



Arrêter de fumer

L'addiction au tabac est une **maladie**. Ce n'est pas une question de **volonté**, mais de **dépendance** à la nicotine, l'une des plus puissantes. Les chances de réussir un sevrage augmentent avec l'utilisation de substituts en nicotine et un suivi médical

Pourquoi ça vaut le coup

Arrêter de fumer est l'une des meilleures choses qu'on peut faire pour sa santé. Diminution du risque d'infarctus, d'AVC, de cancers (poumon, gorge, pancréas...) Amélioration de la respiration et l'espérance de vie, même chez les "vieux" fumeurs Bénéfices pour l'entourage, notamment pendant la grossesse.

Ce qui aide vraiment

- Les substituts nicotiques bien dosés (patch, pastilles,...)
- Les consultations de suivi avec un professionnel de santé
- Les applications et sites d'accompagnement (voir ressources)
- Une activité physique régulière
- L'entourage : famille, amis, groupe de soutien

Patches, pastilles et autres substituts : comment ça marche ?

- Le **patch** libère la nicotine **lentement**, toute la journée.
- On peut ajouter un substitut à action rapide (en plus du patch) pour gérer les **envies ponctuelles** : pastille, gomme, spray, inhalateur
- **On peut continuer à fumer au début du traitement** : c'est normal. Le but est de ne plus ressentir de plaisir à fumer, et donc de **diminuer l'envie**.
- Si l'envie persiste, c'est souvent que vous n'avez **pas assez de nicotine**. Il faut donc **augmenter la dose**.
- On peut augmenter la dose de nicotine tant qu'il n'y a **pas de signes de surdosage** (nausées, vertiges, maux de tête) En cas de surdosage ressenti, il suffit de retirer le(s) patch(s) et les symptômes disparaissent en 1h.
- Ces médicaments sont remboursés sur ordonnance (médecin, dentiste, sage-femme, kinésithérapeute, pharmacien)
- On peut diminuer les patches après un mois de sevrage total. On attend le temps qu'il faut. Il n'y a pas de risque avec la nicotine en diffusion lente (même en cas de grossesse / allaitement)

Les symptômes à l'arrêt du tabac

Ils sont fréquent et peuvent durer de quelques jours à quelques semaines :

- les symptômes de manque qui peuvent être maîtrisés par les substituts en nicotine : irritabilité, faim, envie de fumer ...
- Toux grasse, maux de gorge
- Troubles digestifs dont constipation

Mythes à oublier

"Pour arrêter, c'est juste de la volonté"

X Faux

Il faut surtout des substituts en nicotine pour éviter de prendre du poids et d'être irritable

Idée reçue

"Une cigarette de temps en temps ce n'est rien"

X Faux

Toute fumée est toxique, qu'elle vienne de la cigarette, de la chicha ou d'herbes naturelles.

Idée reçue

"Je vais forcément grossir"

X Faux

Le grignotage est un **signe de manque** qui peut être maîtrisé avec les substituts en nicotine.

Idée reçue

"Pas de patch pour les mineurs"

X Faux

L'addiction n'a pas d'âge

Idée reçue

"Le stress augmente sans cigarette"

X Faux

Le tabac entretient l'anxiété

Equivalence "pour seuil minimal de nicotine à proposer"

- 1 cigarette = 10 moteurs diesel en particules fines pendant 30 minutes*
- 1 roulée ≈ 2 cigarettes classiques
- 1 joint ≈ 3 cigarettes
- 1 séance de chicha ≈ 2 à 3 paquets !

En général, 1 cigarette = 1 mg de patch (au minimum) L'équivalent cigarette/nicotine est indicatif et peut varier selon la façon de fumer : **on ajuste selon le ressenti.** [Sources Pubmed](#) : * Invernizzi G, Ruprecht A, Mazza R, et al. *Particulate matter from tobacco versus diesel car exhaust: an educational perspective. Tob Control 2004*

Astuces

- On peut coller le patch **où on veut** (si cela provoque des rougeurs sur la peau, changer de marque de patch ou coller ailleurs, notamment sous le pied)
- Ne culpabilisez pas. *"J'ai dû mettre 3 patchs, mais je ne fais aucun effort pour ne pas fumer"* Si ça marche, c'est gagné
- Les patchs la nuit peuvent accentuer des rêves

▢ **Arrêter de fumer, c'est aussi un choix écologique : moins de déchets, moins de destruction de forêt pour la culture du tabac !**

Pour aller plus loin



Tabac info service



WhyDoc - BPCO



OMNIPrat
Outil d'aide à la cotation



**l'Assurance
Maladie**
Agir ensemble, protéger chacun

Pays de la Loire