

Lien vers l'article:

<https://infosante.whitecube.dev/guides/arreter-de-fumer-sevrage-tabagique>

Arrêter de fumer (sevrage tabagique)

De quoi s'agit-il ?

La plupart des fumeurs présentent une forme de dépendance au tabac. Cette dépendance est à la fois **physique, psychologique et comportementale**. Il n'est donc pas toujours simple d'arrêter de fumer. La dépendance physique est due à la **nicotine** et agit sur deux niveaux : d'une part, le fait de fumer procure une sensation de bien-être, qui incite le fumeur à continuer à fumer (**renforcement positif**) et, d'autre part, s'arrêter s'accompagne de sensations désagréables, ce qui pousse le fumeur à continuer à fumer (**renforcement négatif**). La mise en place d'habitudes renforce le comportement tabagique. Selon les estimations, environ sept fumeurs sur dix aimeraient arrêter de fumer. Pour y arriver, **3 à 4 tentatives** sont généralement nécessaires.

Quelques chiffres

Chaque année, le tabagisme serait la cause d'environ **20 000 décès prématurés en Belgique**. L'enquête menée en 2004 par le CRIOC (Centre de Recherche et d'Information des Organisations de Consommateurs) montre que 27 Belges sur 100 fument tous les jours (30 hommes sur 100 et 25 femmes sur 100) et que 6 fumeurs sur 100 sont des fumeurs occasionnels. Pour 100 décès, 14 sont causés par des maladies liées au tabagisme ; Pour 100 fumeurs décédés, 50 sont morts des conséquences du tabagisme. Les études démontrent noir sur blanc qu'arrêter de fumer diminue considérablement la mortalité et les risques liés au tabagisme. Les bénéfices de cet arrêt sur la santé se font sentir même chez les gros fumeurs et les fumeurs de longue date (personnes de plus de 65 ans). Plus vous arrêtez jeune, plus les bénéfices sont importants. Le sevrage tabagique est en fait une question de tout ou rien : les risques liés au tabac sont à peine réduits si vous diminuez le nombre de cigarettes par jour ou si vous choisissez des cigarettes plus légères.

Pourquoi arrêter de fumer ?

Les avantages du sevrage tabagique sont nombreux :

- le monoxyde de carbone (CO) présent dans votre organisme disparaît après un jour et la nicotine, après deux jours ;
- la toux et la production de glaires diminuent en 1 à 2 mois et la fonction pulmonaire s'améliore en 2 à 3 mois après le sevrage tabagique ;
- **la sensation de stress diminue**, tandis que le sommeil s'améliore (en quantité et en qualité) ;
- dans l'année qui suit le sevrage tabagique, **le risque [d'infarctus du myocarde](#)** est divisé par deux ;
- la mortalité par [cardiopathie ischémique](#) (due à un manque d'oxygène) diminue de plus de 30 %.
- Dans les 5 à 15 ans, **le risque d'infarctus cérébral ([accident vasculaire cérébral ou AVC](#))** retombe au même niveau que chez les non-fumeurs ;
- **le risque de [cancer du poumon](#)** est aussi divisé par deux dans les dix ans ;
- en cas de [bronchopneumopathie chronique obstructive \(BPCO\)](#), le sevrage tabagique a un effet positif sur le pronostic, quel que soit le moment où vous arrêtez de fumer.

Pourquoi est-il si difficile d'arrêter ?

Symptômes de sevrage

Un fumeur dépendant de la nicotine qui souhaite arrêter de fumer après une utilisation quotidienne prolongée peut souffrir de **symptômes de sevrage** : besoin impérieux de nicotine, irritation, frustration, agressivité, colère, humeur dépressive, anxiété, difficultés de concentration, impatience, insomnie, constipation, diminution du rythme cardiaque, augmentation de l'appétit et prise de poids.

La plupart de ces manifestations surviennent au cours de la première semaine d'arrêt, en particulier **dans les 48 heures** qui suivent l'arrêt, mais diminuent à partir de la troisième/quatrième semaine. Il se peut toutefois que certains symptômes de sevrage, surtout l'irritation et le besoin impérieux de fumer,

durent jusqu'à six mois. La durée des symptômes de sevrage varie d'une personne à l'autre. Il est impossible de prédire cette durée sur la base du nombre de cigarettes fumées ou des résultats d'un test de dépendance à la nicotine.

Le café peut aggraver les symptômes de sevrage.

Prise de poids

Le poids corporel des fumeurs est plus faible que celui des non-fumeurs (en moyenne 3 à 5 kg). Le poids normal est habituellement repris lors de l'arrêt du tabac. Pendant les 6 à 12 mois qui suivent le sevrage tabagique, les hommes prennent en moyenne 2,8 kg et les femmes 3,8 kg ; cette prise de poids est encore plus importante chez 10 hommes sur 100 et 13 femmes sur 100. L'association du sevrage tabagique à un accompagnement individuel en termes de mesures diététiques et d'activité physique peut contribuer à maîtriser la prise de poids. Les substituts nicotiques ou le bupropion peuvent également être utiles.

Que peut faire votre médecin ?

Le médecin vous posera des questions sur votre comportement tabagique ; il vous demandera notamment si vous avez déjà essayé d'arrêter de fumer et comment cela s'est passé. Il vous aidera à arrêter de fumer. Il se peut également qu'il vous oriente vers un **Centre d'Aide aux Fumeurs (CAF®)** ou vers un **tabacologue**. Le médecin vous encouragera par ailleurs à pratiquer une **activité physique**. L'exercice physique doit faire partie intégrante du traitement. Il peut parfois s'avérer utile de prendre des **médicaments**, sous la supervision de votre médecin, pour vous aider à arrêter de fumer. Il existe plusieurs traitements différents.

Thérapie de substitution nicotinique

Les substituts nicotiques soulagent les symptômes de sevrage et sont bien tolérés. Ce sont les médicaments de premier choix dans le sevrage tabagique. Toutes les formes (chewing-gum, patch, spray, inhalateur et pastilles) sont efficaces. Ces substituts augmentent les chances de réussite du sevrage tabagique et sont recommandés aux personnes qui fument plus de 10 cigarettes par jour. La durée du traitement est de **3 à 6 mois**. Le choix du produit dépend de votre degré de dépendance ainsi que de votre état de santé et de vos préférences. Éventuellement, dans certains cas, votre médecin peut vous proposer de combiner plusieurs formes de substituts nicotiques.

Les substituts nicotiques sont moins dangereux pour la santé que le tabac, y compris en cas d'utilisation prolongée. Lorsqu'ils sont utilisés avec prudence, ils sont également sans danger pour les personnes souffrant d'une maladie cardiaque. Les substituts nicotiques offrent une meilleure alternative que le tabac si vous êtes enceinte ou si vous allaitez. En fumant pendant la grossesse, vous augmentez en effet le risque de **naissance prématurée** et de faible poids à la naissance de votre enfant. Si vous utilisez des chewing-gums de substitution nicotique, vous devez les arrêter progressivement ou les remplacer par des patchs, car ils entraînent une dépendance chez certains fumeurs en cours de sevrage tabagique. Cette dépendance ne se développe pas avec les patchs.

Autres

Si la thérapie de substitution nicotique a échoué, **le bupropion** peut être envisagé. Ce médicament est utilisé pendant **7 à 9 semaines** et démarré 1 à 2 semaines avant la date prévue du sevrage tabagique. Ce médicament ne convient pas aux personnes épileptiques, dépendantes à l'alcool ou ayant subi un grave traumatisme à la tête par le passé. La varénicline peut également soutenir le sevrage tabagique. Ce traitement est commencé 1 à 2 semaines avant le sevrage tabagique. La dose est augmentée jusqu'à un maximum de 1 mg, deux fois par jour. Au total, le traitement dure 12 semaines. Il s'accompagne parfois de nausées. L'association de varénicline et de substituts nicotiques n'est d'aucune utilité et peut renforcer les effets négatifs de la nicotine. La nortriptyline est un **antidépresseur** qui pourrait être utilisé pour faciliter l'arrêt du tabagisme car elle diminue les manifestations de sevrage. Le médicament n'est cependant pas reconnu comme traitement dans le sevrage tabagique.

Rédaction le 20 novembre 2019.

Dernière mise à jour le 20 novembre 2019

Lien vers l'article:

<https://infosante.whitecube.dev/guides/arreter-de-fumer-sevrage-tabagique>



Liens Utiles

- e-cigarette
<https://www.tabacstop.be/e-cigarette>
- Centre d'Aide aux Fumeurs (CAF®)
<https://repertoire.fares.be/caf>
- Médicaments utilisés dans le tabagisme
<https://www.cbip.be/fr/chapters/11?frag=8391>
- Être parents et fumer, ici,
https://www.erasme.ulb.ac.be/sites/default/files/files/documents/2016/parent_t
- Arrêter de fumer. C'est possible
<https://www.tabacstop.be/>
- Santé, tabagisme passif (vidéo)
<https://www.one.be/public/videodetail/youtube/air-de-familles-sante-tabagisme-passif>
- Tabacologues
<https://repertoire.fares.be>
- Je m'informe
<https://ensembleversunnouveausouffle.be/>
- Tabac : préparer l'arrêt
<http://www.mongeneraliste.be/veiller-a-sa-sante/divers/tabac-preparer-larret>
- Manger Bouger
<http://mangerbouger.be/>

Sources

- Guide de pratique belge
https://www.ssmg.be/wp-content/images/ssmg/files/Recommandations_de_bonne_pratique/rbp_tabac.pdf
- Médicaments utilisés dans le tabagisme
<https://www.cbip.be/fr/chapters/11?frag=8391>