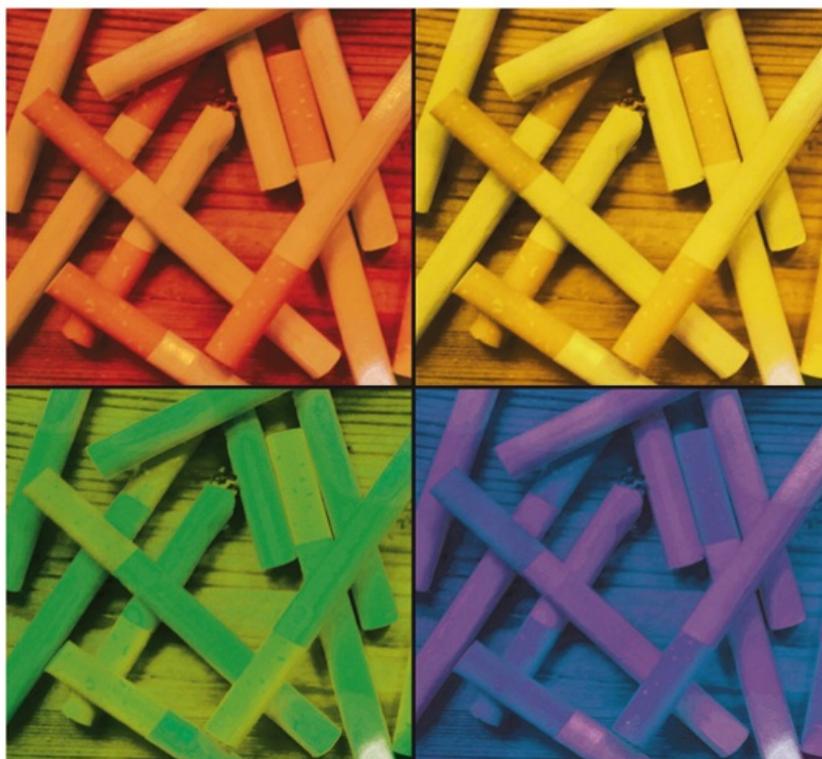


Dr Simon Atkins
**10 étapes pour
arrêter de fumer**



10 étapes pour arrêter de fumer

Dr Simon Atkins

Environ 20 % de la population mondiale met sa vie en péril parce qu'elle fume. Toutes les huit secondes, une personne meurt d'une maladie provoquée par le tabac. Fumer semble être un choix mais la plupart d'entre nous le regrettent ensuite amèrement.

Alliant théorie et pratique, l'auteur développe notamment les points suivants :

- Que contiennent réellement les cigarettes et pourquoi sont-elles nocives ?
- Comment se fixer des objectifs réalistes et les atteindre ?
- Comment éviter les rechutes ?

Ce livre propose des clés pour un avenir sans fumée, plus sain et plus serein.

Il est destiné aux fumeurs, à leur entourage et aux professionnels de santé.

Médecin généraliste, Simon Atkins a publié de nombreux articles médicaux dans la presse anglaise. Il anime plusieurs émissions sur la BBC.

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

2 | Pourquoi fume-t-on ?

Puisque nous savons tous à quel point cette addiction est mauvaise pour la santé, pourquoi sont-ils encore si nombreux à tirer avec délice sur leurs clopes ? Et pourquoi tant de nouvelles recrues viennent-elles encore gonfler les rangs des accros au tabac ?

Les statistiques du tabagisme

Les fumeurs sont très nombreux. Selon les estimations, ils seraient plus d'un milliard dans le monde et ils auraient à eux tous inhalé la fumée de 43 trillions¹ de cigarettes au cours des dix dernières années.

Pour donner un exemple, les statistiques pour la France sont les suivantes :

- Chez les adultes, environ 36 % des hommes et 28 % des femmes sont fumeurs (occasionnels ou permanents).
- Le taux de tabagisme le plus élevé concerne les 18-34 ans.
- Le nombre des dépendants au tabac est sensiblement plus élevé parmi la population la moins aisée : près de 25 % des managers, des cadres ou des professions libérales fument mais cette proportion est proche de 30 % chez les travailleurs manuels.

Si nous convertissons ces statistiques en espèces sonnantes et trébuchantes, nous obtenons des sommes d'argent faramineuses.

Les bénéfices cumulés des six plus grands cigarettiers du monde atteignent 26 milliards d'Euros, ce qui équivaut aux bénéfices cumulés de Coca-Cola, Microsoft et McDonald et correspond au produit intérieur brut (PIB) de pays comme la Pologne, l'Arabie Saoudite ou la Suède.

Pourquoi commence-t-on à fumer ?

Début 2013, un groupe de chercheurs italiens a publié les résultats d'enquêtes qu'ils avaient menées chaque année entre 2005 et 2010 auprès de milliers de fumeurs de plus de quinze ans, afin d'analyser les raisons pour lesquelles ils s'étaient mis à fumer. Ils ont constaté que la très grande majorité (un peu plus de 60 %) des sondés avaient tout simplement commencé sous l'influence de leurs amis.

1/3 d'entre eux avait grillé sa première clope avant l'âge de seize ans tandis que plus des 2/3 avait pris cette habitude à l'âge de dix-huit ans.

Les autres raisons avancées étaient² :

- Pour le plaisir et la satisfaction éprouvée – 15,6 %
- Pour se sentir mûr et indépendant – 9 %
- Sous l'influence de leur partenaire ou de leur famille – 6,6 %
- Pour se détresser – 2,5 %
- Pour se rassurer – 1,9 %
- Par curiosité – 1,8 %

Des motifs similaires ont été évoqués par les fumeurs du monde entier. L'idée que fumer une cigarette fait paraître cool, mûr et indépendant est particulièrement prisée par les adolescents tandis que beaucoup de jeunes femmes pensent que cela les aide à rester minces.

Pourquoi est-il agréable de fumer ?

L'ingrédient principal des cigarettes, qui procure une sensation si agréable, est la nicotine. Cette substance chimique est présente dans la racine de la plante de tabac où elle agit comme un insecticide naturel. Elle doit son nom à un ambassadeur français du 16^e siècle, Jean Nicot de Villemain, qui fut le premier à présenter à ses concitoyens du tabac dont lui avait fait cadeau un Brésilien.

Lorsqu'on tire une bouffée, les particules de fumée véhiculent la nicotine qui pénètre directement jusque dans les poumons où elle est rapidement absorbée dans le système sanguin. Elle est ensuite pompée dans les artères vers le cerveau où elle se fixe à des récepteurs présents sur les cellules nerveuses, qui libèrent alors un certain nombre de composés chimiques distincts appelés neurotransmetteurs.

C'est l'un de ces transmetteurs, la dopamine, qui produit le sentiment de plaisir éprouvé quelques secondes à peine après avoir inhalé la fumée et qui, bouffée après bouffée, fait baisser le stress et l'anxiété. La dopamine est aussi responsable de sensations similaires chez les personnes qui consomment des amphétamines et de la cocaïne, et elle est l'un des agents les plus puissants du processus de l'addiction (au tabac et à la drogue).

Comment se développe cette accoutumance ?

Le cerveau s'habitue rapidement à la nicotine de sorte que des doses plus élevées et plus fréquentes sont nécessaires pour obtenir le même effet agréable et relaxant. Si trop de temps s'écoule entre deux cigarettes (une heure suffit), si vous essayez de réduire votre consommation ou de l'arrêter, le taux de dopamine dans votre cerveau ne tarde pas à baisser, vous rendant anxieux, malheureux, irritable et incapable de vous concentrer.

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

fixer une date à laquelle vous cesserez de fumer avant d'entamer le traitement. Cette date devra être non négociable et gravée dans la pierre si vous voulez garantir l'efficacité du Champix®. Elle doit donc être soigneusement réfléchie. De ce fait, ne choisissez pas la veille d'un week-end d'enterrement de vie de garçon avec une bande de copains fumeurs ni d'un mariage, de votre anniversaire ni de toute autre occasion festive où il est probable que vous aurez envie d'en griller une ou plusieurs. Votre démarche serait d'emblée vouée à l'échec. Évitez également les périodes de stress si le tabac est votre relaxant de prédilection.

Une fois que vous serez décidé pour le jour J, vous commencerez à prendre les comprimés de Champix une ou deux semaines auparavant pour que le produit déploie une certaine efficacité. Les premières doses sont fournies dans un paquet de démarrage et elles augmentent lentement pendant la première semaine.

Ainsi, vous débutez par un comprimé de 500 microgrammes par jour pendant trois jours, puis vous passez à 500 microgrammes deux fois par jour pendant les quatre jours suivants. À partir de là, vous prendrez un comprimé d'un milligramme deux fois par jour pendant encore onze semaines. Si cela s'avère utile, ce traitement de douze semaines peut être répété pour réduire le risque de rechuter.

A-t-il des effets secondaires ?

Tout remède présente des effets secondaires potentiels et, dans le cas du Champix®, ceux que l'on peut rencontrer sont :

- Des troubles gastriques et/ou intestinaux.
- Une modification de l'appétit.
- La bouche sèche et une altération du goût.

- Des maux de tête.
- Une somnolence.
- Des vertiges.
- Des troubles du sommeil.
- Des cauchemars.

Il est bien rare que des patients subissent tous ces effets à la fois et plus rare encore qu'ils ne s'atténuent pas après quelques jours lorsque l'organisme s'adapte à la présence du produit.

Plus sérieusement, des cas inhabituels de dépression et même de pensées suicidaires ont été rapportés chez des personnes sous Champix®. Il est donc recommandé de prévenir sans attendre votre médecin si vous commencez à vous sentir agité et déprimé. Sachez cependant qu'il s'agit là d'un problème exceptionnel.

Convient-il à tous les patients ?

Il est interdit d'administrer le Champix® à des patients de moins de 18 ans et aux femmes enceintes ou allaitantes et, en raison du risque de dépression, il ne doit être prescrit qu'avec prudence aux personnes ayant des antécédents de troubles psychiques.

Est-il efficace ?

Oui ! Les chercheurs ont constaté que vos chances de réussite sont trois fois plus élevées si vous êtes traité avec le Champix® qu'en cas de sevrage brutal, c'est-à-dire sans aucune aide.

Le Zyban® (le bupropion)

Comment agit-il ?

À l'origine, ce médicament a été élaboré en tant qu'antidépresseur, mais on a constaté que les fumeurs soignés pour dépression renonçaient souvent à la cigarette lorsqu'ils

étaient sous traitement, sans pour autant avoir eu l'intention de se sevrer. Le Zyban® agit sur deux neurotransmetteurs présents dans le cerveau, la dopamine et la noradrénaline, dont il augmente les taux.

On ne comprend pas encore vraiment pourquoi l'augmentation des taux de ces neurotransmetteurs amène les patients au sevrage, mais le fait est que cela réduit le besoin de tabac.

Comment l'utiliser ?

Les comprimés de Zyban® se présentent en doses de 150 milligrammes. Comme le Champix®, il est conseillé d'entamer le traitement une à deux semaines avant la date programmée pour se sevrer. De même, la dose initiale est faible et augmente pendant la première semaine. Le patient prend donc un comprimé par jour pendant six jours avant de passer à deux comprimés quotidiens pendant le reste du traitement.

La plupart des fumeurs prennent du Zyban® pendant sept à neuf semaines au total, mais le laboratoire prévient que si le traitement n'a rien donné au bout de sept semaines, il est peu probable qu'il devienne un jour efficace et il est préférable de l'arrêter.

A-t-il des effets secondaires ?

Vous devez lire la notice concernant le Zyban® au cas où vous auriez l'infortune d'avoir l'un de ses rares effets secondaires. Ceux que l'on peut éventuellement rencontrer sont :

- La bouche sèche.
- Des troubles gastro-intestinaux et des troubles du goût.
- De l'agitation.
- De l'anxiété.

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

s'animaient et non les zones responsables du noir et blanc, comme on aurait pu s'y attendre. C'est surprenant.

Le déroulement d'une séance

Une séance dure environ une heure. Lors du premier rendez-vous, le thérapeute commence par rassembler des informations sur vous et vos besoins avant de vous expliquer en quoi consistera le traitement.

Lors d'une séance ultérieure, en état de relaxation, il vous suggère des façons d'arrêter de fumer. Pour ce faire, il peut notamment vous demander de vous visualiser lorsque vous aurez atteint vos objectifs. Cet exercice est répété lors des séances suivantes.

Cette thérapie n'est généralement pas remboursée par la Sécurité sociale et chaque patient doit en assumer le coût, sauf si le praticien est un médecin.

Est-elle fiable pour arrêter de fumer ?

Bien que la science ait montré que cette thérapie produit des effets réels sur le cerveau, existe-t-il des éléments démontrant qu'elle peut aider à se sevrer ?

Quelques études à petite échelle ont donné des résultats prometteurs, suggérant qu'elle s'avère utile. J'ai rencontré des patients qui ne jurent que par cette technique, affirmant qu'ils fumeraient encore vingt cigarettes par jour s'ils n'avaient pas fait appel à leur thérapeute. Cependant des études plus vastes ont mené à des conclusions moins convaincantes. Il m'est impossible d'affirmer que c'est une méthode fiable pour tout fumeur.

L'acupuncture

Il s'agit d'une forme de médecine traditionnelle chinoise (MTC)

puisque'il existe des traces de son utilisation remontant à 200 ans avant J.-C. Elle consiste à planter de très fines aiguilles en acier inoxydable dans la peau pour traiter des points précis du corps. Selon la MTC, ces points sont situés sur des lignes invisibles, baptisées méridiens, par lesquelles passerait l'énergie du corps ou la force de vie, appelée Qi (prononcez « tchi »). Les blocages qui interrompent le flux de cette énergie provoqueraient des maladies, et l'acupuncture permet alors de restaurer la circulation du Qi.

Plusieurs troubles pourraient ainsi être soignés en plantant des aiguilles en des points précis des tissus ou des organes. Une série de protocoles sont appliqués selon les symptômes décrits par le patient et le diagnostic de l'acupuncteur qui est parfois un médecin.

L'acupuncture pour arrêter de fumer

Lors d'une première consultation, l'acupuncteur établira le parcours détaillé de votre tabagisme depuis son origine. Il cherchera à déterminer vos habitudes et les éléments qui déclenchent l'envie de fumer, comme un bon repas, une pause-café ou le stress.

Il procédera ensuite à un examen physique. Selon cette médecine traditionnelle, l'état de la langue d'un individu peut aider à diagnostiquer toute une série de maladies. C'est pourquoi, en plus de procéder à un examen qui consiste à palper votre corps, écouter vos poumons et votre cœur et mesurer votre tension artérielle, une attention particulière sera accordée à la forme, la taille, la couleur et l'apparence externe de votre langue.

Une fois cette évaluation réalisée, vous recevrez un traitement personnalisé destiné à répondre à vos besoins spécifiques. Il sera mené au cours de plusieurs séances, généralement cinq, chacune

durant environ une heure. Il semblerait que la plupart des acupuncteurs concentrent leurs aiguilles sur des zones du lobe de l'oreille, mais d'autres points du corps sont aussi utilisés.

Cette thérapie est-elle efficace ?

La médecine occidentale n'est pas parvenue à comprendre l'anatomie et la physiologie sous-jacentes des points de l'acupuncture, mais des recherches abondantes ont été menées sur son efficacité dans le traitement de plusieurs troubles médicaux. On manque cependant d'éléments probants sur les bienfaits à court ou long terme de l'acupuncture pour réduire les symptômes de manque ou contribuer au sevrage tabagique définitif. C'est donc un soutien utile si vous êtes déjà déterminé à arrêter de fumer, mais les éléments concluants sont insuffisants pour la recommander comme thérapie appropriée pour tout un chacun.

La phytothérapie

L'herbe de Saint-Jean

Ce remède est extrait de la plante à fleurs jaunes appelée millepertuis et il est utilisé depuis de nombreuses années déjà comme traitement contre la dépression. Plus récemment, il a aussi été suggéré pour soigner le syndrome prémenstruel, le THADA (hyperactivité avec déficit de l'attention) et le syndrome du côlon irritable tandis que certains le recommandent également pour le sevrage tabagique.

Son action consiste à influencer un certain nombre de transmetteurs chimiques dans le cerveau, notamment la sérotonine, qui contribue à améliorer notre humeur, et la dopamine qui, nous l'avons vu, est impliquée dans le processus d'accoutumance au tabac.

Malheureusement, rien ne permet de conclure que cette plante

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

Quelques chiffres dramatiques

Ils donnent une idée de l'ampleur véritable de la toxicité des cigarettes. Chacune, oui chacune contient :

- 4 000 substances chimiques dont
- 40 cancérogènes et
- 400 sont connues pour avoir d'autres propriétés toxiques.

Annexe B

Ressources

Il existe plusieurs organisations publiques et privées en francophonie qui ont pour vocation d'accompagner le sevrage tabagique. Non seulement leurs sites web sont des mines d'informations, mais ils proposent aussi des liens qui donnent accès à des services d'assistance par téléphone ou par texto et à des formules de soutien individualisé.

La liste ci-dessous est loin d'être exhaustive, mais les références fournies sont autant de points de départ utiles pour vous aider à vous engager sur la voie d'une vie sans tabac.

Sites Internet

FRANCE

<http://www.tabac-info-service.fr>

<http://www.liguevieetsante.fr/>

SUISSE

www.stop-tabac.ch/

www.vie-et-sante.ch

BELGIQUE

<http://www.tabacstop.be/>

QUÉBEC

<http://www.jarrete.qc.ca/>

Livres

Arrêter de fumer ?, Gilbert Lagrue, Odile Jacob, 2006

Comment arrêter de fumer ?, Henri-Jean Aubin, Patrick Dupont, Gilbert Lagrue, Odile Jacob, 2003

Interdire le tabac, l'urgence, Martine Pérez, Odile Jacob, 2012

Le prix de la fumée, Albert Hirsch, Serge Karsenty, Odile Jacob, 1992

J'arrête de fumer en douceur, la nouvelle méthode, Yves Nadjari, Odile Jacob, 2008

La méthode simple illustrée pour en finir avec la cigarette, Allen Carr, Pocket, 2012

S'arrêter de fumer pour les nuls, Bertrand Dautzenberg, David A. Brizer, First, 2009

Le traitement de la dépendance au tabac, Guide pratique, Yves Martinet, Abraham Bohadana, Anna Spinosa, Nathalie Wirth, ElsevierMasson, 2007

Le tabagisme, Yves Martinet, Abraham Bohadana, Elsevier Masson, 2004

Le Tabagisme, Jean-François Lemaire, Que sais-je, PUF, 1997

Le tabagisme : de la clinique au traitement, Bertrand Dautzenberg, Med'com, 2010

Le tabagisme : de l'initiation au sevrage, Lydia Fernandez, François Letourmy, Armand Colin, 2007

En finir avec la cigarette !, Otmar Carewicz, Daniel Boris Carewicz, Vigot, 2005

Comment vous libérer du tabac, Bruno Comby, Dangles, 1999