

SE LIBERER DU TABAC:

LES DIFFICULTES

LES CLES DE LA REUSSITE

Cette importante décision, vous l'avez pourtant prise et votre objectif est cette fois de réussir. Mais savez-vous vraiment pourquoi il est si difficile de s'arrêter de fumer? Comment mettre tous les atouts de son côté pour réussir.

LES DIFFICULTES

Certains pensent que le tabagisme se réduit à une simple habitude. II est vrai que le fumeur répète toujours le même geste, souvent dans les mêmes circonstances. Ce n'est pourtant pas si simple, il est bien démontré aujourd'hui que de fumer régulièrement entraîne chez tout fumeur une double dépendance : une dépendance psychologique et une dépendance physique à la nicotine contenue dans la fumée de cigarette. Ces deux phénomènes sont étroitement liés.

1. La dépendance psychologique

Ce phénomène est réellement à prendre en considération car, si on le néglige, les risques d'échec lors des tentatives de sevrage sont importants. Pour beaucoup, fumer est un véritable plaisir associé aux moments agréables de l'existence. Pour d'autres, la cigarette aide à surmonter des difficultés professionnelles ou familiales de la vie courante. Pour certains encore, fumer une cigarette est un automatisme et c'est machinalement qu'elles sont allumées les unes après les autres, certaines ne sont d'ailleurs pas complètement fumées.



2. La dépendance physique à la nicotine

Même les fumeurs les mieux équilibrés deviennent dépendants lorsqu'ils fument régulièrement. Les scientifiques ont bien établi que c'est la nicotine contenue dans la fumée du tabac qui est la substance chimique responsable de cette dépendance. La preuve, à l'arrêt brutal du tabac des effets désagréables surviennent : irritabilité, nervosité, anxiété, insomnies, difficultés de concentration, trous de mémoire, maux de tête, sensation de faim et bien d'autres encore. Le fumeur se trouve alors confronté à une pulsion irrésistible qui le pousse à reprendre une cigarette même contre sa propre volonté. Fumer devient indispensable pour éviter ces sensations désagréables. Ce phénomène est la principale cause de l'échec des tentatives de sevrage.

C'est précisément pour lutter contre cette dépendance physique à la nicotine que votre médecin peut vous prescrire un traitement de sevrage tabagique.

Dans un premier temps, les quantités de nicotine fournies par le médicament éviteront les troubles du sevrage.

Dans un second temps, la diminution des doses permettra à votre organisme de se libérer progressivement et définitivement de la drogue.

Avec le test de Fagerström (1978), vous allez vous-même évaluer votre dépendance à la nicotine. Un traitement substitutif contenant de la nicotine peut être recommandé si le score obtenu à ce test est supérieur ou égal à 4.

Test de Fagerström

1 - Dans quel délai après le réveil, fumez-vous votre première cigarette ?

- moins de 5 minutes.....3
- 6 à 30 minutes.....2
- 30 à 60 minutes.....1
- plus de 60 minutes.....0

2 - Trouvez-vous difficile de ne pas fumer dans les endroits interdits (salle d'attente, restaurant, cinéma, avion.....) ?

- oui.....1
- non.....0

3 - Quelle cigarette trouvez-vous la plus indispensable, laquelle aimeriez-vous le moins abandonner ?

- la première.....1
- une autre.....0

4 - Combien de cigarettes fumez-vous par jour ?

- 10 ou moins.....0
- 11 à 20.....1
- 21 à 30.....2
- 31 ou plus.....3

5 - Fumez-vous de façon plus rapprochée dans les premières heures après le réveil que dans le reste de la journée ?

- oui.....1
- non.....0

6 - Fumez-vous même si une maladie vous oblige à rester au lit ?

- oui.....1
- non.....0

Interprétation, la dépendance nicotinique est de :

- 0 à 2 : nulle
- 3 à 4 : faible
- 5 à 6 : moyenne
- 7 à 8 : forte
- 9 à 10 : très forte

Pour réussir l'arrêt du tabac dans le cadre d'un traitement de sevrage tabagique, il est fondamental que plusieurs conditions soient réunies.

LES CLES DE LA REUSSITE

1. Vous devez être motivé

C'est l'élément clé de votre réussite. Vous avez pris la décision d'arrêter de fumer, c'est probablement l'aboutissement d'un long processus de réflexion qui vous a conduit successivement à envisager cet arrêt, puis à le programmer et à le réaliser. Les échecs passés sont autant d'expériences positives qui vous permettront de mieux surmonter les difficultés. Si vous n'êtes pas réellement décidé à arrêter de fumer, vos chances de réussite sont faibles.

Pour vous motiver, pensez aux avantages à l'arrêt du tabagisme :

- Vous ne serez plus dépendant de la cigarette,
- Vous retrouverez votre forme physique et votre vitalité,
- Vous retrouverez le goût des aliments et le plaisir des sensations olfactives,
- Vous diminuerez la fréquence des rhumes et des infections broncho-pulmonaires de vos enfants,
- Vous n'inciterez pas vos enfants à fumer,
- Vous vivrez en **meilleure santé**:

• **Au bout d'un jour**

Le monoxyde de carbone issu de la fumée est presque éliminé. La pression sanguine et le rythme cardiaque redeviennent normaux. La toux est plus forte, c'est bon signe ! Vos poumons se décrassent. Votre organisme va être mieux oxygéné.

• **Dès la première semaine**

L'activité physique et respirer redeviennent plus facile. Le goût revient et les aliments ont une nouvelle saveur. L'odorat s'affine.

• **Après les 15 premiers jours**

L'équilibre nerveux et le sommeil sont bien meilleurs.

• **Le premier mois**

L'encombrement bronchique et la toux diminuent, la voie s'éclaircie, le souffle s'améliore et votre teint n'est plus gris. Le risque d'infection diminue. On retrouve une certaine vigueur sexuelle. Votre confiance s'est renforcée et vous êtes fier de votre première victoire.

• **Dès 6 mois**

Si vous avez grossi, votre poids est stabilisé. J'ai une meilleure immunité contre les maladies, donc les inflammations et les troubles chroniques se raréfient.

• **Après 1 an**

Le risque de maladie coronarienne et le risque de crise cardiaque ont diminué de moitié. Le fonctionnement de vos poumons a augmenté d'environ 10%.

• **Après 2 ans**

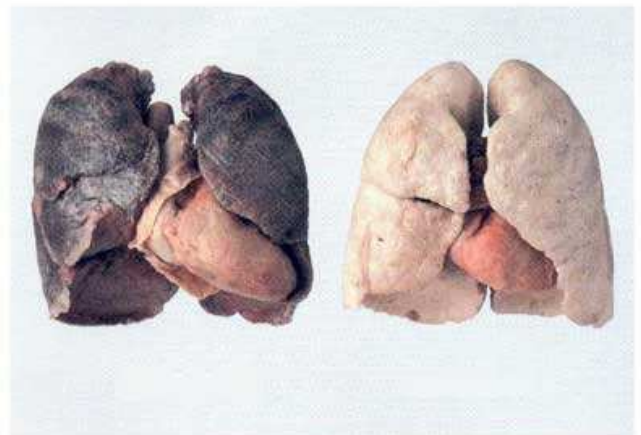
Le risque d'infarctus du myocarde est redevenu celui d'un non-fumeur.

• **Après 5 ans**

Les risques de cancer de la bouche, de la gorge, de l'œsophage, du pancréas et de la vessie sont réduits de moitié.

• **Après 15 ans**

Le risque de cancer du poumon rejoint celui d'un non-fumeur (le tabac provoque plus de 90% des cancers du poumon).



2. Vous devez être conscient de l'importance de votre dépendance psychologique à la cigarette

Un suivi régulier par votre médecin vous aidera dans la prise en charge de cette dépendance psychologique. Il pourra utiliser les thérapies cognitivo comportementale. Ce sont des techniques permettant de multiplier par deux le taux d'abstinence à six mois. Elles peuvent être employées lors des trois phases de l'arrêt: la préparation, le sevrage, puis la prévention de la rechute.

Le principe de ces techniques est **d'anticiper les diverses situations à risques susceptibles d'entraîner une pulsion à fumer** (soirées entre amis, situations de conflit professionnel ou familial, parfois certaines pensées).

Dans un premier temps on conseille au patient d'éviter ces situations, puis on développe avec lui des stratégies de gestion de ces situations:

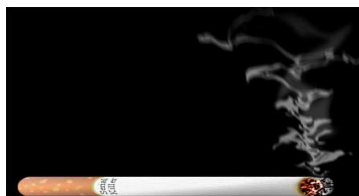
فوائد التدخين
المدخن لا يصاب بالشيخوخة
لأنه يموت في شبابه ..
يتعرف دائماً على أصدقاء جدد
لأنه كل يوم عند طبيب جديد ..
لا يدخل اللصوص إلى بيته
لأنه يسعل طوال الليل ..
لا يزوره الناس والأقرباء كثيراً
لأن رائحته كريهة ومقرزة ..



- - apprendre à quitter momentanément la situation
-
- - apprendre à la substituer par un autre comportement (marche, relaxation, gomme à mâcher, occupez vos doigts...)
-
- - utiliser les compétences acquises pour gérer le stimulus déclenchant (techniques de refus, d'affirmation de soi, de gestion du temps)
-
- - identifier les pensées négatives, lutter contre ces pensées et les remplacer par des pensées plus positives (comme se rappeler pourquoi il est important de s'arrêter de fumer, se rappeler que la pulsion à fumer est courte et va bientôt cesser)

3. Vous devrez respecter scrupuleusement les prescriptions de votre médecin

Bien suivre la posologie qu'il vous a indiquée afin de lutter efficacement contre la dépendance physique à la nicotine.



En pratique : quelques conseils

- Prenez votre décision en toute liberté sans vous laissez influencer par l'environnement.
- Choisissez la date de votre arrêt avec discernement : évitez les périodes de surmenage, de souci, de stress ...
- Annoncez clairement votre décision à votre entourage familial et professionnel.
- Arrêtez en même temps qu'un ami ou que votre conjoint augmente les chances de succès.
- Le jour de l'arrêt, cessez totalement de fumer.
- A partir de ce jour, apprenez à vivre autrement.

Par exemple:

- faites de la marche régulièrement,
- rééquilibrez votre alimentation, évitez les sucreries, mangez davantage de fruits et de légumes, buvez de l'eau. Des fumeurs craignent de grossir à l'arrêt du tabac. C'est vrai pour certains. Un des avantages du traitement substitutif à la nicotine est de limiter une prise de poids.
- Trouvez vous-même vos propres compensations à la cigarette : loisirs, sport, littérature, ou toute autre activité pouvant vous aider à lutter efficacement contre votre dépendance psychologique à la cigarette.
- N'hésitez pas à contacter votre médecin en cas de difficultés ou demandez conseil à votre pharmacien.

En cas de traitement substitutif à la nicotine, deux règles sont à observer :

1 Il est impératif d'arrêter de fumer pour éviter tout risque de surdosage en nicotine.

2 Il est important de se faire suivre régulièrement par un médecin qui adapte la posologie, soutient la motivation et donne des conseils tout au long du sevrage.

N'ACCEPTÉZ JAMAIS PLUS AUCUNE CIGARETTE
QUELLES QUE SOIENT LES CIRCONSTANCES.