

Le sevrage tabaco



PARMI LES FUMEURS QUOTIDIENS, EN 2021 :

59,3%

déclarent avoir **envie** d'arrêter de fumer

26,4%

déclarent avoir le **projet d'arrêter** dans les six prochains mois

30,3%

ont fait une **tentative d'arrêt d'au moins une semaine** dans les 12 derniers mois

Consommer des produits contenant du tabac et donc de la **nicotine** (cigarettes industrielles ou roulées, pipes, cigares, puffs, sachets de nicotine, chichas, tabac chauffé...) entraîne une **dépendance**, c'est-à-dire que **le syndrome de manque qu'elle crée influe négativement sur la vie du consommateur**. Cette dépendance peut être **physique**, **psychologique**, ou **gestuelle**.

EN CAS DE DÉPENDANCE PHYSIQUE

un consommateur en manque de nicotine peut se montrer irritable, nerveux, anxieux, en colère, avoir des difficultés à se concentrer, des troubles du sommeil, etc.

Aujourd'hui, quel que soit le produit consommé, il existe de **nombreux moyens pour se faire accompagner** et **arrêter ou diminuer sa consommation**, et **retrouver sa liberté**.

Les bénéfices à l'arrêt

Il existe de nombreux bénéfices à arrêter de fumer.

20 MINUTES

La pression sanguine et les pulsations du cœur redeviennent normales.

24 HEURES

Les poumons commencent à éliminer le mucus et les résidus de fumée.

72 HEURES

Respirer devient plus facile, les bronches commencent à se relâcher et on se sent plus énergique.

1 À 9 MOIS

Les cils bronchiques repoussent, on est de moins en moins essoufflé.

5 ANS

Le risque de cancer du poumon diminue presque de moitié.

8 HEURES

La quantité de monoxyde de carbone dans le sang diminue de moitié.

48 HEURES

Le goût et l'odorat s'améliorent.

2 SEMAINES À 3 MOIS

La toux et la fatigue diminuent, on récupère du souffle, on marche plus facilement.

1 AN

Le risque d'infarctus du myocarde diminue de moitié, le risque d'accident vasculaire cérébral rejoint celui d'un non-fumeur.

10 À 15 ANS

L'espérance de vie devient identique à celle des personnes qui n'ont jamais fumé.



Il n'est jamais trop tard pour **arrêter de fumer!**

Au-delà des **effets sur la santé**, ce qu'il faut retenir, c'est que les **motivations** sont propres à chacun.e et qu'il en existe de nombreuses : faire des économies, améliorer ses performances sportives, protéger ses proches, préserver l'environnement, etc. **Échanger avec un professionnel de santé sur ses motivations permettra de mieux fixer ses objectifs pour arrêter ou réduire sa consommation !**

Qui peut m'accompagner ?

Un accompagnement par un professionnel de santé, et notamment un **tabacologue** augmente considérablement vos chances de succès. Etre accompagné, même de manière ponctuelle, **augmente de 50% vos chances de rester abstinent à long terme.**

Médecin, médecin du travail, sage-femme, infirmier, chirurgien-dentiste, masseur-kinésithérapeutes... tous ces professionnels peuvent accompagner un consommateur dans sa démarche, mais le mieux reste de se faire accompagner par un tabacologue, spécialiste de cette addiction. **Pour trouver un tabacologue près de chez soi :**



WWW.TABAC-INFO-SERVICE.FR/JE-TROUVE-UN-TABACOLOGUE



Traitements recommandés en première intention

COMMENT ÇA FONCTIONNE ?

La **nicotine**, en dosage adapté et surveillé, ne présente pas de danger pour la santé. C'est pourquoi le principe de substitution nicotinique permet d'**apporter de la nicotine au fumeur pour le soulager et favoriser la transition entre la consommation et l'abstinence.** Elle agit en réduisant l'intensité du manque et des symptômes de sevrage. pour qu'il reste en "zone de confort".



QUELS SUBSTITUT CHOISIR ?

*Selon le type de dépendance, il peut, ou non, être conseillé d'utiliser des **TNS**.*

Dans le cas d'une **dépendance physique**, accompagné par un professionnel de santé, vous pourrez trouver un **traitement nicotinique de substitution** bien dosé et adapté à vos besoins : un patch avec une forme orale associée. Le **patch** libère de la nicotine en continu pendant 16 ou 24h selon les besoins et permet ainsi d'être dans une zone de confort. Il peut être associé à des **gommes** ou des **pastilles** qui permettent de lutter contre le **craving***.

*Le **craving** désigne l'**envie irrésistible de consommer** alors que celle-ci est ressentie comme inappropriée. La personne ne parvient cependant pas à la faire disparaître ou à l'atténuer comme pour les envies dites normales, c'est-à-dire **contrôlées**.

Dans le cas d'une **dépendance comportementale ou psychologique**, il est plutôt recommandé de faire une **thérapie cognitivo-comportementale (TCC)** avec un psychologue formé à cette méthode qui pourra aider le consommateur à gérer ses types de dépendance.

Traitements de seconde intention

Des **traitements médicamenteux** (Varenicline ou Brupopion) peuvent être utilisés en seconde intention **avec un suivi médical**. Pour plus d'infos sur ces traitements :

WWW.TABAC-INFO-SERVICE.FR/QUESTIONS-REponses/04_QUESTIONS-MISES-EN-LIGNE/BUPROPION-OU-VARENICLINE



LA VAPE

Les effets à long terme de la vape sur la santé ne sont **pas encore connus**, c'est pourquoi elle n'est pas recommandée. Cependant, étant moins nocive qu'une cigarette industrielle, **elle peut être utilisée comme une passerelle, une transition entre être fumeur et être non-fumeur, dans une démarche de réduction ou d'arrêt de la consommation de tabac.**



Point de vigilance : utiliser des vapes aux **normes AFNOR**.

PUFFS ET SACHETS DE NICOTINE

Les puffs et sachets de nicotine ne sont **pas des produits à considérer dans le sevrage tabagique** (malgré les arguments de vente des fabricants). Ces produits sont des **portes d'entrée vers le tabagisme** et présentent des risques pour la santé. Contenant toujours plus de nicotine, avec une absorption qui en est plus rapide, ils présentent même l'**effet inverse** et rendent leurs consommateurs **plus dépendants**.



Autres soutiens

Les méthodes alternatives telles que l'**acupuncture**, l'**hypnothérapie**, ou l'**acupuncture** n'ont pas fait preuve de leur efficacité. Pour autant, il est important de ne pas décourager une démarche d'arrêt et inviter les consommateurs à se rapprocher de professionnels de santé diplômés.

LE MOIS SANS TABAC

est un challenge qui se relève **collectivement** et qui permet de bénéficier du **soutien** de nombreux acteurs tout au long du mois. Dans la plupart des cas, à l'issue de la période de 30 jours d'arrêt, les symptômes de manque sont considérablement réduits et **les chances d'arrêter de fumer définitivement sont 5 fois supérieures** qu'au début de la période de sevrage.



DES OUTILS POUR ALLER PLUS LOIN

Besoin d'aide pour accompagner un consommateur ou se faire accompagner ? Voici quelques outils :

Test de Fagerström
évaluant la dépendance physique à la nicotine

répondre à ce test pour connaître votre niveau de dépendance à la nicotine

- Combien de temps vous arrive-t-il de fumer votre première cigarette ?
 - Avant le réveil (1)
 - Entre 5 et 30 minutes (2)
 - Entre 30 et 60 minutes (3)
 - Après 60 minutes (4)
- Trouvez-vous difficile de vous abstenir de fumer si tel c'est demandé ?
 - Non (1)
 - Oui (2)
- Quelle cigarette aimez-vous le plus de mal à ne pas fumer ?
 - La première de la journée (1)
 - N'importe quelle autre (2)
- Combien de cigarettes fumez-vous par jour ?
 - 0 à 2 (1)
 - Entre 3 et 10 (2)
 - Entre 11 et 20 (3)
 - Plus de 20 (4)
- Formez-vous davantage durant les premières heures suivant le réveil qu au cours du reste de la journée ?
 - Non (1)
 - Oui (2)
- Fumez-vous même quand vous êtes malade ou si quelqu'un vous le demande ?
 - Non (1)
 - Oui (2)

*Haughey T.P., Kitchin S.L., Fagerlin R.C., Fagerlin K.D. The Fagerstrom Test for Nicotine Dependence: A Revision of the Fagerstrom Tolerance Questionnaire. *British Journal of Addiction*, 1988; 83: 119-27

Votre score est : _____

Votre niveau de dépendance à la nicotine est le suivant :

- 0 à 2 Très faible dépendance
- 3 ou 4 Faible dépendance
- 5 dépendance moyenne
- 6 à 10 Très forte dépendance

Test de Fagerström
évaluant la dépendance physique à la nicotine

Test de H.O.N.C. évaluant la dépendance tabagique des adolescents

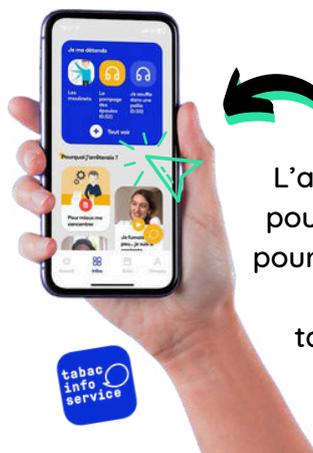
The HONC

	NO	YES
1. Have you ever tried to quit, but couldn't?		
2. Do you smoke again because it is really hard to quit?		
3. Have you ever felt like you were addicted to tobacco?		
4. Do you ever have strong craves to smoke?		
5. Have you ever felt like you really needed a cigarette?		
6. Is it hard to keep from smoking in places where you are not supposed to?		

When you haven't used tobacco for a while ... OR When you tried to stop smoking:

	NO	YES
7. ... did you find it hard to concentrate because you couldn't smoke?		
8. ... did you feel more irritable because you couldn't smoke?		
9. ... did you feel a strong need or urge to smoke?		
10. ... did you feel nervous, restless or anxious because you couldn't smoke?		

Flyer



L'application tabac info service : pour des tips sur l'arrêt du tabac, pour calculer ses économies quand on arrête, pour trouver un tabacologue près de chez soi

SOURCES

<https://www.santepubliquefrance.fr/determinants-de-sante/tabac/documents/article/facteurs-associes-a-l-envie-d-arreter-de-fumer-et-aux-tentatives-d-arret-chez-les-fumeurs.-resultats-du-barometre-de-sante-publique-france-2021>

<https://www.tabac-info-service.fr/je-trouve-ma-motivation/les-bienfaits-de-l-arret-du-tabac>

https://info.medadom.com/sante_decomplexee/arret-tabac-recette