

# Arrêter de fumer

Mis à jour : Lundi, 02 Juin 2014

Parmi les mesures d'hygiène de vie que l'on peut prendre pour garder la santé, l'arrêt du tabac est probablement celle qui procure le plus de bénéfices. La nicotine étant une substance puissamment addictive, arrêter de fumer requiert souvent une motivation importante et des tentatives répétées.

Chaque bouffée de cigarette est composée de plus de 4 000 particules chimiques, dont des poisons tels que l'arsenic, le formol et l'ammoniaque. Les méfaits du tabac sont nombreux : fumer augmente la pression artérielle, contribue au rétrécissement des artères, réduit l'approvisionnement en oxygène du cœur et entraîne de nombreux autres dommages.

Au-delà de la prévention de nombreuses maladies, l'arrêt du tabac présente d'autres avantages : lors des activités physiques, le souffle revient, l'odorat, le goût et l'haleine s'améliorent... sans parler des économies financières considérables !

## Les maladies causées ou aggravées par le tabac

Fumer cause ou aggrave de nombreuses maladies, dont plusieurs peuvent diminuer la durée de vie de manière importante. Aujourd'hui, le tabac est la première cause de mortalité évitable : chaque année, il serait à l'origine de 5,4 millions de décès dans le monde. Soit plus que le paludisme, la tuberculose et le VIH/sida réunis ! En France, le tabac tue environ 66 000 personnes chaque année.

Voici la longue liste des dangers de la cigarette...

### **Maladies**

### **Effets du tabac**

#### ***Cancers***

Les substances contenues dans le tabac favorisent le développement de nombreux cancers : principalement les cancers du poumon, des lèvres, de la langue, de la gorge, de l'œsophage et de la vessie.

#### ***Excès de cholestérol***

Fumer semble favoriser la production du « mauvais » cholestérol (LDL).

#### ***Maladies du cœur et des vaisseaux***

Fumer favorise le dépôt de plaques graisseuses dans les artères, provoquant ainsi leur obstruction et leur fragilisation. Ce phénomène est à l'origine d'infarctus du myocarde et d'accidents vasculaires cérébraux (risque augmenté entre 1,5 et 3 fois).

#### ***Troubles du rythme cardiaque***

La nicotine agit sur le rythme cardiaque et pourrait aggraver ces troubles.

#### ***Troubles du sommeil***

La nicotine est un excitant. Les personnes sujettes aux insomnies doivent éviter de fumer le soir, ou la nuit lorsqu'elles se réveillent.

#### ***Bronchite***

Ces maladies sont des conséquences du tabagisme.

## **chronique et emphysème**

### **Bouche sèche**

Fumer réduit l'humidité de la bouche.

### **Problèmes de dents**

Fumer multiplie par cinq le risque de gingivite. Le tabac jaunit les dents et favorise le dépôt de la plaque dentaire, cause de caries et de problèmes de gencives.

### **Reflux gastro- œsophagien**

Facteur de relâchement du sphincter de l'œsophage, le tabac peut se révéler comme une cause importante de reflux gastrique (brûlures d'estomac).

### **Hémorroïdes**

Fumer en aggraverait les symptômes.

### **Ostéoporose**

Fumer accentue la diminution de la masse osseuse.

### **Artérite des jambes**

Cette affection liée à une mauvaise circulation dans les artères des jambes serait deux fois plus fréquente chez les fumeurs.

### **Douleurs des membres**

En réduisant l'irrigation sanguine des membres, le tabac est susceptible de provoquer ou d'accentuer les douleurs au niveau des bras, des mains, des jambes et des pieds, en particulier le matin.

### **Diabète de type 2**

Le tabagisme aggrave considérablement le risque de complications chez les patients diabétiques. Arrêter de fumer est essentiel pour ces personnes.

### **Viellissement de la peau**

Le tabac rend la peau plus épaisse, plus sèche, avec des rides plus profondes et une carnation terne.

### **Reproduction**

Fumer réduit la fertilité de l'homme et de la femme, allonge le délai de conception.

### **Troubles de l'érection**

Le tabac endommage les artères et réduit le flux sanguin, y compris celui qui irrigue le pénis.

### **Dégénérescence de la rétine**

Le risque de perdre la vue est trois fois plus élevé chez les fumeurs atteints de ce trouble.

## **Quand médicaments et tabac ne font pas bon ménage**

Des études ont montré que le risque de thrombose artérielle (infarctus du myocarde et accident vasculaire cérébral) chez une femme prenant la pilule est augmenté en cas de tabagisme. L'utilisation d'un contraceptif estroprogestatif (pilule) doit être prudente chez les femmes qui fument. Elle est même déconseillée chez celles qui ont plus de 35 ans.

## **Les bénéfices de l'arrêt du tabac**

Les bénéfices de l'arrêt du tabac sont rapides et nombreux.

## **Quels bénéfices lorsqu'on arrête de fumer ?**

Lorsqu'on arrête de fumer, de nombreux changements positifs se font sentir, plus ou moins rapidement (adapté d'un document de l'INPES - Institut national

de prévention et d'éducation pour la santé)

### **Les bénéfices de l'arrêt du tabac**

<b><u>Temps après la dernière cigarette</u></b>	<b><u>Bénéfice observé</u></b>
<b><i>20 minutes</i></b>	La pression sanguine et les battements cardiaques redeviennent normaux.
<b><i>8 heures</i></b>	Les cellules du corps sont normalement oxygénées.
<b><i>24 heures</i></b>	Le risque de crise cardiaque diminue déjà ! Les poumons commencent à se débarrasser du mucus et des résidus de fumée. Le corps ne contient plus de nicotine.
<b><i>48 heures</i></b>	Le goût et l'odorat s'améliorent.
<b><i>72 heures</i></b>	Respirer devient plus facile. Les bronches sont plus ouvertes et la personne se sent plus en forme.
<b><i>Entre 2 et 10 semaines</i></b>	La toux et la fatigue diminuent. La personne retrouve son souffle et marche plus facilement.
<b><i>Entre 1 et 9 mois</i></b>	Les bronches retrouvent toutes leurs fonctions et la personne se sent moins essoufflée après un effort.
<b><i>1 an</i></b>	Le risque de crise cardiaque a diminué de moitié. Le risque d'accident vasculaire cérébral ("attaque", AVC) est le même que celui d'un non-fumeur.
<b><i>5 ans</i></b>	Le risque de cancer du poumon a diminué presque de moitié.
<b><i>Entre 10 et 15 ans</i></b>	L'espérance de vie est redevenue identique à celle d'une personne qui n'a jamais fumé.

### **Comment arrêter de fumer ?**

Il ne faut pas se leurrer, arrêter de fumer demande de gros efforts, car la nicotine est un produit entraînant, dans plus de 50 % des cas, une très forte dépendance à la fois physique et psychologique. Lorsque la personne dépendante cesse de fumer, elle va ressentir des symptômes de manque, de nature et de durée très variables. Pendant les quatre premières semaines, ces symptômes sont essentiellement de l'irritabilité (voire de l'agressivité), de la tristesse (voire une dépression légère), de l'agitation et des difficultés à se concentrer. Ensuite, en général plus de dix semaines après l'arrêt, l'appétit est augmenté et l'envie de fumer est parfois très intense.

Faire plusieurs tentatives de sevrage tabagique ne constitue pas un signe de faiblesse de caractère. Cela démontre au contraire une envie sincère, qui finira par aboutir.

Les raisons qui amènent les fumeurs à arrêter sont très diverses. Les plus fréquemment citées sont le désir de montrer l'exemple à ses enfants, le prix des cigarettes, les conséquences de la fumée sur les non-fumeurs (en particulier, la famille) et les conséquences du tabac sur la santé du fumeur.

### **Profiter de l'aide de son médecin**

Votre meilleur allié pour arrêter de fumer est... votre médecin généraliste. Les études ont montré qu'une telle tentative a deux fois plus de chances de réussir si elle est

accompagnée par un professionnel de la santé. Pourtant, 85 % des fumeurs qui essaient de s'arrêter le font sans aucune aide extérieure. Ils se privent ainsi d'un soutien efficace. En effet, le médecin généraliste est souvent essentiel pour renforcer sa motivation. De plus, il propose éventuellement un soutien thérapeutique (substituts nicotiques, par exemple) et peut se révéler déterminant pour éviter les rechutes.

On compte cinq à sept tentatives en moyenne, avant l'arrêt définitif - ce qui montre bien qu'il ne faut pas se décourager en cas d'échec, mais au contraire prendre le temps de se remotiver.

### **En pratique, comment arrêter la cigarette ?**

Il n'existe pas de méthode pour arrêter de fumer qui soit adaptée à tout le monde. Chacun, selon son degré de dépendance et ses raisons de fumer, doit trouver les éléments de sa propre méthode. Les conseils de son médecin ou d'un tabacologue sont utiles pour se forger sa propre méthode. N'hésitez pas à aller consulter dans un centre anti-tabac (pour trouver une consultation près de chez vous, consultez le site de l'Office français de prévention du tabagisme, [www.ofp-asso.fr](http://www.ofp-asso.fr)).

Néanmoins, voici quelques conseils pour vous aider à en finir avec la cigarette.

- **Réduisez progressivement le nombre de cigarettes.** Pour vous aider, emportez dans votre paquet le nombre de cigarettes que vous avez décidé de fumer dans la journée. Essayez de ne les fumer qu'à moitié avant de les écraser.
- **Décidez d'une date à laquelle vous désirez arrêter.** Annoncez-la à votre entourage et le jour venu, éteignez votre dernière cigarette.
- **Attendez-vous à être irritable et nerveux** pendant quelques jours, le temps que la dépendance physique s'atténue. La dépendance psychologique prendra beaucoup plus de temps à disparaître, parfois des mois ou des années.
- **Confinez la cigarette.** Chez vous, réduisez progressivement le nombre de pièces où vous vous autorisez à fumer.
- **Enrôlez un ami non fumeur pour vous encourager** et vous soutenir dans votre démarche. Ceux qui ont recours à cette méthode auraient deux fois plus de chance de ne pas se remettre à fumer dans l'année qui suit.
- **Mettez de côté l'argent économisé,** pour vous offrir un cadeau.
- **Faites du sport.** Le sport éloignera le tabac de vos pensées et diminuera la tendance à la prise de poids qui suit souvent l'arrêt de la cigarette.
- **Planifiez votre journée** de façon à éviter les moments où vous serez le plus tenté d'en « griller une ». Si prendre le café après un repas s'accompagne forcément d'une cigarette, faites autre chose à la place, ou allez boire votre café dans un endroit non fumeur.
- **Occupez vos doigts,** surtout pendant les premiers jours d'arrêt. Jouez avec des stylos, des figurines anti-stress, etc. Mais évitez d'occuper vos mains à des grignotages ! Pour arrêter de fumer sans grossir, souvenez-vous que ce n'est pas l'arrêt de la cigarette qui fait prendre du poids, mais les aliments que l'on mange en plus pour résister à la tentation !
- **Mâchez du chewing-gum ou croquez une pomme** quand vous avez un petit creux. Quand le taux de glucose dans le sang diminue, certains fumeurs se ruent sur leur cigarette pour y trouver une bouffée d'énergie factice.

- **Évitez de boire de l'alcool.** Celui-ci est le meilleur moyen de saper votre volonté.

Par ailleurs, n'hésitez pas à vous faire aider par des professionnels en utilisant par exemple la ligne téléphonique gratuite Tabac info service (0 825 309 310, 0,15 € /minute ; [www.tabac-info-service.fr](http://www.tabac-info-service.fr)).

### **Quelle place pour la cigarette électronique ?**

La cigarette électronique (ou e-cigarette) est un dispositif qui permet de simuler l'acte de fumer. Elle est composée d'un réservoir qui contient du propylène glycol, des arômes et éventuellement de la nicotine et d'un système de chauffage. De la fumée constituée de vapeur d'eau s'échappe du dispositif et donne l'impression de fumer. Il existe une grande diversité de modèles. Certaines cigarettes électroniques sont jetables, d'autres sont rechargeables et plus économiques. La toxicité de la cigarette électronique est beaucoup moins importante que celle de la cigarette, car elle ne diffuse pas de substances cancérogènes. Elle pourrait donc constituer une alternative au tabac bénéfique pour la santé publique. Dans ses nouvelles recommandations, publiées en janvier 2014, la haute autorité de santé (HAS) ne la recommande pas « *à ce jour* » comme outil d'aide à l'arrêt du tabac, car ses bénéfices et son absence de nocivité n'a pas été totalement établis. Néanmoins, son utilisation dans une tentative de sevrage « *ne doit pas être découragée* » chez un fumeur qui veut arrêter de fumer et qui a commencé à vapoter.

### **Les autres techniques pour encourager le sevrage**

Des méthodes alternatives existent : ***hypnose, acupuncture, mésothérapie, auriculothérapie.*** Les études sont encore insuffisantes pour établir leur efficacité, mais ces techniques n'ont pas montré de risque majeur.

### **S'arrêter de fumer pendant la grossesse**

Le tabagisme chez les femmes enceintes peut être à l'origine d'un retard de croissance du fœtus. Chez les femmes fortement dépendantes de la nicotine, l'usage d'un substitut (patch, gomme à mâcher, etc.) peut constituer une aide, car ces substituts permettent au moins de ne pas exposer le fœtus aux toxiques complémentaires de la nicotine présents dans la fumée du tabac. Mais les effets de la nicotine seule sur le fœtus sont encore mal connus.

### **Les médicaments du sevrage tabagique**

#### **Quels traitements pour soutenir l'arrêt de la cigarette ?**

Les médicaments disponibles pour accompagner le sevrage tabagique sont de deux types : les substituts de la nicotine, disponibles sans ordonnance et le bupropion et la varénicline (sur ordonnance). Ces médicaments sont plus efficaces s'ils sont associés à un soutien psychologique et un suivi, par exemple par le médecin traitant.

### **Les substituts de la nicotine**

Ils sont destinés à compenser l'absence de nicotine due à la privation de tabac et à prévenir ainsi les symptômes du sevrage (nervosité, fringales, insomnies, par exemple). La quantité de nicotine administrée chaque jour est diminuée progressivement pour éviter l'apparition de symptômes de manque. Les substituts de la nicotine existent sous plusieurs formes : comprimé à sucer, comprimé sublingual, gomme à mâcher, timbre (dispositif transdermique) ou dispositif pour inhalation.

À posologie équivalente, toutes ces formes ont la même efficacité. Le choix du dosage se fait en fonction du degré de dépendance initiale à la nicotine. Les fumeurs fortement ou très fortement dépendants commencent par les dosages les plus forts. Il faut tenir compte des signes éventuels de sous-dosage (insomnie, irritabilité, agitation, sensation de faim) ou de surdosage (bouche sèche, état nauséux, maux de tête, tremblements, palpitations) pour adapter la posologie après quelques jours de traitement.

L'association de deux substituts de la nicotine (patch et comprimé à sucer, par exemple) est possible.

Soyez vigilants et ne laissez pas traîner ces produits à portée de main des enfants. Une ingestion accidentelle pourrait avoir de graves conséquences.

Liste des médicaments mise à jour : Jeudi, 16 Avril 2015

- Substituts nicotiques
  - NICOPASS
  - NICOPATCH Générique
  - NICORETTE gomme à mâcher
  - NICORETTE inhaleur
  - NICORETTE MICROTAB
  - NICORETTESKIN
  - NICOTINE EG Générique
  - NICOTINELL comprimé à sucer
  - NICOTINELL gomme à mâcher
  - NICOTINELL TTS dispositif transdermique
  - NIQUITIN comprimé à sucer
  - NIQUITIN dispositif transdermique
  - NIQUITIN gomme à mâcher
  - NIQUITINMINIS

## **Le bupropion et la varénicline**

En cas d'échec d'une thérapie comportementale et d'un traitement par substitut nicotinique, deux autres médicaments peuvent être proposés en dernière intention : le bupropion et la varénicline.

Le **bupropion** était initialement utilisé aux États-Unis comme antidépresseur. Comme les personnes traitées avec cette substance avaient remarqué une diminution, voire une disparition de leur envie de fumer, son action a été étudiée dans ce cadre. Disponible sur ordonnance, il est commercialisé en France sous le nom de Zyban, comme aide au

sevrage tabagique chez les adultes en bonne santé, en complément d'un soutien de la motivation à l'arrêt du tabac. Pendant la mise en place progressive du traitement, le fumeur continue de fumer. Il décide d'une date d'arrêt, en général au cours de la deuxième semaine du traitement, qui se poursuit pendant quelques semaines encore. Si le patient continue de fumer au bout de sept semaines de traitement, celui-ci est considéré comme inefficace et doit être arrêté.

Les effets indésirables les plus fréquents du bupropion sont : insomnie, bouche sèche, troubles digestifs, constipation, éruption cutanée, démangeaisons, sueurs, réaction allergique.

La **varénicline**, commercialisée en France sous le nom de Champix, est une substance qui a la propriété de se lier à certains récepteurs à la nicotine. Dans l'organisme, elle agit comme celle-ci sur ces récepteurs, ce qui aide à soulager les symptômes de manque et permet de réduire les effets de plaisir liés au tabagisme.

Des modifications du comportement ont été observées en cours de traitement par varénicline : pensée anormale, anxiété, agitation, humeur dépressive, idées suicidaires. Signalez rapidement à votre médecin tout changement important d'humeur. Un arrêt du traitement peut être nécessaire. Ce médicament fait l'objet d'un plan de gestion de risque.

Liste des médicaments mise à jour : Jeudi, 16 Avril 2015

- Sevrage tabagique : bupropion
  - ZYBAN
- Sevrage tabagique : varénicline
  - CHAMPIX

### **Les autres traitements disponibles**

D'autres traitements sont également proposés pour arrêter de fumer : nicotinamide, complexes homéopathiques.

Liste des médicaments mise à jour : Jeudi, 16 Avril 2015

- Sevrage tabagique : Autres médicaments
  - NICOPRIVE
  - TABAPASS

### **Le remboursement partiel des substituts nicotiques**

Depuis le 1er février 2007, **l'Assurance maladie accompagne l'arrêt du tabac et rembourse, pour un montant maximum de 50 € par an et par personne, les traitements par substituts nicotiques.** Pour les femmes enceintes, le montant du remboursement est porté à 150 € à compter du 1er septembre 2011.

En pratique, pour bénéficier de cette prise en charge, il faut une prescription médicale établie par un médecin ou une sage-femme sur une ordonnance consacrée

exclusivement aux substituts nicotiques (pas d'autres médicaments mentionnés). Il est nécessaire de régler directement le pharmacien (le tiers payant n'est pas accepté) mais il est possible d'acheter le traitement en plusieurs fois.

Ensuite, le pharmacien envoie la feuille de soins électronique à la caisse d'Assurance maladie via la carte Vitale ou, à défaut, délivre une feuille de soins papier à envoyer à l'Assurance maladie. La caisse d'Assurance maladie rembourse ensuite directement les dépenses dans la limite autorisée. Certaines mutuelles ou assurances complémentaires prennent également en charge le sevrage tabagique.