



**Auteure**  
Mathilde  
Ryckaert



**Pharmacie de La Poste**  
62100 Calais



## Cette année, j'arrête!



Grand classique des bonnes résolutions de début d'année, l'arrêt du tabac est ultra bénéfique pour votre santé. Cependant, c'est un moment qui peut être difficile, il ne faut pas hésiter à se faire aider, afin de tenir le coup et de réussir son sevrage tabagique.

### Pourquoi devenons-nous dépendants au tabac ?

La plupart des effets ressentis viennent de la substance nicotine contenue dans les cigarettes. Cette substance est absorbée par les poumons puis transmise au cerveau. Elle provoque alors une libération de dopamine, ayant des effets agréables tels que : plaisir, détente, stimulation intellectuelle, action anxiolytique, antidépressive et coupe-faim. Cette dépendance est très aléatoire d'une personne à une autre, mais elle peut apparaître rapidement, en quelques semaines seulement après le début du tabagisme.

#### Il existe 3 types de dépendance :

- **la dépendance comportementale**, associée à des personnes, à des lieux, à des circonstances...
- **la dépendance psychologique**, associée à la sensation de bien-être et aux effets psychoactifs de la nicotine
- **la dépendance physique**, qui se traduit par une sensation de manque lorsque la personne reste un certain temps sans fumer.

En général, ces 3 types de dépendance sont présents en différentes proportions selon chaque personne.

Il existe un test, appelé test de Fagerström, qui évalue la dépendance physique

à la nicotine (voir encart). Il classe les dépendances de nulle à très forte.

### Et pour la santé ?

Ce n'est pas un secret, malgré la sensation de bien-être procurée par la nicotine, le corps souffre de l'absorption de cette substance et des produits de la combustion. Les risques sont liés au nombre de cigarettes fumées par jour, ainsi qu'à la durée de tabagisme. Cependant, il n'existe pas de seuil sous lequel on estime qu'il n'y ait pas de risque pour la santé.

On attribue un rôle direct ou indirect au tabac dans 17 localisations de cancers. On pense notamment aux poumons, à la gorge, à l'œsophage, à la vessie, mais également au col de l'utérus ou au sein, entre autres. On estime que 1100 personnes décèderaient chaque année du tabagisme passif !

**Les risques sont encore cardio-vasculaires** (infarctus, bronchopneumopathie chronique obstructive), **dermatologiques** (psoriasis, eczéma), **neurologiques** (Alzheimer, démence vasculaire), **obstétriques** (fausses couches, malformations) ...

## Comment on arrête ?

Il existe autant de manières d'arrêter que de fumeurs, il est donc primordial de personnaliser la méthode de sevrage. Ce sevrage est souvent difficile et il n'est pas anormal de ne pas y arriver au premier essai. Retentez, vos efforts finiront par être payants !

La dépendance est physique et psychologique, il est essentiel de s'occuper de ces 2 aspects du sevrage. Du côté soutien psychologique, il existe des Thérapies Comportementales et Cognitives (T.C.C.) qui aident à modifier le comportement du fumeur. Elles se font auprès d'un professionnel de santé (médecin, psychologue...), avec un agenda défini selon chaque profil. Ces professionnels ne sont cependant pas légion, il existe alors quelques recettes que l'on peut décliner par soi-même : lister les avantages/inconvénients de la cigarette, lister les bénéfices attendus, ou encore écrire une lettre d'adieu à la cigarette...

En dehors de ces T.C.C., se faire accompagner par un psychologue, même non

formé à ces techniques, ne pourra qu'être bénéfique et motivant. Il saura trouver des leviers de motivation propres à votre personnalité et à vos priorités.

Il existe aussi des applications, telles que Tabac Info Service, qui vous aideront à définir votre profil de fumeur, et à vous procurer des outils pour maintenir votre cap. Vous pouvez notamment tenir un journal du fumeur. En écrivant et contextualisant vos habitudes de fumeur, il sera plus facile de prendre du recul afin de repérer les situations à risque. Vous tiendrez également un compteur de cigarettes non fumées, ou le nombre de jours sans tabac.

Vos mécanismes de fumeur sont liés à votre mode de vie. Changez vos habitudes pour ne pas déclencher d'envie : ralentissez le café, marchez ou prenez les transports en commun pour éviter les trajets en voiture, prenez une douche dès votre réveil... Il peut être plus simple de commencer un sevrage en vacances, afin de sortir de sa routine liée au tabac.

**Listez les bénéfices de l'arrêt :** meilleure respiration, redécouverte du goût des aliments, élimination des mauvaises odeurs, économies financières... Cette liste permettra de vous remotiver lors d'éventuels passages difficiles.

### Félicitez-vous ! Vous le méritez !

Dès que vous en avez l'occasion, faites-vous plaisir pour maintenir votre motivation. Vous pouvez d'ailleurs utiliser les économies que vous aurez réalisées sur l'achat de cigarettes.

À côté de ces méthodes psychologiques, les méthodes physiques viendront vous soutenir. Après avoir pris votre décision, consultez votre médecin, pharmacien ou un infirmier tabacologue qui vous orientera sur les produits le plus adaptés. Ces produits atténueront votre sensation de manque et augmenteront les chances de réussite de votre sevrage. Ils sont intégralement remboursés sur prescription médicale.

## QUELQUES CHIFFRES

- **1.3 milliards de fumeurs** dans le monde
- **8 millions de morts par an**, dont 1.3 million de non-fumeurs, soit 1 mort toutes les 6 secondes.
- **6 fumeurs quotidiens sur 10** souhaitent arrêter en France
- **30.4% des 18-75 ans** déclarent fumer du tabac
- **13/14 ans** : âge de la première cigarette en France
- **11€** : prix d'un paquet de cigarettes en France en 2023

### **Il existe deux types de produits de substitution qui sont complémentaires :**

#### → **Les formes à diffusion prolongée (patches).**

Les patches apportent une dose constante de nicotine tout au long de la journée et se portent entre 16 et 24 heures selon le modèle. Il est conseillé de les appliquer en haut des bras, sur l'omoplate ou en bas du dos. En changeant le site d'application tous les jours, on évitera les irritations.

#### → **Les formes orales**

répondront à un besoin plus immédiat de fumer aux cigarettes « comporte-

mentales ». On trouvera des gommes, des pastilles, des inhalateurs ou des sprays.

Les gommes ne sont pas des chewing-gums ! Croquez les quelques fois, puis gardez les contre votre joue pour une diffusion lente de nicotine. Les diffusions rapides provoquent plus de plaisir, et peuvent à leur tour rendre dépendant. Les pastilles se prennent sur une durée plus longue et permettent une diffusion lente, sur 15 à 30 minutes. Vous pourrez par exemple en prendre une avant le repas si vous savez que l'envie de fumer arrive après avoir mangé. Les sprays et inhalateurs permettent aussi des diffusions

rapides par la bouche, lors d'envies pressantes de fumer. Le dosage de ces produits doit être adapté à chacun. Un dosage trop important provoquera des nausées, des palpitations, maux de tête, alors qu'un dosage trop faible provoquera des symptômes de manque, avec un risque de rechute plus important. La durée de traitement est d'environ 3 à 6 mois, mais encore une fois, elle est variable en fonction de chacun. Prenez le temps nécessaire !

**Faites-vous accompagner :**  
**[www.tabac-info-service.fr](http://www.tabac-info-service.fr) et votre Calipharmacien est à votre écoute !**

## Test de Fagerström en six questions

**Le matin, combien de temps après être réveillé(e), fumez-vous votre première cigarette ?**

- |                              |   |
|------------------------------|---|
| <b>A.</b> Dans les 5 minutes | 3 |
| <b>B.</b> 6 - 30 minutes     | 2 |
| <b>C.</b> 31 - 60 minutes    | 1 |
| <b>D.</b> Plus de 60 minutes | 0 |

**Combien de cigarettes fumez-vous par jour, en moyenne ?**

- |                       |   |
|-----------------------|---|
| <b>A.</b> 10 ou moins | 0 |
| <b>B.</b> 11 à 20     | 1 |
| <b>C.</b> 21 à 30     | 2 |
| <b>D.</b> 31 ou plus  | 3 |

**Trouvez-vous qu'il est difficile de vous abstenir de fumer dans les endroits où c'est interdit ? (ex. : cinémas, bibliothèques)**

- |               |   |
|---------------|---|
| <b>A.</b> Oui | 1 |
| <b>B.</b> Non | 0 |

**Fumez-vous à intervalles plus rapprochés durant les premières heures de la matinée que durant le reste de la journée ?**

- |               |   |
|---------------|---|
| <b>A.</b> Oui | 1 |
| <b>B.</b> Non | 0 |

**À quelle cigarette renonceriez-vous le plus difficilement ?**

- |                                       |   |
|---------------------------------------|---|
| <b>A.</b> À la première de la journée | 1 |
| <b>B.</b> À une autre                 | 0 |

**Fumez-vous lorsque vous êtes malade au point de devoir rester au lit presque toute la journée ?**

- |               |   |
|---------------|---|
| <b>A.</b> Oui | 1 |
| <b>B.</b> Non | 0 |

Interprétation selon les auteurs : entre 0 et 2 : pas de dépendance ; entre 3 et 4 : dépendance faible ; entre 5 et 6 : dépendance moyenne ; entre 7 et 10 : dépendance forte ou très forte.