

Apprendre à ne plus fumer



“

Il n'y a pas et il ne peut y avoir de méthode unique, de panacée universelle pour l'arrêt du tabac. Si une quelconque de ces méthodes était toujours efficace, il y a longtemps que le problème du tabagisme serait résolu.

Gilbert Lagrue Arrêter de fumer 2006 (ODILE JACOB)

LE SAVIEZ-VOUS ?

On « patche » les fumeurs dans les services de cardiologie à l'hôpital, au sortir de réanimation.

En effet, le patch évite ou atténue l'envie de fumer et empêche par voie de conséquence l'inhalation du monoxyde de carbone très toxique pour le cœur.

Les vrais traitements et les faux

⇒ Les vrais traitements, expérimentés scientifiquement, ont l'aval des autorités de santé et donnent toujours des résultats supérieurs aux faux. Ces derniers (mésothérapie, phytothérapie, cigarettes électroniques, hypnose, laser...) peuvent contribuer à faire arrêter les fumeurs peu dépendants à la nicotine et dont le désir d'arrêt est très fort. On reconnaît aujourd'hui 3 types de traitements efficaces.

15%

C'est le taux moyen de risque de rechute après 6 mois d'arrêt du tabagisme d'une personne soutenue par des méthodes validées.

Les substituts nicotiques, comment ça marche ?

⇒ Il existe de nombreuses formes et de nombreux dosages qui permettent de traiter tous les fumeurs, quel que soit le niveau de leur dépendance. Le tableau ci-dessous donne une première idée des dosages nécessaires en nicotine de substitution à la lecture de 2 données : l'heure de la première cigarette et le nombre de cigarettes fumées par jour.

VOUS FUMEZ...	de 1 à 10 cigarettes / jour	de 11 à 20 cigarettes / jour	de 21 à 30 cigarettes / jour	plus de 30 cigarettes / jour
+ de 60' après le lever	Rien ou formes orales	Formes orales et/ou timbre (moyen)	Timbre (grand) et/ou formes orales	Timbre (grand) +/- formes orales
de 30 à 60' après le lever	Formes orales	Timbre (moyen ou grand) et/ou formes orales	Timbre (grand) +/- formes orales	Timbre (grand) + formes orales
moins de 30' après le lever	Timbre (moyen) ou formes orales	Timbre (moyen ou grand) +/- formes orales	Timbre (grand) + formes orales	Timbre (grand +/- moyen) + formes orales
moins de 5' après le lever	Timbre (moyen) +/- formes orales	Timbre (grand) + formes orales	Timbre (grand +/- moyen) + formes orales	Timbre (grand + moyen) + formes orales

Je risque l'infarctus si je fume avec un patch

FAUX!

C'est la plus grave des idées reçues et elle a la vie dure!

Elle a été véhiculée par les industriels du tabac qui ont pour objectif d'empêcher les fumeurs d'arrêter! Il est en effet possible de fumer quelques cigarettes sous substitut nicotinique, en cas de désir incontrôlable, sans enlever son patch.

Ceci permet à un grand nombre de fumeurs de procéder à un arrêt de leur tabagisme de façon progressive.

Chasse aux idées reçues!



Et les autres médicaments ?

⇒ Il en existe 2 à ce jour qui ne peuvent être prescrits que par un médecin qui en surveillera l'efficacité : le Zyban® et le Champix®.

Les TCC, pourquoi ?

⇒ Pratiquées par un thérapeute spécialisé, les thérapies comportementales et cognitives aident le fumeur à identifier les situations déclic au cours desquelles il fume et à apprendre à les vivre sans ses cigarettes. C'est un programme éducatif qui, comme tout apprentissage, demande de la répétition, du temps et de la patience...



Il n'y a pas de grand fumeur heureux

“

Le grand fumeur souffre bien plus de son habitude qu'il n'en jouit ; il est humilié de n'avoir aucune prise sur elle, il se sent coupable de trop fumer et, faute de pouvoir changer quelque chose à son comportement, le supporte sans joie, avec résignation.

Odile Lesourne *Le grand fumeur et sa passion* 2008 (PUF)



Que gagne-t-on à ne plus fumer ?

⇒ Chacun y trouvera ses propres bénéfices. Le plus grand étant de réussir à se libérer d'un comportement qui met le fumeur dans une situation conflictuelle, partagé entre sa peur de ne plus fumer et celle de continuer à fumer !

Quand faut-il arrêter ?

⇒ Mieux vaut ne pas commencer. Cela dit, il faut arrêter le plus tôt possible bien sûr : **il n'est jamais trop tard pour arrêter !** C'est la motivation qui fait vraiment la différence. Sachez que ne plus fumer après 50 ans diminue par 2 le risque de mourir dans les 15 ans d'une maladie du tabagisme.

Plus belle la vie... sans tabac !

⇒ Au bout de 20 minutes d'abstinence tabagique, votre organisme vous remercie déjà...

20 MINUTES après la dernière cigarette	Votre pression sanguine et vos pulsations cardiaques commencent à redevenir normales.
6 À 8 HEURES	La quantité de monoxyde de carbone dans votre sang a diminué de moitié. Vos organes sont de mieux en mieux oxygénés.
24 HEURES	Le risque d'infarctus du myocarde diminue déjà. Vos poumons commencent à éliminer le mucus et les résidus de fumée. C'est ce qui explique votre toux. Ne vous inquiétez pas : elle est passagère. Votre corps élimine la nicotine.
48 HEURES	Votre goût et votre odorat s'améliorent. Vos terminaisons nerveuses gustatives commencent à repousser.
72 HEURES	Respirer devient plus facile. Vos bronches commencent à se relâcher et vous avez davantage d'énergie.
2 SEMAINES À 3 MOIS	Toux et fatigue diminuent. Vous récupérez du souffle et vous marchez plus facilement.
1 À 9 MOIS	Vos cils bronchiques, qui assurent le nettoyage de la muqueuse respiratoire, repoussent. Vous êtes moins essoufflé.
1 AN	Le risque d'infarctus du myocarde diminue de moitié. Votre risque d'accident vasculaire cérébral rejoint celui d'un non-fumeur.
5 ANS	Le surrisque de cancer du poumon diminue presque de moitié.
10 À 15 ANS	Votre espérance de vie redevient voisine de celle des personnes n'ayant jamais fumé.

La BONNE NOUVELLE

Chaque cigarette en moins, c'est 11 minutes de vie en plus...

Chasse aux idées reçues !

Si j'arrête de fumer, je vais prendre 10 kilos

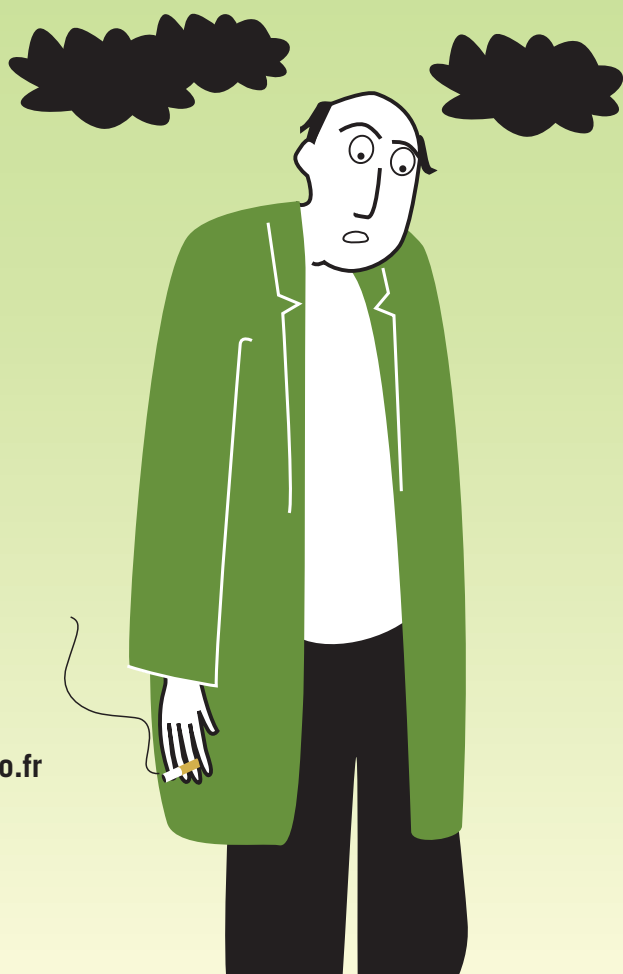
FAUX !

Mais peut se révéler partiellement vrai ! La nicotine agit comme un **coupe-faim**. En arrétant de fumer, le fumeur retrouve son **appétit et le goût des aliments**. En utilisant des médicaments d'aide à l'arrêt adaptés pour éviter les effets du manque, en surveillant sa façon de se nourrir, en faisant un peu plus d'exercice, voire en suivant les conseils d'un tabacologue, il pourra éviter une prise de poids qui n'est jamais systématique.



ARRÊTER AVANT UNE OPÉRATION CHIRURGICALE PROGRAMMÉE

Deux millions d'interventions chirurgicales concernent chaque année en France des fumeurs. **Savez-vous que les bénéfices à l'arrêt du tabac avant une opération sont considérables ?** Moins de complications infectieuses, coronariennes, respiratoires, cicatricielles, moins de retards de consolidation osseuse, une durée d'hospitalisation moins longue et des séjours en services de soins intensifs moins fréquents. Cela vaut vraiment la peine. Parlez-en à votre médecin.



Les goudrons : des tueurs silencieux

“

Les goudrons produits par la combustion des cigarettes sont responsables du cancer pulmonaire. Il n'y a plus aucun doute à ce sujet.

Quand l'industrie du tabac reconnaissait - mais cachait - les méfaits du produit qu'elle vend...

DOCUMENT BRITISH AMERICAN TOBACCO 1978



Le tabac : le meilleur ennemi de vos poumons

⇒ Comme notre cœur, nos artères, notre cerveau ou notre peau, nos poumons peuvent vieillir plus ou moins rapidement selon l'exposition aux polluants et agents toxiques qu'ils subissent. **Le tabac est l'agent le plus insidieux du vieillissement prématuré de nos poumons.** Il est le pourvoyeur le plus zélé de maladies pulmonaires les plus graves, handicapantes à vie et souvent mortelles.

6 000

C'est la diminution annuelle du nombre de cancers du poumon depuis la mise en application de la loi Evin en 1992.

Chasse aux idées reçues!

Fumer peu n'est pas dangereux pour la santé

FAUX!

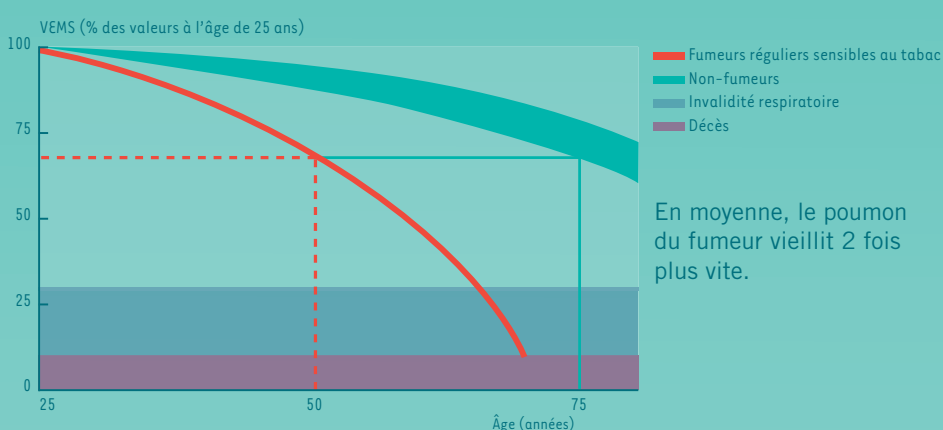
Le nombre de cigarettes fumées n'est pas le bon critère à retenir pour le risque de maladies au long cours. Multiplier par 2 sa consommation de cigarettes multiplie par 2 le risque d'avoir un cancer pulmonaire. **Multiplier par 2 la durée de son tabagisme multiplie ce même risque par 21!**



Quel âge ont vos poumons ?

⇒ L'âge pulmonaire peut être évalué en fonction de notre **volume expiratoire maximum par seconde (VEMS)** comparé à la courbe du VEMS d'un non-fumeur. Sur ce graphique, la mesure du VEMS de ce patient fumeur de 52 ans montre que son âge pulmonaire est en fait proche de 75 ans...

LA MESURE DE L'ÂGE PULMONAIRE



Le saviez-vous ?

Pendant plus de 40 ans, l'industrie du tabac a dissimulé au public la présence dans la fumée de cigarette de **polonium 210**, composé radioactif hautement toxique.



Le tabac et les 4 000 polluants

⇒ Un fumeur inhale l'équivalent d'un grand verre de goudrons par an ! La fumée de cigarette contient quelque 4 000 substances liquides, gazeuses ou solides dont une soixantaine de **goudrons** hautement cancérigènes (dioxine, nitrosamines, benzopyrènes...), des **métaux lourds** (cadmium, mercure, plomb, arsenic...) et des **substances chimiques irritantes** comme l'acroléine utilisée dans la fabrication des matières plastiques !

La mauvaise nouvelle

L'acroléine assassine

L'acroléine provoque la destruction des cils qui tapissent nos voies respiratoires et permettent d'évacuer les impuretés. Chez le fumeur privé du système de nettoyage de ses poumons, les goudrons s'y accumulent et pénètrent dans les cellules pulmonaires dont ils modifient l'activité. Elles se multiplient anarchiquement pour former les tumeurs caractéristiques des cancers bronchiques.