

Arrêt du tabac : anticiper les

Novembre, mois sans tabac. Mais quand on décide d'arrêter de fumer les symptômes du manque de nicotine se font sentir les premières semaines :

prise de poids, anxiété, troubles du sommeil, toux...

Et leurs conséquences impactent le quotidien.

Voici quelques conseils pour écraser votre dernière cigarette avec plus de sérénité.

En 2017, la France comptait 12,2 millions de fumeurs. Selon le dernier baromètre Santé publique France, le tabagisme a baissé de 2,5 points en une année. Une diminution attribuée à la généralisation du paquet neutre et la hausse du prix des cigarettes. Mais si de nombreux fumeurs rêvent eux aussi d'en finir avec la cigarette, ils doivent se faire accompagner lors de ce parcours souvent semé d'embûches.

La clé de la réussite ? La décision est personnelle et prise en fonction de la motivation de chacun.e. Un avantage ? Depuis le 1^{er} janvier 2019, l'Assurance maladie rembourse à 65 % les traitements nicotiques de substitution inscrits sur la liste des médicaments remboursables sans plafond annuel, ni avance de frais nécessaire à la pharmacie. Les mutuelles prennent la différence en charge. Patches, gommes, pastilles et autres substituts bénéficient du tiers payant.

Plusieurs méthodes possibles

Les timbres et les patches libèrent de la nicotine en continu dans l'organisme. Un mécanisme permettant de combler la sensation de manque liée à l'arrêt du tabac. Il existe différents dosages et durées de diffusion. Autre méthode : les substituts oraux comme les gommes à mâcher, les comprimés... Tous doivent toujours être en adéquation avec la quantité de cigarettes fumées et le profil de chaque fumeur.

En arrêtant le tabac, le corps doit se déshabituer de sa dose de nicotine. La sensation de manque entraîne alors certains symptômes désagréables. Généralement, ils culminent les premiers jours, s'estompent au fur et à mesure des semaines puis partent en fumée au fil des mois.

Les fumeurs en situation de handicap ou souffrant d'un facteur de risque vasculaire ont besoin de se faire médicalement aider pour un arrêt du tabac en toute sécurité. Par exemple, s'ils redoutent une prise de poids qui risque de limiter leur autonomie en com-

pliquant notamment leurs transferts. Ce n'est pas une fatalité mais elle peut concerner jusqu'à deux tiers des personnes. « *Tout le monde ne prend pas de poids. Chez certains fumeurs, l'abandon de la cigarette laisse place à une envie de grignotage. Chez d'autres, fumer aide à dépenser des calories* », explique le Pr Jean-Pol Tassin, directeur de recherche émérite à l'Inserm. Et pour les personnes en fauteuil roulant, la prise de poids, plus fréquente chez les grands fumeurs, peut difficilement être compensée par une activité physique.

Un paquet de désagréments

Le syndrome de manque peut également entraîner une forme de déprime. En fonction des personnes, l'irritabilité, quant à elle, disparaît plus ou moins rapidement. « *Le tabac a un effet sur l'humeur. Une personne qui arrête de fumer peut également voir son moral chuter. Après, tout dépend évidemment de chacun.e et parfois du handicap ou de la maladie. L'important c'est de se demander pourquoi on fume* », précise le Pr Tassin.

L'arrêt du tabac entraîne aussi parfois un ralentissement du rythme cardiaque. Les variations dans la fréquence des battements peuvent donc peser sur l'état général de certaines personnes handicapées et valides souffrant de troubles du rythme cardiaque.



risques du sevrage

Clope et boissons énergisantes au cendrier

Chez certains anciens fumeurs, d'autres troubles se font également ressentir : insomnie, nuits entrecoupées et agitées. Un phénomène pouvant impacter le quotidien des personnes handicapées qui souffrent souvent de troubles du sommeil. Une situation qui n'est pas sans conséquence puisque le manque de sommeil agit, lui, sur l'humeur et le stress.

Pour faciliter l'endormissement, évitez la consommation de boissons énergisantes et privilégiez les activités calmes en fin de journée.

Trois à quatre semaines après l'arrêt du tabac, une toux peut survenir et empêcher les nuits calmes. Signe du dégrasement des poumons et de la régénération des cils protecteurs bronchiques. Un bienfait parmi tant d'autres qui n'est plus à démontrer.

Sans oublier un autre argument ayant son importance : l'argent. Pour une dizaine de cigarettes fumées par jour, l'économie avoisine 1 500 € sur l'année. Une bouffée financière. ▶

par Johanna Amselem

Pourquoi cesser ?

Dès la dernière cigarette écrasée, vous vous sentez vite mieux. Le jour même, la pression sanguine et les pulsations cardiaques redeviennent normales. Le monoxyde de carbone se retrouve complètement éliminé. Dès le lendemain, la respiration augmente. Quarante-huit heures après, le goût et l'odorat s'améliorent. Dans les mois qui suivent, la voix s'éclaircit, les problèmes respiratoires s'apaisent et le souffle revient. Vous retrouvez aussi une haleine fraîche, une peau éclatante et des dents blanches. Un à neuf mois plus tard, les cils bronchiques repoussent, l'essoufflement diminue et la fonction pulmonaire s'améliore.

L'arrêt du tabac permet également de préserver votre entourage du tabagisme passif et d'assainir votre intérieur. Enfin, plus il se fait tôt, plus l'espérance de vie s'allonge.

Où se faire aider ?

L'équipe de Tabac Info service répond à toutes vos questions au **39 89** (appel non surtaxé), du lundi au samedi, de 8 à 20 heures. Des tabacologues vous font aussi bénéficier d'un suivi gratuit et personnalisé.

Une toux en pleine nuit trois à quatre semaines après l'arrêt du tabac ? Pas de panique. Il s'agit du dégrasement des poumons et de la régénération des cils protecteurs bronchiques.