Arrêter de fumer

Rédaction le 21 novembre 2024.

Dernière mise à jour le 20 novembre 2024

Lien vers l'article:

https://infosante.be/guides/arreter-de-fumer-sevrage-tabagique

La dépendance au tabac, qu'est-ce que c'est ?

Fumer du tabac entraîne une **dépendance**. Être dépendant ou dépendante du tabac, cela veut dire qu'**on ne peut plus se passer de fumer**. C'est la **nicotine**, présente dans le tabac, qui est la principale cause de la dépendance. D'autres substances, ajoutées au tabac, peuvent augmenter l'action de la nicotine.

Fumer entraîne 3 types de dépendance : une dépendance **physique**, une dépendance **psychologique** et une dépendance **comportementale**.

Dépendance physique

C'est la cigarette qu'on a besoin de fumer parce que la nicotine stimule certaines cellules du cerveau (neurones). Quand la nicotine diminue dans le sang, les neurones manquent de nicotine. Ils réagissent au manque de nicotine. Cela crée des **signes de manque** (symptômes de sevrage). Par exemple :

- de l'irritation, de la frustration, de la colère ;
- de l'anxiété ;
- des difficultés à se concentrer ;
- une augmentation de l'appétit (et une prise de poids) ;
- de l'agitation ;
- une humeur dépressive ;
- un sommeil difficile (insomnie).

Dépendance psychologique

C'est la cigarette qu'on utilise comme soutien quand on vit des émotions difficiles, quand on s'ennuie ou quand on veut se récompenser, par exemple.

Dépendance comportementale

C'est la cigarette qu'on fume par habitude, dans certaines circonstances, comme quand on boit un café, par exemple.

Pourquoi est-il si difficile d'arrêter ?

Dépendance et signes de manque (symptômes de sevrage)

Lorsque vous arrêtez de fumer, vous pouvez souffrir de symptômes de sevrage . En général, vous ressentez plus fort ces symptômes de sevrage **1 à 2 semaines après la dernière cigarette**. Ensuite, les symptômes diminuent mais vous pouvez encore les ressentir pendant plusieurs mois. La durée des symptômes de sevrage est différente d'une personne à une autre. Il est impossible de savoir combien de temps cela peut durer.

Prise de poids

En moyenne, une personne qui fume pèse 3 à 5 kg de moins qu'une personne qui ne fume pas. Lorsqu'elle arrête de fumer, la personne retrouve un poids « normal ». Pendant les 6 à 12 mois qui suivent l'arrêt du tabac, la prise de poids est de 3 à 4 kg environ.

Arrêter de fumer, ce n'est donc pas facile, mais **c'est possible**.

Cette Fiche Info Santé vous informe pour que cela soit possible pour vous.

Combien de personnes essayent-elles d'arrêter de fumer ?

En Belgique, en 2018, environ 1 personne sur 5 fumait.

Environ 7 personnes qui fument sur 10 aimeraient arrêter de fumer. Il faut généralement essayer plusieurs fois avant de réussir à arrêter complètement.

Pourquoi arrêter de fumer ?

- Vous améliorez votre **santé** et celle des personnes proches de vous.
- Vous augmentez votre **argent** de poche.
- Vos repas retrouvent un meilleur **goût**.

- Vos vêtements, votre maison, votre voiture retrouvent une **odeur** plus agréable.
- Vous améliorez vos **capacités sportives**.

Arrêter de fumer diminue très fort le risque de maladies et de décès liés au tabac. Si vous arrêtez de fumer, vous améliorez votre santé :

- quel que soit le nombre de cigarettes que vous fumez sur une journée ;
- quel que soit votre âge quand vous arrêtez de fumer.

Cependant, plus vous êtes jeune lorsque vous arrêtez de fumer, plus les bénéfices sur votre santé sont importants.

Voici les effets sur votre corps dès que vous arrêtez de fumer :

En 1 heure	Votre tension artérielle et votre fréquence cardiaque diminuent.
Dans les 2 jours	La quantité de monoxyde de carbone (CO) dans votre sang redescend à son niveau normal.
En quelques jours	Votre goût et votre odorat s'améliorent.
En plusieurs semaines (2 à 12 semaines)	La circulation du sang dans votre corps s'améliore.

Dans l'année	La toux et l'essoufflement diminuent.
Au fil des années	Le risque d'infarctus et d'accident vasculaire cérébral (AVC) diminue. Le risque de cancer diminue, comme le cancer de la bouche, de la gorge, des cordes vocales (larynx), du poumon, de l'œsophage, de l'estomac, du pancréas, du rein, de la vessie ou du col de l'utérus.
Après 10 à 15 ans	Le risque d'infarctus est le même que pour une personne qui n'a jamais fumé.

En cas de **grossesse**, arrêter de fumer diminue le risque de problèmes :

- pendant la grossesse et l'accouchement, par exemple un accouchement prématuré ;
- pour le nouveau-né, par exemple, un petit poids de naissance ;
- pour l'enfant plus tard, par exemple, de l'asthme pendant l'enfance.

Que pouvez-vous faire ?

Vous souhaitez arrêter de fumer ? Voici les questions que vous pouvez vous poser :

Pourquoi	Pour quelles raisons fumez-vous ? Pour quelles raisons voulez-vous arrêter ?	Notez toutes ces raisons dans un carnet. Relisez ce carnet quand vous avez très envie de fumer.

Où	Quelles sont les situations qui vous encouragent le plus à fumer ? Que pouvez-vous faire pour réagir autrement dans ces situations ?	Choisissez des lieux non-fumeurs. Gérez votre stress avec des exercices de respiration, de relaxation, de méditation. Faites des activités pour vous distraire : des activités physiques ou artistiques, par exemple.
Qui	Avec quel soutien ?	Prévenez les personnes proches de vous que vous avez décidé d'arrêter de fumer. Proposez à un ou une ami·e de participer à vos activités de détente. Rejoignez un groupe d'aide à l'arrêt du tabac.
Quand		Fixez la date de votre dernière cigarette dans votre calendrier, dans votre agenda ou dans votre téléphone.

Comment	Avec quelles aides disponibles ? Avec ou sans médicament ?	Demandez conseil à • votre médecin ; • votre pharmacien·ne ; • un ou une tabacologue ; • un Centre d'Aide aux Fumeurs (CAF) ; • Tabacstop 0800 111 00.

En cas de projet de grossesse, de grossesse ou d'allaitement, réfléchissez à votre consommation de tabac et demandez conseil à un ou une professionnel·le de la santé. Il ou elle peut vous proposer des solutions adaptées.

Ne vous découragez pas. La première semaine d'arrêt est la plus difficile.

Si vous avez essayé d'arrêter, mais que vous n'y êtes pas arrivé·e, vous pouvez noter **ce qui a fonctionné** et **ce qui n'a pas fonctionné** et faire un nouvel essai quand vous êtes prêt·e.

Vous voulez contrôler votre prise de poids quand vous arrêtez de fumer ?

- Mangez sainement.
- Faites de l'exercice.

Si vous demandez conseil à un ou une professionnel·le de la santé, vous augmentez vos chances de réussite d'arrêt du tabac.

Que peuvent faire les professionnel·les de la santé ?

Plusieurs professionnel·les de la santé peuvent vous aider à arrêter de fumer (médecin, pharmacien·ne, tabacologue). Ces professionnel·les sont disponibles pour vous soutenir, vous encourager et vous proposer un suivi lorsque vous arrêtez de fumer. Ils ou elles peuvent vous conseiller si vous ressentez des symptômes de sevrage ou si vous voulez contrôler votre prise de poids.

Les professionnel·les de la santé peuvent vous poser quelques questions pour évaluer votre dépendance à la nicotine (test de dépendance à la nicotine). Par exemple :

- Combien de cigarettes fumez-vous sur une journée ?
- A quelle heure fumez-vous votre première cigarette de la journée ?

En fonction de vos réponses, ils ou elles vous proposent des solutions pour vous aider à arrêter de fumer. Parfois, un médicament est nécessaire.

Les médicaments sont efficaces pour vous aider à arrêter de fumer. Ils diminuent les symptômes de sevrage.

Les professionnel·les de la santé choisissent avec vous la meilleure solution possible, adaptée à vos besoins.

Médicaments de remplacement de la nicotine (traitement de substitution nicotinique)

Les substituts nicotiniques sont des médicaments qui traitent la dépendance à la nicotine. Ils provoquent peu d'effets indésirables. Les effets indésirables principaux sont des nausées. Les substituts nicotiniques se présentent sous plusieurs formes :

- gommes à mâcher ;
- pastilles à sucer ;
- inhalateur ;
- spray ;
- patch.

Toutes ces formes sont efficaces. Elles **doublent** les chances de réussite de l'arrêt du tabac. Le dosage dépend de votre degré de dépendance à la nicotine.

Le choix du médicament dépend aussi de vos préférences et de votre état de santé. Si vous avez des problèmes cardio-vasculaires, vous devez demander l'avis de votre médecin avant de prendre ces médicaments.

Dans certains cas, les professionnel·les de la santé peuvent vous proposer de combiner plusieurs formes de substituts nicotiniques. Mais cela peut

provoquer d'autres effets indésirables. Par exemple, des vomissements, beaucoup de salive (hypersalivation), des maux de ventre, de la diarrhée, des maux de tête, des vertiges. **Ces effets peuvent aussi apparaitre si vous continuez à fumer pendant le traitement.**

Vous devez prendre ce traitement pendant **au moins 3 mois** après la dernière cigarette. Les substituts nicotiniques sont moins dangereux pour la santé que le tabac, même en cas d'utilisation prolongée.

Ces médicaments sont disponibles sans ordonnance. Demandez **toujours** conseil à un ou une professionnel·le de la santé. Il ou elle vous dira si ce traitement vous convient en fonction de vos habitudes et de votre santé.

Certaines mutuelles remboursent une partie du prix de ces médicaments. Vous pouvez contacter votre mutuelle pour en savoir plus.

Autres médicaments

Il existe d'autres médicaments (par exemple, la bupropione) qui peuvent vous aider à arrêter de fumer. En moyenne, ils fonctionnent aussi bien que les substituts nicotiniques, mais vous pouvez avoir plus d'effets indésirables. Parfois, ces médicaments et les substituts nicotiniques sont même combinés. Vous devez avoir une **ordonnance** de votre médecin pour pouvoir prendre ces médicaments. Vous pouvez discuter des aides possibles pour vous avec votre médecin.

Vous envisagez d'autres solutions ?

Cigarette électronique

La cigarette électronique est un appareil électronique. Cet appareil utilise un liquide pour produire de la vapeur. La personne qui fume aspire et expire comme avec une cigarette. Le liquide peut contenir de la nicotine ou non. Il peut avoir une odeur ou un goût.

La cigarette électronique contient aussi des substances qui peuvent être toxiques. Elle peut provoquer des effets indésirables, par exemple, un surdosage de nicotine. Le problème est qu'on ne connait pas encore les risques de la cigarette électronique sur la santé.

Pour arrêter de fumer, le premier choix reste les substituts nicotiniques.

Thérapies alternatives

L'hypnose, **l'acupuncture** ou le **yoga** sont parfois utilisés comme aide à l'arrêt du tabac. Leur efficacité doit encore être déterminée.

Rédaction le 21 novembre 2024.

Dernière mise à jour le 20 novembre 2024

Lien vers l'article:

https://infosante.be/guides/arreter-de-fumer-sevrage-tabagique

Liens Utiles

- Informations fiables sur les médicaments et les produits de santé https://www.pharmainfo.be/
- Santé, tabagisme passif (vidéo) https://www.one.be/public/videodetail/youtube/air-de-familles-sante-tabagisme-passif
- Trouver un·e diététicien·ne agréé·e https://updlf-asbl.be/
- Tabac : préparer l'arrêt http://www.mongeneraliste.be/veiller-a-sa-sante/divers/tabac-preparer-larret
- Manger Bouger https://www.mangerbouger.be/
- Trouver un·e médecin nutritionniste http://www.sbmn.org/membres/
- Arrêter de fumer. C'est possible https://www.tabacstop.be/
- Je m'informe - J'agis - Je me maintiens https://ensembleversunnouveausouffle.be/
- Centre d'Aide aux Fumeurs (CAF®) https://repertoire.fares.be/caf
- Tabacologues https://repertoire.fares.be
- e-cigarette https://www.tabacstop.be/e-cigarette
- Test de dépendance à la nicotine https://www.tabacstop.be/fumeurs/quel-point-suis-je-d-pendant/test-de-d-pendance-la-nicotine
- Arrêter de fumer, réduire sa consommation, c'est possible pour tous https://www.aideauxfumeurs.be/bienvenue/

Sources

- DynaMed. Substance Use and Exposure in Pregnancy. EBSCO Information Services. Accessed 28 octobre 2024. https://www-dynamed-com.gateway2.cdlh.be/condition/substance-use-and-exposure-in-pregnancy https://www-dynamed-com.gateway2.cdlh.be/condition/substance-

use-and-exposure-in-pregnancy

- Behavioral approaches to smoking cessation https://www.uptodate.com/contents/behavioral-approaches-to-smoking-cessation
- Benefits of Quitting Smoking https://www.cdc.gov/tobacco/about/benefits-of-quitting.html
- Médicaments utilisés dans la dépendance à la nicotine https://www.cbip.be/fr/chapters/11?frag=8391
- Arrêter de fumer. C'est possible! https://www.tabacstop.be/
- DynaMed. Treatment for Tobacco Use. EBSCO Information Services. Accessed 29 février 2024. https://www-dynamed-com.gateway2.cdlh.be/management/treatment-for-tobacco-use-19 https://www-dynamed-com.gateway2.cdlh.be/management/treatment-for-tobacco-use-19
- Patient leaflets - Stopping smoking (Sep 29, 2022) https://bestpractice.bmj.com/patient-leaflets/en-gb/html/1183649906149/Stopping%20smoking
- Guide de pratique belge https://www.ssmg.be/wp-content/images/ssmg/files/Recommandations_de_bonne_pratique/rbp_tabac.pdf
- Consommation de tabac - Enquête de santé 2018 https://www.sciensano.be/sites/default/files/ta_report_2018_fr_v3.pdf
- Smoking cessation https://bestpractice.bmj.com/topics/en-gb/411
- Benefits and consequences of smoking cessation https://www.uptodate.com/contents/benefits-and-consequences-of-smoking-cessation