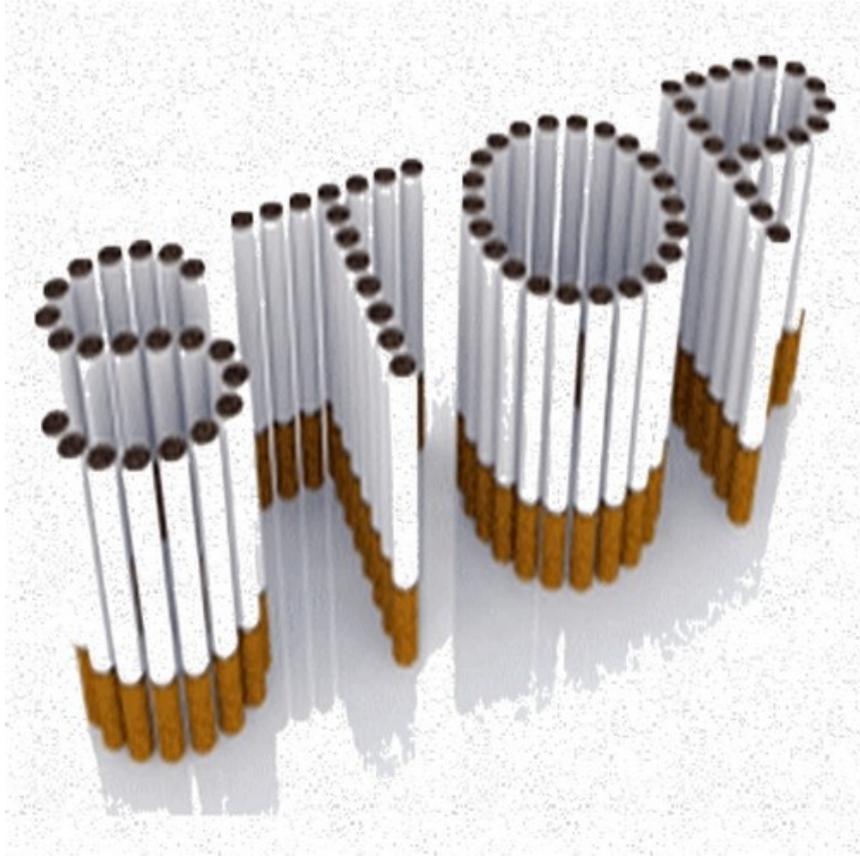


## Les méthodes pour arrêter de fumer



L'arrêt du tabac n'est jamais facile. Pour mettre toutes les chances de son côté, il faut choisir la méthode de sevrage qui convient le mieux, en fonction de son degré de dépendance, de son mode de vie et de ses habitudes.

### Les patchs nicotiques

Les patchs (ou les timbres) existent depuis longtemps. Leur principe : diffuser par voie cutanée de la nicotine selon des doses variables qui sont choisies selon le degré de dépendance. Ils contiennent de 21 mg à 5 mg de nicotine. Appliqués directement sur la peau, à raison d'un par jour pendant 3 mois, ils ont l'avantage d'être en vente libre en pharmacie.

En revanche, attention aux personnes qui font des allergies cutanées, les patchs peuvent causer rougeurs, brûlures et démangeaisons.

20% des fumeurs arriveraient à se sevrer du tabac via l'utilisation de patches.

Les chewing-gums ou gommes à mâcher

Proches des patches, les chewing-gums apportent de la nicotine via la cavité buccale. Le nombre de gommes à mâcher au quotidien et le dosage à choisir est défini en fonction du degré de dépendance : de 2 mg à 4 mg de nicotine.

Le traitement dure en général 3 mois comme les patches et doit totalement être arrêté 6 mois après l'arrêt du tabac sous peine de développer une dépendance à ces gommes.

Elles sont particulièrement recommandées aux personnes qui fument de façon irrégulière. En revanche, leur mode de consommation doit être bien respecté sinon elles sont inefficaces.

19% des fumeurs arriveraient à se sevrer du tabac via l'utilisation de gommes.

L'inhalateur se compose d'un embout avec une cartouche qui ressemble à un porte-cigarettes et délivre de la nicotine sous forme d'inhalations buccales. Chaque bouffée apporte environ 5 mg de nicotine.

Il permet d'apporter la nicotine nécessaire pour un sevrage en douceur, comme les patches ou les gommes mais il a l'avantage de mimer l'acte de fumer. Il est donc particulièrement recommandé aux fumeurs qui aiment la gestuelle dans le fait de fumer. En revanche, la nicotine passe moins vite dans le sang que celle contenue dans une vraie cigarette, il faut donc attendre quelques minutes pour voir l'effet de manque disparaître.

Les cigarettes sans tabac sont des cigarettes aux plantes sans nicotine. Elles sont donc recommandées aux personnes qui sont peu dépendantes à la nicotine mais pour qui la gestuelle de l'acte de fumer est importante. Il s'agit en général des « fumeurs sociaux » comme on les appelle, qui aiment fumer lors des sorties, repas

entre amis, fêtes, etc. mais n'éprouvent pas forcément le besoin de fumer au quotidien.

Ces cigarettes sont jugées dangereuses pour la santé car leur fumée contient des quantités importantes de substance cancérogène et de monoxyde de carbone, dangereux pour le cœur, à tel point que les tabacologues ont demandé leur interdiction.

La cigarette électronique est un dispositif électronique générant une "vapeur" qui peut être aromatisée et contenir ou non de la nicotine. Elle peut aider les gros fumeurs à arrêter ou à diminuer leur consommation de cigarettes.

La « posologie » recommandée (mais attention elle n'a aucune valeur médicale) est la suivante : vapoter environ pendant 1 mois avec du e-liquide fortement dosé en nicotine (16 mg), puis vapoter pendant 2 mois environ un e-liquide plus faiblement concentré, puis passer à un e-liquide dosé de 3 à 5 mg de nicotine pendant environ 1 mois et demi avant de passer au vapotage avec du e-liquide sans nicotine. C'est cette dernière étape qui est souvent la plus difficile...

Les comprimés contiennent de la nicotine et visent à apporter la dose nécessaire de confort au fumeur en début de traitement puis de baisser progressivement les dosages pour ressentir le moins possible les effets négatifs du sevrage.

Ils sont à faire fondre sous la langue et ont l'avantage d'être plus discrets que les gommes : vous pouvez par exemple prendre un de ces comprimés juste avant un entretien d'embauche sans que cela ne se remarque et fasse mauvais effet.

Le Zyban est un médicament, utilisé au départ comme antidépresseur, mais qui à l'usage a révélé ses propriétés quant au sevrage tabagique en agissant sur certains neuromédiateurs cérébraux comme les catécholamines, la noradrénaline et la dopamine.

Son efficacité est équivalente à celle obtenue après pose de timbres nicotiques (20 %).

Si le Zyban facilite le sevrage tabagique en agissant sur la composante psychique de la dépendance au tabac contrairement aux autres substituts nicotiques, et qu'il évite la prise de poids, il nécessite cependant une prescription médicale et peut entraîner des effets indésirables : bouche sèche, insomnies et vertiges. Des décès ont même été observés en Grande-Bretagne après son administration. Toutefois, l'Afssaps a précisé que les conséquences graves liées au Zyban étaient rares lorsqu'il était correctement prescrit et que les contre-indications étaient respectées.

L'acupuncture consiste à implanter de fines aiguilles dans les tissus ou les organes en des points précis, en fonction de l'effet recherché.

L'envie de fumer diminuerait en activant les réseaux d'énergie. Le ministère de la Santé considère toutefois que l'acupuncture n'a pas fait la preuve de son efficacité dans le sevrage tabagique et que les effets obtenus ne diffèrent pas de ceux d'un placebo.

Néanmoins, l'expérience empirique de nombreux anciens fumeurs ont su montrer que cette méthode les a aidés à se sevrer, effet placebo ou non. C'est pourquoi une nuance du ministère de la Santé a été apporté depuis : il est admis que l'acupuncture peut être utilisée, à condition que le fumeur y croit et qu'il soit suivi par un psychothérapeute et/ou par un médecin.

L'hypnose consiste à induire le sommeil chez le fumeur pour le déconditionner de sa dépendance et des croyances qu'il entretient vis-à-vis du tabac, parmi lesquelles : « fumer me déstresse », « j'en ai besoin pour me sentir bien », etc.

L'hypnose aurait une certaine efficacité dans le sevrage tabagique mais ses effets, lorsqu'ils sont constatés, ne dureraient pas plus de six semaines et sont discutables selon le degré de dépendance...

Mieux vaut donc, si on a recours à cette méthode, l'associer à d'autres méthodes de sevrage plus classiques et considérer l'hypnose comme une aide complémentaire.

L'homéopathie repose sur l'utilisation à doses infinitésimales, obtenues grâce à des dilutions successives, de la substance provoquant les symptômes que l'on désire combattre : elle repose sur le principe du « combattre le mal par la mal ». Ainsi, lorsque le fumeur voudra se sevrer du tabac par l'homéopathie, il utilisera un extrait de "tabacum".

Les effets bénéfiques de l'homéopathie concernant l'arrêt du tabac n'ont pas encore été prouvés. Cependant, elle a l'avantage d'être remboursé, et peut, comme l'acupuncture servir de traitement d'appoint ou traitement complémentaire pour les petits fumeurs ou les fumeurs occasionnels.

[http://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/DossierComplexe.aspx?doc=tabac-point-methodes-arreter&utm\\_source=newsletter&utm\\_campaign=sante-tabac&utm\\_medium=quotidienne-11122016&osde=OSD.mgueobhqqm\\_fo\\_rcykyuf\\_noz\\_ysn](http://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/DossierComplexe.aspx?doc=tabac-point-methodes-arreter&utm_source=newsletter&utm_campaign=sante-tabac&utm_medium=quotidienne-11122016&osde=OSD.mgueobhqqm_fo_rcykyuf_noz_ysn)