreux fumeurs, c'est parce que chacun y associe un ou des bénéfices particuliers : relaxation, concentration, décompression, sensation de bien-être, socialisation. C'est pourquoi il est important d'identifier ce « bénéfice » que vous attribuez au tabac afin de lui trouver un substitut. Il y a beaucoup d'autres moyens pour parvenir à ces mêmes bénéfices. Trouvez la méthode qui vous correspond le plus afin d'obtenir ce mieux être.



Voici quelques exemples pour gérer ces émotions / besoins, autrement qu'avec une cigarette

Pour gérer le stress : pratiquer la relaxation, le yoga, la sophrologie, la cohérence cardiaque…

Pour dépenser de l'énergie en trop : penser aux activités sportives et/ ou de plein air, …

Pour augmenter sa concentration : pratiquer une activité physique, s'aérer, boire un verre d'eau.

Pour partager le plaisir d'être ensemble : donner rendez-vous à vos amis dans des lieux non-fumeurs.

Pour gérer vos émotions : pensez à les exprimer à l'oral ou à l'écrit, faire des activités artistiques ou sportives

N'oubliez pas l'activité physique : outre le fait qu'elle limite le craving, elle présente bien d'autres avantages (vous pouvez consulter le livret « bouger pour rester en forme »). Cependant, après 35 ans, il est nécessaire de refaire un bilan cardiovasculaire auprès de son médecin avant une reprise d'activité physique.

Arrêter de fumer, c'est changer de vie !

Vous avez pris votre décision, VOUS ARRETEZ DE FUMER.

Réfléchissez à la façon dont vous voulez procéder :

- Souhaitez-vous le faire à une date précise ou lors d'un changement de rythme/vie (pendant les vacances, après avoir changé d'emploi…),
- Préférez-vous arrêter du jour au lendemain ou diminuer progressivement ?

N'hésitez pas à en parler à votre famille, vos amis qui seront là pour vous aider, vous encourager…

Réfléchissez à tout ce que l'arrêt du tabac va vous apporter: ci-après quelques exemples de motivations mais n'hésitez pas à rajouter les vôtres à cette liste :

□ Préserver ma santé, récupérer mon souffle, diminuer mon risque de cancer, améliorer mon système cardio vasculaire…
□ Faire des économies
□ Me sentir mieux, moins fatigué
□ Protéger mon entourage notamment si vous vivez avec de jeunes enfants ou des gens fragiles
□ Retrouver ma liberté
□ Retrouver une bonne haleine
□ Faire plaisir à mes proches (conjoint, enfant…)
□ Trouver plus de sérénité dans mon quotidien
□ Avoir une plus belle peau, une plus belle chevelure
□ Améliorer votre santé bucco-dentaire, évitant ainsi le déchaussement des dents.
□ Me délivrer de la dépendance
□ Retrouver le goût et l'odorat.
□ Avoir le choix de ma contraception (pilule et tabac = risque cardio vasculaire augmenté)
□ Augmenter ma fertilité
□ Diminuer le risque d'ostéoporose.
□ Mes motivations personnelles : ….



Il est important aussi que vous identifiiez ce qui vous freine dans cette décision de sevrage. Prendre conscience de ces freins vous permettra de mieux les surmonter

La peur de la prise de poids

Une des craintes fréquente est la prise de poids. La prise de poids a une explication très simple dans le sevrage tabagique : lorsque vous fumez, sans rien faire, vous consommez 250 calories. C'est pourquoi, lorsque vous commencez à fumer, vous perdez du poids, et que cette perte de poids va vous accompagner pendant toute votre période de tabagisme (les fumeurs ont souvent un poids inférieur à celui des non-fumeurs.) De ce fait, lorsque vous arrêtez de fumer, vous reprenez les kilos perdus lorsque vous avez commencé à fumer. Par ailleurs, avec le sevrage tabagique, les pulsions alimentaires se dirigent plus vers une envie de sucré ou d'aliment gras, et donc de risque de grignotage.

Alors que faire pour éviter cette prise de poids ?

- Tout d'abord, vous allez retrouver le gout et l'odorat perdus depuis que vous fumez : pourquoi ne pas en profiter pour (re)découvrir des nouveaux parfums, épices, odeurs en cuisinant vous-même les plats ? Ainsi, tout en vous faisant plaisir en cuisine, vous pouvez rééquilibrer votre alimentation !

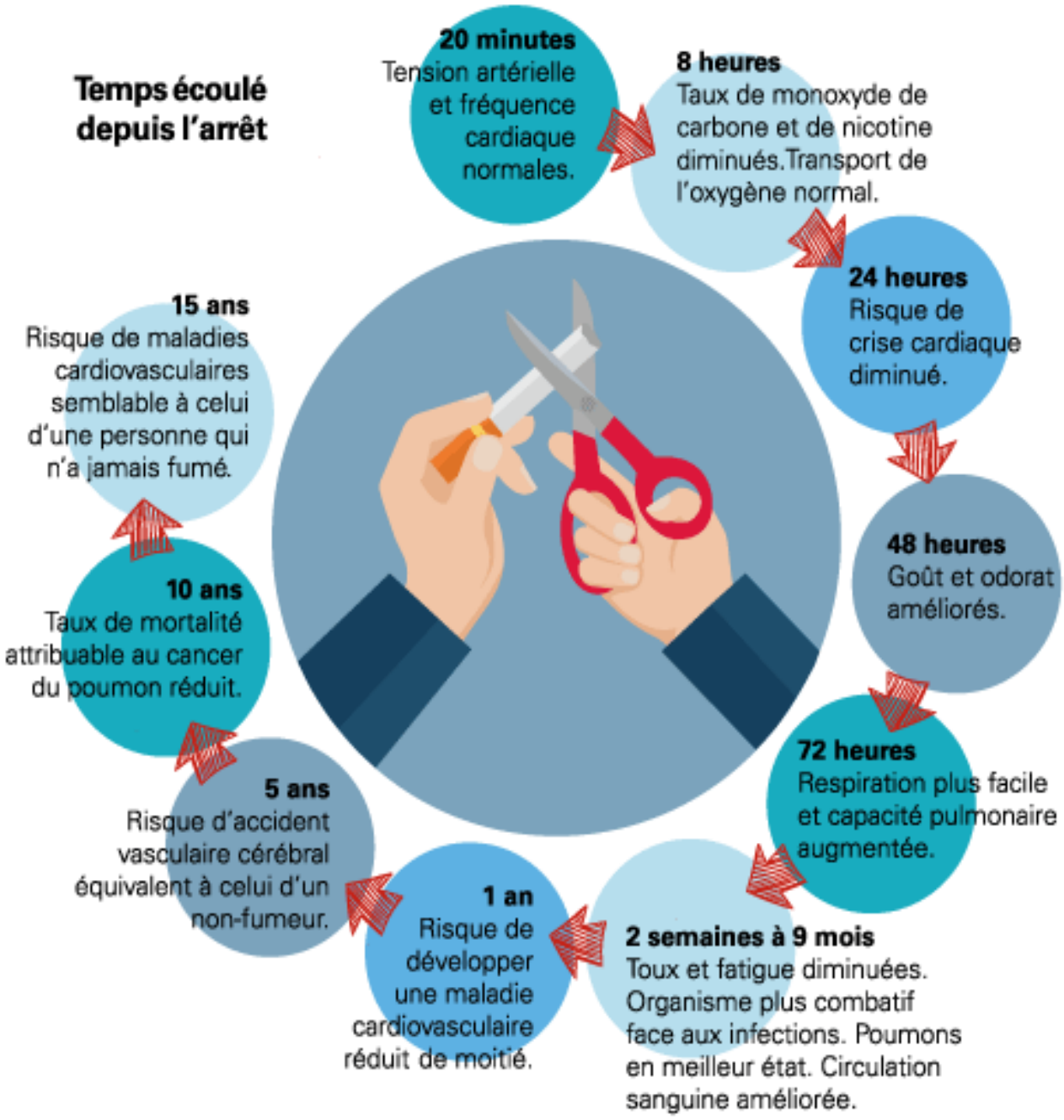
- Le matin, au lieu de consacrer du temps à la cigarette, profitez-en pour vous faire un vrai petit déjeuner que vous savourez : un petit déjeuner copieux, contenant des protéines évite les envies de grignotage de la matinée et aussi les craving, ces envies irrépressibles de fumer.

- Ensuite, vous allez probablement améliorer votre souffle et votre énergie : profitez-en pour faire du sport ou de la marche : outre tous les bienfaits liés à l'activité physique, vous rencontrerez de nouvelles personnes, tisserez de nouvelles amitiés et ainsi le lien social que vous pensez perdre avec la cigarette, vous le retrouvez ici !

Et si malgré tout, vous reprenez quelques kilos, sachez que cela est généralement passager : au bout d'un an, vous avez toutes les chances de retrouver votre poids de forme.

La peur de l'irritabilité, du changement d'humeur. Comme vu précédemment, cela survient le plus souvent lorsque vous êtes en sous dosage nicotinique. Augmentez les prises ou les dosages des traitements par substituts nicotiniques, et ces changements d'humeur diminueront.

La peur de quitter « son amie de toujours… » La cigarette est une béquille, qui vous accompagne depuis de longues années. C'est l'heure de lui dire au revoir ! N'hésitez pas à lui écrire une lettre en lui expliquant ce qu'elle vous a apporté (ou vous apporte) et les raisons que vous avez de vous en séparer !


Temps écoulé depuis l'arrêt
20 minutes
Tension artérielle et fréquence cardiaque normales.
8 heures
Taux de monoxyde de carbone et de nicotine diminués. Transport de l'oxygène normal.
24 heures
Risque de crise cardiaque diminué.
48 heures
Goût et odorat améliorés.
72 heures
Respiration plus facile et capacité pulmonaire augmentée.
2 semaines à 9 mois
Toux et fatigue diminuées. Organisme plus combatif face aux infections. Poumons en meilleur état. Circulation sanguine améliorée.
1 an
Risque de développer une maladie cardiovasculaire réduit de moitié.
5 ans
Risque d'accident vasculaire cérébral équivalent à celui d'un non-fumeur.
10 ans
Taux de mortalité attribuable au cancer du poumon réduit.
15 ans
Risque de maladies cardiovasculaires semblable à celui d'une personne qui n'a jamais fumé.

J'ARRÊTE
de fumer.
et si je me
FAISAIS
Aider ?

Les numéros de téléphone utiles…

*CH Albertville Moutiers : possibilité de prise de rdv avec l'équipe de Liaison et de Soins en Addictologie (E.L.S.A): 04 79 89 54 81

*Tabac Info service : 3989 : appel gratuit, conseiller au téléphone, accompagnement.

*Centre de Soins en Addictologie : Le Pélican Albertville : 04 79 37 87 00



…Les applications…

Aide au sevrage

tabac info service

Kwit

Cohérence cardiaque

Respi relax +

cohéra

respirotec

… les sites internets …

- « je ne fume plus »
- groupe : Les Auvergnats et Rhônalpins #MoisSansTabac
- Le site : tabac-info-service.fr

… la méditation…



Programme dédié au sevrage tabagique et aux addictions (7euros/mois)

…l'hypnose….

- N'hésitez pas à consulter un hypnothérapeute formé au sevrage tabagique

…et la lecture :

- Allen Carr : <u>En finir avec la cigarette</u>



- <u>Cigarettes : le dossier sans filtre</u> : BD sur le lobby du tabac…

