



FICHE TRANSVERSALE :

CONNAISSANCES POUR ACCOMPAGNER A L'ARRET DU TABAC



Sommaire

1. LES MECANISMES DE L'ADDICTION ET DE LA DEPENDANCE AU TABAC	3
L'ADDICTION AU TABAC	3
LA DEPENDANCE AU TABAC	4
LES SYMPTOMES DE SEVRAGE ET LEUR DUREE	6
LE CRAVING.....	7
2. DECONSTRUIRE LES IDEES REÇUES SUR L'ARRET DU TABAC	9
3. BENEFICES ET FREINS A L'ARRET : COMMENT EN PARLER ?.....	11
BENEFICES PHYSIQUES RESSENTIS	11
BENEFICES AU NIVEAU DE L'HUMEUR.....	11
BENEFICES FINANCIERS	11
BENEFICES EN LIEN AVEC SON ENVIRONNEMENT	11
FREINS A L'ARRET.....	11
EXPLICITER LES MECANISMES DE L'ADDICTION ET LUTTER CONTRE L'IDEE QUE LE SEVRAGE EST UNE QUESTION DE VOLONTE INDIVIDUELLE.....	11
4. LES BIENFAITS DE L'ARRET DU TABAC	13
LES BIENFAITS PHYSIQUES RESSENTIS APRES L'ARRET	13
LES BIENFAITS SUR LE MORAL	15
LES GAINS FINANCIERS	15
LES BIENFAITS POUR SON ENVIRONNEMENT DE VIE ET SON ENTOURAGE	15
5. QUELQUES CONSEILS POUR AUGMENTER SES CHANCES DE REUSSITE	17
6. QUELQUES TRUCS ET ASTUCES.....	19
POUR ARRETER LE TABAC OU DIMINUER SA CONSOMMATION	19
UNE FOIS LE SEVRAGE DEBUTE	20
POUR PREVENIR LA RECHUTE.....	21
7. QUIZZ SUR LE TABAC : POUR TESTER LES CONNAISSANCES DES PARTICIPANTS	23

1. Les mécanismes de l'addiction et de la dépendance au tabac

Comprendre les mécanismes de l'addiction et de la dépendance au tabac est un préalable nécessaire pour comprendre les composantes sur lesquelles agir dans le cadre du sevrage tabagique et pour informer sur les différents outils, activités et ressources composant l'intervention « Tabapsy » pour agir sur les composantes de la dépendance.

L'addiction au tabac

Les mécanismes de l'addiction au tabac sont complexes.

L'addiction est le produit d'interactions complexes entre :

- Un individu avec ses caractéristiques propres (génétiques, biologiques, physiques, psychologiques et psychiatriques)
- Un contexte culturel, social, familial, économique, politique...
- Un produit avec ses spécificités (dépendance, effets sur la santé, statut juridique)

Le schéma ci-dessous en fournit une illustration.

Facteurs liés à l'individu

sexe, âge, personnalité,
santé physique et mentale,
humeur, génétique, mode
de vie, etc.

Facteurs liés au contexte

milieu et conditions de vie,
situation sociale et familiale,
lois et règlements,
influence du groupe, etc.

Facteurs liés au produit

propriétés, addictivité, toxicité,
quantité consommée,
durée de consommation,
accès et disponibilité, etc.

La dépendance à la cigarette s'installe rapidement (en quelques semaines) et c'est une combinaison de tous ces facteurs.

Le tabac est un produit fortement addictif et hautement toxique. Sa combustion génère plus de 4000 substances nocives pour la santé.

La dépendance au tabac

Quand on parle de dépendance au tabac, il s'agit en réalité de trois formes de dépendance qui se mélangent :

- La dépendance physique
- La dépendance psychologique
- La dépendance comportementale

La dépendance physique

On parle de dépendance physique lorsque l'organisme s'est habitué à une substance au point d'en avoir besoin pour fonctionner. Pour le tabac, elle est due à la nicotine. Elle s'explique probablement par l'augmentation, chez les fumeurs réguliers, du nombre de récepteurs nicotiniques à la surface des cellules nerveuses. Ces récepteurs sont appelés nicotiniques car la nicotine s'y lie fortement.

Mais dans des conditions naturelles, il n'y a pas de nicotine dans le corps humain : ces récepteurs sont en fait conçus à la base pour recevoir un neurotransmetteur appelé acétylcholine. L'acétylcholine joue un rôle important aussi bien dans le système nerveux central, où elle est impliquée dans la mémoire et l'apprentissage, que dans le système nerveux périphérique, notamment dans l'activité musculaire et les fonctions végétatives.

Lorsque l'on consomme de la nicotine, la nicotine atteint le cerveau en sept secondes, et le rôle de certains récepteurs se modifie. C'est la raison pour laquelle on parle désormais de récepteurs nicotiniques. La nicotine va se fixer sur ces récepteurs et agir sur le système de **récompenses** en libérant différents neurotransmetteurs dont la **dopamine**. Le nombre de récepteurs nicotiniques va augmenter peu à peu et ce mécanisme va induire une **accoutumance**.

L'apport de nicotine devient peu à peu une condition indispensable pour que la dopamine se libère. La dopamine procure un sentiment de plaisir et de satisfaction. Quand cette substance chimique n'est pas suffisamment sécrétée, cela entraîne de la fatigue, un manque d'énergie, des troubles de la concentration et d'autres symptômes de sevrage. C'est ce qui se passe lorsque vous fumez : les récepteurs nicotiniques sont « soulagés » et stimulés par l'apport de nicotine. Ensuite, la nicotine disparaît de l'organisme, et entraîne de nouveau le besoin de fumer une cigarette pour ne pas être dans une situation désagréable.

On ne fume donc pas pour ressentir les effets positifs d'une cigarette : on fume pour atténuer et éviter les effets négatifs liés au manque¹.

Plus on fume, plus le nombre de récepteurs nicotiniques augmente, plus on a besoin de fumer et plus on doit fumer. C'est le cercle vicieux de la dépendance physique.

¹ « Ce qui est ressenti au moment où le manque est comblé est perçu à tort comme un état d'apaisement. Pour les fumeurs présentant une pathologie psychiatrique, l'association entre la consommation de cigarettes et l'apaisement est encore plus prégnante. Cependant, le réconfort est éphémère et sur le long terme le tabagisme peut amplifier les troubles anxieux » - extrait du GUIDE TABAGISME & SANTE MENTALE, RESPADD, p. 10.

Quand la quantité de nicotine devient insuffisante dans l'organisme, la dépendance physique se fait sentir de diverses façons :

- Étourdissements
- Tremblements
- Maux de tête
- Anxiété
- Irritabilité
- Manque de concentration
- Difficultés à dormir
- Augmentation de l'appétit
- Dépression
- Envie de fumer

Les effets aigus liés à la dépendance physique à la nicotine (symptômes de sevrage ressentis lorsque le corps manque de nicotine) s'estompent néanmoins 1 à 2 mois après l'arrêt du tabac, selon le degré de dépendance. C'est pour cette raison qu'il est important de suivre les traitements de substitution pendant 2 mois au minimum.

La dépendance psychologique

La dépendance psychologique ou psychique dure plus longtemps que la dépendance physique, et elle est plus difficile à saisir.

On parle de dépendance psychologique lorsque **l'envie de fumer devient irrésistible et s'accompagne de la perte de liberté de s'abstenir**. Les fumeurs sont conscients que le tabac fait du tort à leur santé, mais ils ne sont pas capables de contrôler leurs envies de fumer. La dépendance est plus forte que leur volonté.

Chaque fois qu'un fumeur prend une bouffée de fumée de cigarette, il associe inconsciemment ce geste à un aspect positif lié à la situation qu'il est en train de vivre. Le fumeur compte ainsi sur la cigarette pour se sentir mieux.

Le tabac ne modifie donc pas uniquement le fonctionnement du cerveau, il le programme aussi à lier la consommation de tabac à des moments de bien-être.

Si la cigarette représente un plaisir chez de nombreux fumeurs, chacun y associe un ou des bénéfices particuliers : relaxation, concentration, décompression, sensation de bien-être, sociabilisation, etc.

Fumer pour répondre à ces besoins renforce la dépendance psychologique au tabac : progressivement, la présence du produit est associée aux pensées et émotions de la vie privée, sociale, professionnelle. Les personnes souffrant de ce type de dépendance ont besoin de cette béquille pour réfléchir, pour se relaxer ou tout simplement pour se sentir bien. Certain.e.s fumeurs.euses vont même jusqu'à penser qu'ils.elles ne sont pas capables de vivre sans tabac, et que le produit fait partie intégrante de leur vie d'adulte.

Il faut compter 6 à 12 mois, voire davantage, pour se défaire de la dépendance psychologique. Et il faut se faire aider pour cela.

La dépendance comportementale

Elle est liée à la dépendance psychologique (et à la dépendance physique) mais elle concerne spécifiquement les gestes que l'on accomplit au quotidien. Chaque comportement, chaque action est peu à peu associé, non seulement à l'apport de la substance, mais également au geste, au mouvement, à l'automatisme. C'est loin d'être anodin, puisque les fumeurs réguliers portent leur main à leur bouche plusieurs centaines de fois par jour.

Certaines situations, également, peuvent déclencher l'envie de fumer : la pause au travail, la cigarette avec le café, etc. La consommation de tabac est alors un geste réflexe : elle n'est pas liée à un besoin physique de nicotine, mais à une situation.

On parle de dépendance comportementale pour cette raison : **prendre l'habitude de fumer à certains moments répétitifs ancre dans la mémoire les situations associées au tabagisme**. Cette association devient peu à peu automatique, et on ne fume plus par besoin de nicotine mais par réflexe.

Quand on veut arrêter de fumer, il est important de repérer ces « cigarettes-réflexes ». On peut alors changer certaines habitudes, éviter ses situations à risque ou préparer des stratégies pour éviter de craquer le moment venu.

L'attachement identitaire

L'attachement identitaire, c'est-à-dire **la façon dont on perçoit son identité et sa personnalité**, renforce la complexité de cette dépendance.

Les symptômes de sevrage et leur durée

<u>Envie irrésistible de fumer</u> (craving)	quelques jours
<u>Irritabilité</u>	variable
Etourdissements	1 à 2 jours
Maux de tête	variable
<u>Fatigue</u>	2 à 4 semaines
Toux	moins de 7 jours
<u>Troubles du sommeil</u>	moins de 7 jours
Constipation	3 à 4 semaines
<u>Faim</u>	quelques semaines
<u>Manque de concentration</u>	principalement les 2 premières semaines puis occasionnellement
<u>Humeur changeante, dépression</u>	variable

Le *craving*

Le *craving* est une envie très forte et presque irréprouvable de fumer. C'est un **facteur de maintien de la dépendance, mais aussi un risque important de rechute**, car le *craving* peut se manifester même après le sevrage tabagique.

Parmi les circonstances favorisant l'apparition du *craving*, on retrouve la fréquentation d'autres fumeurs (sentir la fumée des autres peut donner envie de fumer), la consommation d'autres substances addictogènes (café ou alcool notamment), la dimension comportementale de l'addiction (fumer après un repas, fréquenter un endroit associé au tabagisme) ou encore la dépendance psychologique (sentiments de tristesse, de joie, de stress, etc.).

C'est la raison pour laquelle il est important de cibler le syndrome de sevrage (responsable d'échec immédiat du sevrage tabagique) et le *craving* (de risque de rechute à distance) à l'arrêt du tabac. Si les TNS peuvent permettre de gérer la dépendance physique et de répondre au *craving*, quelques techniques de gestion des émotions peuvent aussi aider à mieux gérer l'arrêt du tabac et à trouver des réponses alternatives au tabac pour faire face à ces émotions.

En guise de conclusion

De manière générale, il est important de comprendre que la dépendance à la cigarette est une combinaison de tous ces facteurs. C'est pourquoi **il est important d'agir simultanément sur plusieurs aspects lorsqu'on arrête de fumer**, afin d'augmenter les chances de réussite.

C'est précisément le but de l'intervention « Tabapsy », qui offre des ressources et des outils permettant d'agir sur les différentes dimensions de l'addiction.

2. Déconstruire les idées reçues sur l'arrêt du tabac

Exemples d'idées reçues à déconstruire

« J'aime fumer »

Fumer soulage les symptômes de manque du tabac. Ce soulagement explique le plaisir de fumer. Si vous arrêtez de fumer, vous éprouverez un sentiment de réussite. Vous vous sentirez en meilleure forme, vous retrouverez pleinement l'odorat et la saveur des aliments. Vous aurez davantage de souffle, vous tousserez moins et vous n'aurez plus à vous inquiéter des risques pour votre santé.

« Fumer me détend »

Il y a d'autres façons de se détendre : effectuer quelques respirations très profondes, faire une promenade en plein air, faire du sport, pratiquer une technique de relaxation, dormir davantage, etc. Le plaisir et le sentiment de détente que l'on ressent après avoir fumé sont liés à la dépendance et à la levée du manque de nicotine. La personne qui n'a jamais fumé ne ressent ni plaisir, ni détente lorsqu'elle absorbe de la nicotine. Les fumeurs craignent toujours d'être en manque de cigarettes ou de tabac, ce qui peut les empêcher de se détendre.

« La cigarette m'aide à supporter les moments difficiles »

Demandez-vous si les cigarettes vous aident vraiment à vous libérer de vos problèmes, à surmonter les épreuves. Après avoir fumé, les soucis sont malheureusement toujours là. Fumer ne résout rien.

« Fumer me permet de mieux me concentrer et de mieux travailler »

L'apport de nicotine facilite la concentration parce qu'en atténuant les symptômes de manque (agitation, anxiété), elle vous permet d'occuper votre esprit à autre chose. Elle occupe aussi vos mains. Toutefois, les cigarettes diminuent à terme les performances intellectuelles, car elles diminuent l'apport d'oxygène au cerveau.

« J'arrêterai de fumer un jour, mais pas maintenant »

Il ne sera pas forcément plus facile d'arrêter plus tard. Alors pourquoi attendre ? Ne vaudrait-il pas mieux arrêter de fumer dès maintenant, avant d'être atteint d'une maladie causée par le tabagisme ?

« Je manque de volonté »

Des millions de personnes ont réussi à arrêter de fumer, vous en êtes capable vous aussi. Vous connaissez certainement plusieurs ex-fumeurs.euses ? Vous n'avez pas moins de volonté que ces personnes. Vous aussi, vous pouvez réussir. Cependant, arrêter de fumer n'est pas seulement une question de volonté, mais demande une préparation. Plus vous mettez les chances de votre côté, plus vous augmentez les chances de réussite.

« Je crains les symptômes du manque de cigarettes »

La plupart de ces symptômes disparaissent en 2 à 3 semaines. Les substituts nicotiniques, ou bien encore certains médicaments (Champix et Zyban), atténuent ces symptômes ou les font même disparaître. Ces produits doublent les chances de réussite d'une tentative d'arrêt. Si ces traitements ne vous conviennent pas, vous pouvez essayer aussi une cigarette électronique, car cette dernière est moins dangereuse pour votre santé.

Quant à l'envie d'une cigarette, elle dure rarement plus de deux à trois minutes. Il faut alors s'occuper les mains, l'esprit et la bouche et attendre que cela passe. Ces envies diminueront au fil des jours, en fréquence et en intensité. Arrêter de fumer est ainsi chaque jour un peu plus facile.

« Si j'arrête de fumer, je vais grossir »

Il est vrai que certaines personnes prennent du poids après avoir arrêté de fumer. Toutefois, cette prise de poids est en général modérée (3 à 4 kilos), surtout dans les trois premiers mois de l'arrêt, et il existe des moyens de limiter ce risque.

« Ça fait trop longtemps que je fume, cela ne sert plus à rien d'arrêter »

Quel que soit votre âge, arrêter de fumer est bénéfique pour votre santé. Il n'est jamais trop tard pour arrêter.

« Je fume très peu de cigarettes, ce n'est pas très dangereux »

Ce raisonnement est faux. De nombreuses études scientifiques ont montré que même les « petits fumeurs » ou les « petites fumeuses » courent de sérieux risques. Par exemple, avec une consommation de 1 à 10 cigarettes par jour, le risque de cancer du poumon est multiplié par 10 par rapport aux non-fumeurs.

« Si j'essaie d'arrêter, j'ai peur de rechuter »

La rechute est un phénomène normal, qui fait partie du processus d'arrêt. En moyenne, les ex-fumeurs ont fait 4 tentatives avant de réussir à arrêter. Il n'y a donc pas de honte à rechuter, il faut essayer encore et encore. Chaque nouvelle tentative augmente vos chances de succès.

Surtout, évitez de penser que votre rechute est due à un manque de volonté de votre part ou à une incapacité à cesser de fumer. La volonté seule ne suffit pas, contrairement à certaines idées reçues. Il est nécessaire d'y ajouter certaines stratégies et un savoir-faire. Profitez de votre rechute pour faire le point et comprendre ce qui n'a pas fonctionné. Cela vous aidera à ne pas craquer la prochaine fois.

3. Bénéfices et freins à l'arrêt : comment en parler ?

Bénéfices physiques ressentis

Il s'agit des bénéfices physiques ressentis lors de l'arrêt – respirer mieux, notamment lors des activités de la vie quotidienne (monter des marches, marcher), être moins encombré, moins mal à la gorge, moins de raclements de gorge, retrouver le goût, l'odorat ; avoir moins de bronchites ou de toux grasses – qui semblent plus pertinents que les risques sanitaires à long terme habituellement brandis face aux fumeurs.

Bénéfices au niveau de l'humeur

C'est une dimension importante à souligner car plusieurs semaines après l'arrêt du tabac, c'est s'attendre à un meilleur moral, à moins de stress et d'anxiété, et donc à une amélioration de l'humeur et de la qualité de vie en général. C'est donc un bien-être mental non négligeable !

Bénéfices financiers

Les bénéfices financiers constituent un autre élément sur lequel s'appuyer, l'idée étant davantage ici de pouvoir avoir un outil pour matérialiser la somme réelle économisée (les usagers ayant bien conscience du gouffre financier que constitue leur consommation).

Bénéfices en lien avec son environnement

Autre bénéfice à évoquer d'un arrêt du tabac, le fait de pouvoir évoluer dans un environnement plus sain, délesté de l'odeur persistante du tabac chez soi ou sur soi. Cet élément olfactif autorise également à faire le lien avec l'entourage, puisque l'arrêt permet également de moins déranger son entourage, de moins lui nuire également si l'on pense au tabagisme passif. Mais, plus prosaïquement, faire plaisir à son entourage lorsque celui-ci s'inquiète de la consommation apparaît comme une motivation potentielle, ainsi que le fait de préserver son espérance de vie en vue de pouvoir voir grandir les générations descendantes notamment.

Freins à l'arrêt

La peur de la prise de poids devra être évoquée (en lien avec l'existence de réponses pour y faire face), l'existence de cigarettes plaisirs, dont il sera plus difficile de se débarrasser (dimension hédoniste), mais qui peut aussi constituer un point d'entrée, en évoquant la perspective d'une réduction de la consommation sans objectif d'arrêt à court terme (ce qui permet de travailler déjà sur la consommation dans une visée de réassurance sur les capacités individuelles et de respecter la temporalité de l'usager fumeur en la matière).

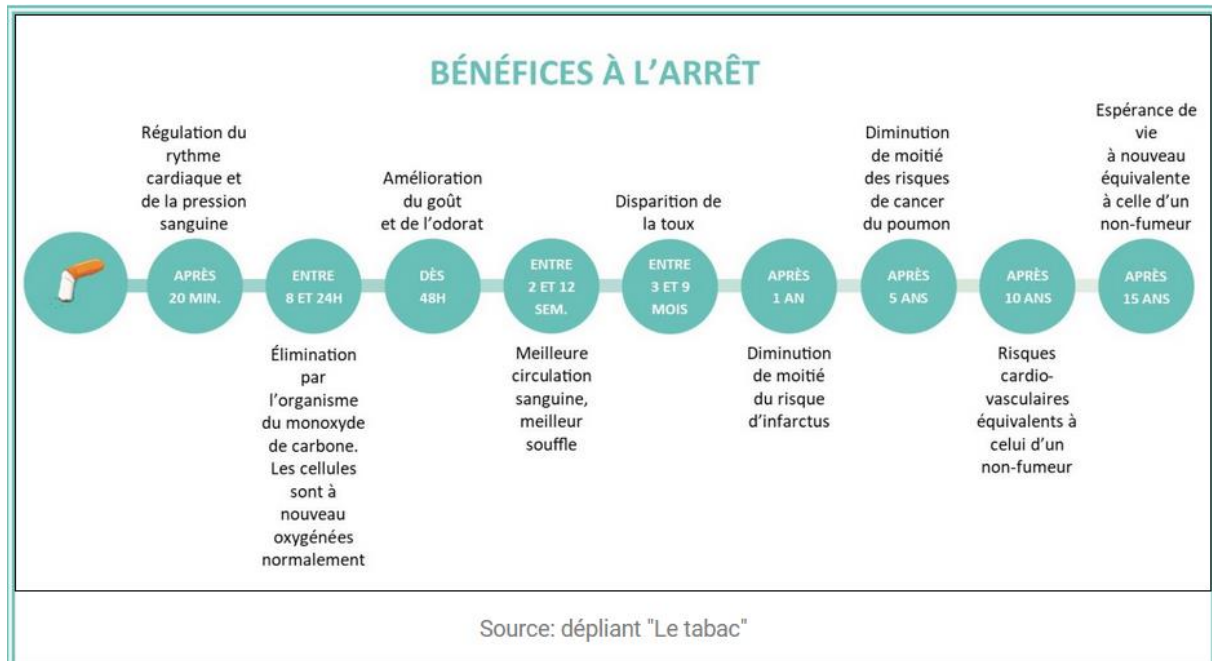
Expliciter les mécanismes de l'addiction et lutter contre l'idée que le sevrage est une question de volonté individuelle

Le mot d'ordre y est de rassurer, de souligner que l'arrêt est possible, y compris pour des personnes suivies en psychiatrie, mais également de rappeler quelques éléments concernant l'intérêt et la pertinence de l'arrêt. De cette manière, outre un retour explicatif sur ce qu'est une addiction et ses mécanismes (cf. triangle d'Olievenstein), la présence de témoignages d'anciens fumeurs, voire de fumeurs en cours de sevrage, apparaît comme un élément pertinent afin de favoriser l'identification des personnes présentes aux discours entendus. Rappeler quelques cas de figure où l'addiction engendre des difficultés peut aussi revêtir un intérêt certain (devoir faire des km pour acheter du tabac, se priver d'activités ou de nourriture pour satisfaire sa consommation, se sentir incapable de fumer pendant un court laps de temps, être obligé de se cacher, de mentir, etc.). Cela sert à la fois de réassurance, d'exemple, de facilitateur de la décision.

Rappeler que l'arrêt prend du temps semble important, même s'il convient d'être attentif à ne pas décourager pour autant les fumeurs avec ce type d'argument. Aborder la question de l'addiction revient également à souligner que l'arrêt du tabac ne se limite pas à la dimension physique : arrêter de fumer, ce n'est pas que contenter le besoin nicotinique du corps, mais c'est également répondre aux craintes face à ce changement de comportement et d'habitude, avec une consommation tabagique qui entre souvent en interaction avec les problèmes de santé mentale ressentis (même si les débuts du comportement tabagique se situent souvent en amont de l'irruption des troubles psychiques chez une large part des individus). Les usagers évoquaient ainsi la cigarette comme modalité de gestion des angoisses ou de l'ennui, comme réconfort face aux vicissitudes de l'existence, comme forme d'autodestruction, ou encore pour son rôle « vivifiant » face aux effets secondaires de certains traitements – notamment neuroleptiques. En ce sens, la cigarette a souvent constitué un point d'équilibre dans la vie du fumeur jusqu'à présent. Cela permet de souligner que l'aide apportée au sevrage ne se réduira pas à la prescription de patchs ou autres traitements de substitution, mais que la prise en charge se fera sur d'autres pans de l'existence, eux-mêmes mis en branle lors du sevrage tabagique. Cet élément permettra également de faire le lien avec les ateliers mis en place par la suite, et de souligner que les usagers seront aidés et soutenus par les personnels des secteurs.

4. Les bienfaits de l'arrêt du tabac

Les bienfaits physiques ressentis après l'arrêt



1/ Au niveau du goût et de l'odorat

Les fumeurs possèdent un odorat réduit par rapport aux non-fumeurs. Dès les premiers jours après l'arrêt du tabac, certains produits issus de la fumée du tabac, comme les goudrons et le monoxyde de carbone, commencent à être éliminés. Après seulement une à deux semaines, certaines odeurs dont on avait parfois complètement oublié l'existence, peuvent être à nouveau reconnues.

Le tabac inhibe le goût et rend les aliments fades. C'est pourquoi, les fumeurs ont tendance à consommer plus d'exhausteurs de goût et à manger plus salé, plus sucré et plus gras. **Au bout de 48 heures sans fumer**, les récepteurs gustatifs récupèrent leur sensibilité. **On retrouve rapidement des sensations gustatives.**

2/ Au niveau cardio-respiratoire

Entre 3 et 9 mois après l'arrêt du tabac, la toux diminue, et au fil des années les risques de maladies diminuent.

. **Après 5 ans** : diminution de moitié des risques de cancer de la bouche, de la vessie, du pharynx et de l'œsophage. Risque d'AVC et de cancer de l'utérus équivalents à celui d'un non-fumeur.

. **Après 10 ans** : diminution du risque de cancer du larynx et du pancréas.

3/ Au niveau de la fertilité

Le tabagisme a des conséquences sur la fertilité : augmente le délai de conception et diminue les chances de mener une grossesse à terme. Les couples non-fumeurs, qui suivent un traitement en vue d'une PMA ont 4 fois plus de chances de réussite par rapport à des fumeurs.

Chez la femme : le tabagisme réduit la production des ovocytes et la rend moins fertile. Les fumeuses courent aussi un risque plus élevé de ménopause précoce. **Au niveau contraceptif, la combinaison pilule et cigarette est fortement déconseillée** puisque l'une et l'autre ont pour effet de diminuer la fluidité du sang, ce qui pourrait dès lors augmenter le risque d'Accident Vasculaire Cérébral (AVC) ou de thrombose.

Chez l'homme : le tabagisme peut entraîner un dysfonctionnement érectile dès 25 ans. Le matériel génétique des spermatozoïdes peut être détérioré, avec des conséquences non négligeables, dont une diminution de la fertilité. **Arrêter de fumer permet d'agir directement sur la qualité des spermatozoïdes**, qui sont plus nombreux et plus mobiles, après seulement trois mois.

4/ Au niveau sexuel

Arrêter de fumer permet aussi d'améliorer sa vie sexuelle. La consommation tabagique influence directement l'excitation sexuelle à travers la qualité de notre sang. Les molécules de monoxyde de carbone, que l'on inhale dans la fumée de cigarette, vont remplacer les molécules d'oxygène dans le sang. Pour compenser le manque d'oxygène, le corps produira plus de globules rouges, ce qui épaissira le sang et diminuera sa fluidité. Les zones érogènes étant composées de nombreux petits vaisseaux, ces dernières se voient moins facilement irriguées. Ces effets ne sont pas toujours ressentis à court terme mais peuvent apparaître après quelques années de tabagisme.

Chez l'homme, l'arrêt tabagique augmente la libido, entraîne une meilleure irrigation sanguine du pénis, et donc **une meilleure érection**, qui durera plus longtemps.

Chez la femme, l'arrêt tabagique entraîne une augmentation de la libido et une meilleure lubrification vaginale.

5/ Au niveau du sommeil

La nicotine est un stimulant qui augmente la vigilance et **entraîne des difficultés d'endormissement, des réveils nocturnes et un sommeil plus léger**.

De même, le tabagisme, en provoquant inflammation et œdème au niveau des parois bronchiques, favorise les ronflements et les apnées obstructives du sommeil.

Arrêter de fumer aide à retrouver un sommeil régulier et naturel. Lors du sevrage tabagique, l'organisme qui se désintoxique est chamboulé et des difficultés d'endormissement, des réveils nocturnes et des rêves inhabituels peuvent apparaître. Ces symptômes ne durent pas longtemps. **En quelques jours, le sommeil s'améliore progressivement en durée et en qualité. Vous vous sentez davantage reposé(e) le matin à votre réveil**. Vous bénéficiez d'une meilleure récupération, ce qui signifie que vous vous sentez mieux **durant toute la journée** et vous accomplissez bien plus de choses, le tout dans de bonnes conditions.

Les bienfaits sur le moral

1/ Au niveau de l'humeur

La relation entre tabac et dépression est à double sens. D'une part, être fumeur multiplie le risque de souffrir de dépression. Et d'autre part, le fait d'être dépressif augmente la probabilité de devenir dépendant au tabac ce qui rend d'autant plus difficile le sevrage. Lors des phases de déprime, on a davantage envie d'allumer une cigarette.

Arrêter de fumer, c'est aussi s'attendre à un meilleur moral !

Durant **une ou deux semaines après l'arrêt du tabac**, il est fréquent de ressentir davantage d'anxiété et de présenter des sautes d'humeur. Cette **sensation de déprime passagère est une étape normale dans le processus de sevrage. Une fois passée cette courte période, l'ex-fumeur peut s'attendre à ressentir une nette amélioration de son moral.** L'arrêt du tabac est en effet associé à une diminution des symptômes de dépression, d'anxiété et de stress ainsi qu'à l'amélioration de l'humeur positive et de la qualité de vie.

2/ Au niveau de l'apparence

Sans tabac, **la peau vieillit moins vite**, on a moins de tâches ou de boutons, **le teint est plus lumineux** et on cicatrise mieux. Quant aux **dents, elles jaunissent moins vite**, et **l'haleine est plus fraîche**. Les effets peuvent aussi être visibles sur **les ongles** : ils **ne jaunissent plus et sont plus solides**.

Les gains financiers

Le tabac coûte de plus en plus cher. Arrêter de fumer, c'est faire de **belles économies**, qui permettent de se faire plaisir. Faites le calcul !

Les bienfaits pour son environnement de vie et son entourage

L'arrêt du tabac permet de se débarrasser des odeurs du tabac sur soi, chez soi, de diminuer les tensions avec ses proches.

Il permet aussi de protéger son entourage car il n'y a pas que les fumeurs qui subissent les méfaits du tabac. **La fumée de cigarette a aussi un impact sur la santé des non-fumeurs qui vous entourent** et de vos animaux de compagnie, et qui respirent involontairement la fumée que vous recrachez ou qui s'échappe de votre cigarette. **C'est le tabagisme passif.**

5. Quelques conseils pour augmenter ses chances de réussite

1/ Préparer le sevrage au tabac. Faire le point sur votre relation avec le tabac est un premier pas.

2/ Se faire aider plutôt que d'arrêter seul. Vous pouvez y arriver seul mais **les chances de réussir sont plus grandes si vous êtes accompagné.**

3/ L'arrêt prend du temps. Vous pouvez décider d'**arrêter d'un coup ou progressivement** en commençant par **diminuer votre consommation de tabac.** A vous de choisir !

4/ Des échecs passés ne signifient pas que cela est impossible. Faire de petites rechutes n'est pas si grave : l'important c'est d'avancer. **Plus vous effectuez des tentatives d'arrêt, plus vous avez de chances de réussir.**

5/ Chaque personne est différente. Il est essentiel **d'avoir conscience des caractéristiques de sa consommation pour personnaliser la démarche** d'arrêt du tabac, et de partir des besoins et des préférences de chacun.

6/ Il convient de réfléchir aux meilleures manières de faire, adaptées à chacun. Et il importe à chacun de **trouver sa motivation à arrêter.**

7/ Il existe des trucs et astuces

8/ L'arrêt du tabac n'est pas une question de volonté individuelle. Les mécanismes de l'addiction au tabac sont complexes. Il faut **tenir compte des multiples composantes de l'addiction pour agir dessus.**

La boîte à outils « Tabapsy » vous permet de choisir les ressources les plus adaptées et de **co-construire votre programme sur mesure.**

L'INTERET DE CHAQUE ATELIER DANS L'ARRET DU TABAC

L'atelier de **bilan** permet de préparer son sevrage, en identifiant les caractéristiques de sa consommation, permettant de co-construire un programme d'arrêt sur mesure pour anticiper les difficultés, faciliter la consultation d'un professionnel spécialisé et faciliter une démarche de sevrage ou de réduction de la consommation.

L'atelier **Traitements nicotiniques de substitution et cigarette électronique** présente les différentes ressources pour gérer la dépendance physique à la nicotine, et trouver le ou les substituts les plus adaptés à chacun.

L'atelier **Gestion des émotions** propose des techniques d'aide à la gestion du stress et du *craving* (envie compulsive de fumer), pour éviter de recourir au tabac en cas de difficultés dans le sevrage.

L'atelier **Prise de poids** apporte des ressources pour éviter la prise de poids lors de l'arrêt du tabac.

L'atelier **Activités physiques** permet d'identifier des activités et des ressources pour gérer l'ennui et la nervosité et éviter une rechute.

L'atelier **Activités manuelles** permet de pallier l'ennui et de trouver des activités substitutives à la consommation de tabac pour instaurer un nouvel équilibre de vie.

Le **Groupe de soutien entre pairs** permet de maintenir la motivation et d'entretenir la démarche de sevrage tabagique ou de diminution de la consommation à travers des échanges réguliers entre usagers de la psychiatrie qui sont dans une démarche de sevrage/diminution.

6. Quelques trucs et astuces

Pour arrêter le tabac ou diminuer sa consommation

1. Ne répondez pas à l'envie immédiatement

Une envie de fumer dure moins de cinq minutes. En comblant vos envies de fumer par quelque chose qui vous plaît, celles-ci s'espaceront. Chaque fois que vous réussirez à passer au travers d'une envie, votre confiance en vous et votre fierté augmenteront.

Voici des idées pour passer à travers les envies, sans fumer :

- Baillez : Le bâillement amène une respiration profonde, donc un meilleur apport d'oxygène au corps.
- Étirez-vous : faire des étirements aide à se détendre et à libérer les tensions présentes dans le corps.

2. Modifiez certaines de vos habitudes

Pour diminuer ou éliminer l'impact des choses, des personnes et des situations qui vous portent à fumer, il faut changer vos façons de penser et de faire sans créer d'anxiété.

Voici des moyens pour modifier vos habitudes :

- Faites quelque chose d'autre que fumer pendant une pause.
- Faites des activités avec des personnes qui ne fument pas.
- Fumez votre première cigarette du matin 10, 30, 60 minutes plus tard que d'habitude.
- Fumez quelques cigarettes de moins par jour.
- Éliminez les odeurs de fumée sur vos vêtements, chez vous, etc.

3. Remplacez la cigarette par autre chose

Vous avez entraîné votre cerveau et votre corps à dépendre de la cigarette pour vous sentir bien. Il est donc très important que vous fassiez des activités qui vous procurent du plaisir. Le « plaisir » apporté par la cigarette perdra de plus en plus son emprise sur vous.

- **Bougez** : Créez des occasions pour être physiquement actif, comme monter des marches ou marcher pour faire votre magasinage.
- **Faites-vous plaisir** : Recherchez des activités qui vous plaisent, comme jouer avec votre animal de compagnie, aller au cinéma ou parler, rencontrer un.e bon.ne ami.e.
- **Occupez vos mains** : Occupez vos mains avec un élastique ou une balle antistress. Aussi, il est possible de dessiner, faire de la photo, etc.
- **Occupez votre bouche** : Mâchez de la gomme, une paille, des bâtonnets de cannelle ou de légumes. Boire de l'eau est aussi un bon truc.
- **Fabriquez-vous une trousse** : Préparez-vous une trousse non-fumeur avec les éléments mentionnés ci-dessus et gardez-la à portée de main.
- **Entretenez des pensées positives** : Trouvez-vous des excuses pour ne pas fumer (exemple : « Ah, je n'ai pas le temps ! »).
- **Trouvez une personne pour vous soutenir** : Identifiez une personne à qui parler autant quand tout va bien que lorsque c'est difficile.
- **Relaxez-vous** : Dormez beaucoup, étirez-vous, embellissez votre environnement et pratiquez quotidiennement une techniques de relaxation
- **Récompensez-vous** : Récompensez-vous régulièrement avec l'argent économisé des cigarettes.

Une fois le sevrage débuté

⇒ Quand vous êtes énervé.e ou irritable

- faites des **pauses** courtes et régulières, adoptez une attitude intérieure pour mettre de l'ordre dans vos pensées
- changez de lieu pour un petit moment, **changez d'air** pour reprendre vos esprits
- identifiez puis évitez les situations de conflits sur votre lieu de travail, à la maison
- évitez si possible d'entamer des discussions qui demandent une argumentation ou amènent à devoir prendre une décision
- communiquez votre colère à une personne de confiance, ne multipliez pas les contacts et évitez les réseaux sociaux qui sont souvent des catalyseurs
- accordez-vous des **moments de détente** dans un bain, faites de la méditation, buvez une tasse de thé ou parcourez un magazine
- faites des exercices de respiration et de détente
- informez votre entourage que vous avez arrêté de fumer
- pratiquez une **activité physique** pour casser le rythme et vous donner du temps pour vous
- dormez suffisamment en allant coucher plus tôt le soir, reposé.e vous serez moins réactif.ve

⇒ Quand vous êtes agité.e, nerveux.se

- faites des exercices de **relaxation** au quotidien: écoutez de la musique, prenez un bain, faites des exercices d'étirement, du yoga, du sport
- couchez-vous suffisamment **tôt**, évitez le manque de sommeil et mangez équilibré (aliments riches en vitamines, minéraux et en oméga-3 réputés pour leur action positive sur le système nerveux)
- planifiez mieux votre temps, **posez des priorités**, apprenez à dire non aux demandes excessives, freinez votre perfectionnisme

⇒ Quand vous avez des difficultés à vous concentrer

- faites une seule chose à la fois et **compartimentez votre temps** (un pour le travail et un autre pour la détente)
- divisez et planifiez votre travail en tâches clairement déterminées, **évitez la routine** en apportant si possible quelques touches de nouveauté
- les difficultés de concentration survenant après l'arrêt du tabac sont dues au manque de nicotine et peuvent être soulagées par un traitement. Demandez conseil à votre médecin traitant.

⇒ Quand vous avez des insomnies

- bougez suffisamment pendant la journée: faites un peu de sport, prenez le temps de faire **une petite marche** avant d'aller vous coucher
- évitez le café, le thé noir et le Coca Cola le soir... et si vraiment vous ne dormez plus, ne buvez plus du tout de café quelque temps!
- allez vous coucher **plus tôt**, la télévision ou le surf sur internet le soir peuvent retarder l'arrivée du sommeil et diminuer sa qualité
- avant d'aller dormir, buvez un verre de lait chaud ou une tisane

Pour prévenir la rechute

Découvrez une série de stratégies à mettre en œuvre en cas de fortes envies de fumer. Fumer est souvent lié à une habitude (boire un café, téléphoner, attendre le bus). En changeant vos habitudes, vous pouvez éviter les situations à risque.

Avec votre bouche

- Buvez un verre d'eau
- Mangez un morceau de fruit frais ou de fruit sec
- Mâchez du chewing-gum
- Brossez-vous les dents

Avec vos mains

- Lavez vos mains
- Jouez avec un stylo à bille ou une balle anti-stress
- Résolvez des mots croisés ou faites un sudoku
- Faites le ménage

Avec votre tête

- Écoutez de la musique
- Parlez à une personne proche ou appelez une connaissance
- Prenez quelque chose à lire
- Pensez à quelque chose d'agréable : une excursion, une activité, des vacances, etc.
- Regardez-vous dans le miroir et pensez à la façon dont vous vous sentez libre du tabac.

Avec votre corps

- Changez de lieu ou d'activité
- Allez prendre l'air
- Faites une promenade ou une activité physique (p. ex. des pompes).
- Faites des exercices de respiration ou de relaxation

7. Quizz sur le tabac : pour tester les connaissances des participants

CONNAISSANCES SUR LES EFFETS DE LA CONSOMMATION DE TABAC

1. Fumer détend ou apaise.

Vrai

Faux

Ne sait pas

Réponse : FAUX. La personne qui n'a jamais fumé ne ressent ni plaisir, ni détente lorsqu'elle absorbe de la nicotine. Le plaisir et le sentiment de détente ou d'apaisement que l'on ressent après avoir fumé sont liés à la dépendance et à la levée du manque de nicotine. Ils proviennent du fait que l'apport en nicotine permet de réduire les symptômes de manque. C'est donc le fait de fumer qui crée le stress et fumer de nouveau ne fait que l'entretenir. Les fumeurs craignent toujours d'être en manque de cigarettes ou de tabac, ce qui peut les empêcher de se détendre. Il y a d'autres façons de se détendre : effectuer quelques respirations très profondes, faire une promenade en plein air, faire du sport, pratiquer une technique de relaxation, dormir davantage, etc.

2. La cigarette aide à supporter les moments difficiles.

Vrai

Faux

Ne sait pas

Réponse : FAUX. Fumer ne résout rien, ni de se libérer de ses problèmes ni de surmonter les épreuves. Après avoir fumé, les soucis sont toujours là.

3. Fumer permet de mieux se concentrer et de mieux travailler.

Vrai

Faux

Ne sait pas

Réponse : FAUX. L'apport de nicotine ne facilite la concentration que parce qu'en atténuant les symptômes de manque (agitation, anxiété), elle vous permet d'occuper votre esprit à autre chose. Elle occupe aussi vos mains. Toutefois, les cigarettes diminuent à terme les performances intellectuelles, car elles diminuent l'apport d'oxygène au cerveau.

CONNAISSANCES SUR LA NOCIVITE DU TABAC

4. Les cigarettes roulées sont moins dangereuses pour la santé que les cigarettes industrielles.

Vrai

Faux

Ne sait pas

Réponse : FAUX. Les cigarettes roulées contiennent plus de goudrons, monoxyde de carbone et nicotine. La combustion est plus difficile, ainsi le fumeur rallume plus souvent la cigarette et aspire plus profondément à chaque 1^{ère} bouffée.

5. Le nombre de composés chimiques différents dans la fumée du tabac est estimé à :

750 2300 4000 6400

Réponse : La fumée de cigarette est un aérosol, un mélange de gaz et de particules qui contient 4 000 substances (beaucoup d'études disent 7000 substances) dont environ 70 sont cancérogènes.

6. La nicotine est la 3^e substance la plus addictive après l'héroïne et la cocaïne.

Vrai Faux Ne sait pas

Réponse : **VRAI.** La nicotine est l'un des produits les plus addictifs qui existent, elle est classée en 3^e position juste après l'héroïne et la cocaïne. Au-delà de sa toxicité naturelle, les fabricants de cigarettes ont ajouté de l'ammoniac dans le tabac afin de faciliter l'absorption de la nicotine par l'organisme, ce qui la rend encore plus addictive.

7. Fumer avant ou après une activité physique ou sportive n'est pas grave parce que le sport permet de compenser les effets néfastes du tabac.

Vrai Faux Ne sait pas

Réponse : **FAUX.** Le sport n'élimine ni les goudrons ni toutes les substances toxiques inhalées par le fumeur. Il ne permet donc de compenser que partiellement les effets néfastes du tabac. De plus les muscles ont besoin d'oxygène durant l'effort et durant la phase de récupération. Donc fumer immédiatement avant ou après un effort intense peut être dangereux car l'organisme est en manque d'oxygène. Il est donc recommandé de ne pas fumer 2 h avant et 2 h après une activité physique ou sportive.

CONNAISSANCES SUR LES BENEFICES/RISQUES

8. Fumer quelques cigarettes par jour n'est pas très dangereux.

Vrai Faux Ne sait pas

Réponse : **FAUX.** Ce raisonnement est faux. Il n'existe pas de seuil au-dessous duquel fumer ne représente pas de risque. De nombreuses études scientifiques ont montré que même les « petits fumeurs » ou les « petites fumeuses » courent de sérieux risques. Par exemple, avec une consommation de 1 à 10 cigarettes par jour, le risque de cancer du poumon est multiplié par 10 par rapport aux non-fumeurs.

9. Arrêter de fumer ne sert à rien lorsque l'on fume depuis longtemps.

Vrai Faux Ne sait pas

Réponse : **FAUX.** Quel que soit votre âge, arrêter de fumer est bénéfique pour votre santé. Il n'est jamais trop tard pour arrêter.

10. La rechute à l'arrêt du tabac est un manque de volonté.

Vrai

Faux

Ne sait pas

Réponse : FAUX. La rechute est un phénomène normal, qui fait partie du processus d'arrêt. En moyenne, les ex-fumeurs ont fait 4 tentatives avant de réussir à arrêter. Il n'y a donc pas de honte à rechuter, il faut essayer encore et encore. Chaque nouvelle tentative augmente vos chances de succès.

Surtout, évitez de penser que votre rechute est due à un manque de volonté de votre part ou à une incapacité à cesser de fumer. Des millions de personnes ont réussi à arrêter de fumer, vous en êtes capable vous aussi. La volonté seule ne suffit pas. Vous n'avez pas moins de volonté que ces personnes. Vous aussi, vous pouvez réussir.

Arrêter de fumer n'est pas seulement une question de volonté, mais demande une préparation. Il est nécessaire d'y ajouter certaines stratégies et un savoir-faire. Profitez de votre rechute pour faire le point et comprendre ce qui n'a pas fonctionné. Cela vous aidera à ne pas craquer la prochaine fois.

11. 1 an après l'arrêt, le risque d'infarctus est réduit de 50%.

Vrai

Faux

Ne sait pas

Réponse : VRAI. Le risque d'accident cardio vasculaire diminue également et équivaut à celui d'une personne n'ayant jamais fumé. Après 5 ans, le risque de cancer du poumon est réduit de moitié. 10 à 20 ans après, l'espérance de vie redevient identique à celle d'une personne n'ayant jamais fumé. Il n'est jamais trop tard pour arrêter !

12. La parodontite, maladie des gencives qui provoque le déchaussement et la perte des dents, est aggravée par le tabagisme.

Vrai

Faux

Ne sait pas

Réponse : VRAI. Non seulement le tabac rend les bactéries plus agressives, mais il diminue les défenses immunitaires, notamment en réduisant le flux sanguin dans les gencives car le tabac est un puissant vaso-constricteur.

CONNAISSANCES SUR LES AIDES A L'ARRET DU TABAC

13. Fumer avec un patch est dangereux.

Vrai

Faux

Ne sait pas

Réponse : FAUX. Pas de risque supplémentaire à fumer avec un patch ! Le patient peut fumer (aucune contre-indication), c'est que son cerveau en exprime le besoin. Dans ce cas, la posologie des patchs doit être revue (probable sous dosage).

14. Associer plusieurs substituts nicotiniques en même temps est dangereux pour la santé.

Vrai

Faux

Ne sait pas

Réponse : FAUX. Il est même recommandé dans les cas de dépendance importante d'utiliser deux formes différentes. Par exemple, un patch pour un effet continu durant toute la journée, et ponctuellement, des gommes ou des comprimés en cas d'envie impérieuse de fumer. En règle générale, si l'envie de fumer est toujours présente, malgré les substituts, c'est que la dose nicotinique apportée n'est pas suffisante.

15. Les fumeurs présentent tous un syndrome de sevrage.

Vrai

Faux

Ne sait pas

Réponse : FAUX. Les signes de sevrage sont liés à la dépendance physique. Si un fumeur ne présente pas de dépendance physique, il n'y aura pas de signes de sevrage.

16. Une prise de poids importante est inévitable pour tous les fumeurs lors de l'arrêt du tabac.

Vrai

Faux

Ne sait pas

Réponse : FAUX. Les personnes qui ne compensent pas le manque de tabac par le grignotage peuvent prendre entre 2 à 3 Kg et ceci se régulera rapidement. Un tiers des personnes qui arrête de fumer ne prend pas de poids en arrêtant et un tiers en perd en changeant d'habitude de vie (alimentation, sport...). Comme pour tout le monde, pour éviter de prendre du poids, il faut bien manger, bien bouger.

17. Les substituts nicotiniques doublent les chances d'arrêter de fumer.

Vrai

Faux

Ne sait pas

Réponse : VRAI. Ils multiplient par deux le taux d'abstinence tabagique à six mois, par rapport à un placebo. A un an, 18 % des fumeurs ayant été traités par substituts nicotiniques sont abstinents contre 10 % dans le groupe placebo.

18. La vapoteuse (e-cigarette) aide à arrêter le tabac.

Vrai

Faux

Ne sait pas

Réponse : VRAI. Le vapotage peut aider les fumeurs à arrêter (sous certaines conditions). Il permet d'apporter de la nicotine aux fumeurs dépendants sans les composants nocifs de la fumée du tabac et en évitant la plupart des dommages causés par le tabagisme. En vapotant, les risques pour la santé sont 95% moins élevés que lorsque l'on fume et la dépendance à la nicotine s'estompe dans la majorité des cas (Respadd).