


59 %

Plus de la moitié des fumeurs
déclarent avoir envie d'arrêter de fumer



Bonne résolution de l'année : **j'arrête de fumer !**

EN CE DÉBUT D'ANNÉE, NOUS SOMMES NOMBREUX À VOULOIR SAUTER LE PAS. MAIS COMMENT FAIRE POUR SE DÉFAIRE DE NOTRE DÉPENDANCE AU TABAC ? LES PRODUITS DE SUBSTITUTION ET CERTAINS COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES PEUVENT ÊTRE DES ALLIÉS PRÉCIEUX POUR ABORDER LES PREMIÈRES SEMAINES SANS TABAC AVEC SÉRÉNITÉ ET UNE MOTIVATION SANS FAILLE.

Il n'est jamais trop tard pour arrêter !

La cigarette et sa fumée contiennent environ **4000 produits chimiques**. Parmi les plus toxiques : arsenic, cadmium, mercure, plomb, goudron, oxyde d'azote, monoxyde de carbone, etc.

Les **substances irritantes de la fumée** sont responsables des lésions et de l'obstruction des bronches. Les **goudrons** du tabac augmentent le risque de cancer du poumon et du larynx.

La **nicotine** est, quant à elle, responsable de la dépendance physique, des effets cardiovasculaires (augmentation de la pression artérielle et du rythme cardiaque, constriction des vaisseaux sanguins), métaboliques (augmentation du cholestérol et de la glycémie) et nerveux (psychostimulante, sensation de plaisir).



Avant d'arrêter, évaluez votre dépendance

Le tabac, véritable drogue, induit une triple dépendance :

- **Physique** : la nicotine active le système dopaminergique de récompense du cerveau et provoque l'envie de fumer.
- **Psychologique** : liée au besoin de retrouver la détente procurée par le tabac.
- **Comportementale** : fumer devient une habitude, un réflexe, un rituel social.

Voici un petit test afin d'évaluer votre dépendance :



QUESTIONNAIRE DE DÉPENDANCE DE FAGERSTRÖM

| | | | |
|----------|--|---|--|
| 1 | Dans quel délai après le réveil fumez-vous votre première cigarette ? ▶ | <input type="checkbox"/> Moins de 5 minutes <input type="checkbox"/> 6 à 30 minutes <input type="checkbox"/> 31 à 60 minutes <input type="checkbox"/> Après 60 minutes | 3 2 1 0 |
| 2 | Trouvez-vous difficile de ne pas fumer dans les endroits où c'est interdit ? ▶ | <input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non | 1 0 |
| 3 | Quelle cigarette trouvez-vous la plus indispensable ? ▶ | <input type="checkbox"/> La première <input type="checkbox"/> Une autre | 1 0 |
| 4 | Combien de cigarettes fumez-vous par jour ? ▶ | <input type="checkbox"/> 10 ou moins <input type="checkbox"/> 11 à 20 <input type="checkbox"/> 21 à 30 <input type="checkbox"/> 31 ou plus | 0 1 2 3 |
| 5 | Fumez-vous de façon plus rapprochée pendant la première heure après le réveil que pendant le reste de la journée ? ▶ | <input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non | 1 0 |
| 6 | Fumez-vous, même si une maladie vous oblige à rester au lit ? ▶ | <input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non | 1 0 |

INTERPRÉTATION

- Score de 0 à 2 ▶ peu ou pas de dépendance à la nicotine
 Score de 3 à 4 ▶ dépendance légère à la nicotine
 Score de 5 à 6 ▶ dépendance moyenne à la nicotine
 Score de 7 à 10 ▶ dépendance forte à la nicotine

TOTAL



L'arrêt du tabac peut s'accompagner de symptômes de sevrage plus ou moins importants selon votre dépendance. Les signaux de manque sont des troubles de l'humeur, de l'irritabilité, du stress, un manque de concentration, des troubles du sommeil.

Mais ne vous inquiétez pas, ceux-ci sont passagers et peuvent être améliorés en suivant quelques conseils très simples.

Préparez-vous à l'arrêt du tabac :

- **Décidez d'une date d'arrêt** en évitant une période de stress ou de régime amincissant. Si votre conjoint fume, arrêtez ensemble pour renforcer votre motivation.
- **Prévenez votre entourage** pour qu'ils soutiennent votre initiative.
- **Jetez toutes les cigarettes**, briquets et cendriers la veille de l'arrêt.
- **Demandez à votre pharmacien** de vous conseiller sur les différents moyens de faciliter votre sevrage.

DES RÉSULTATS VISIBLES DÈS LE PREMIER JOUR D'ARRÊT DU TABAC

Dans les premières heures qui suivent l'arrêt tabagique, votre tension artérielle et votre rythme cardiaque se normalisent.

Dans les jours qui suivent, vos poumons se purifient en éliminant le monoxyde de carbone, vous respirez plus facilement. Votre goût et votre odorat s'améliorent et vous avez plus d'énergie.

Après quelques mois, votre capacité respiratoire et votre circulation sanguine s'améliorent. Vous marchez et courez plus facilement.

Avec les années, le risque d'accident vasculaire cérébral (AVC), de crise cardiaque et de cancer du poumon diminue réellement.

QUELQUES CONSEILS POUR FACILITER LE SEVRAGE



En cas de dépendance : remplacez la nicotine par un **PRODUIT DE SUBSTITUTION**

La substitution nicotinique s'envisage en cas de dépendance supérieure à 4 au test de Fagerström.

L'idéal est d'abandonner la cigarette dès le début du traitement afin d'éviter une surdose en nicotine.

La nicotine thérapeutique permet de diminuer les symptômes de sevrage tout en évitant les produits toxiques liés à la combustion du tabac.

Ces substituts nicotiques (**Nicorette**®, **Niquitin**®) existent sous différentes formes :

Gommes à mâcher : la gomme doit être mastiquée lentement pendant 10 secondes puis placée entre la joue et la gencive pendant 1 minute ; à répéter pendant 30 minutes. Il faut éviter de mastiquer trop énergiquement afin que toute la nicotine n'arrive pas directement à l'estomac et ne provoque des troubles digestifs (**Nicorette Freshmint 1**).

Comprimé à sucer : plus discret que la gomme, il est à laisser fondre en faisant passer le comprimé d'une joue à l'autre sans le croquer ou l'avaler.

Inhaleur : se présente comme un porte-cigarette, ce qui permet de garder le geste main-bouche. Contre-indiqué en cas de problèmes chroniques de la gorge ou d'asthme.

Spray : forme orale à libération la plus rapide de nicotine. À pulvériser en direction de la joue.

Patch : très discret, il libère la nicotine de manière constante et prolongée. Appliquez le patch le matin sur une peau propre, sèche

et sans poils (hanche, bras ou poitrine). Changez le site d'application chaque jour pour éviter une irritation cutanée. Il existe des patchs qui diffusent pendant 16h (**Nicorette® Invisi patch**) pour ne pas interférer avec le sommeil et des patchs qui diffusent pendant 24h (**Niquitin® Clear 2**) pour mieux contrôler l'envie matinale de fumer.

La dose adéquate sera déterminée en fonction du degré de dépendance et adaptée en fonction des signes de sous-dosage (forte envie de fumer, compensation par de la nourriture, nervosité, difficulté de concentration) ou, plus rare, de surdosage (nausées, vertiges, palpitations, diarrhée, etc.). Cette dose sera maintenue pendant 3 à 6 semaines puis diminuée progressivement en vue d'un arrêt dans les 3 à 6 mois.

Un suivi médical s'impose en cas d'angor, d'AVC récent, d'arythmie, de diabète insulino-dépendant ou de grossesse. Également pour les jeunes de moins de 18 ans.

INFO

LA CIGARETTE ÉLECTRONIQUE

La cigarette électronique peut aider un fumeur à arrêter de fumer en remplaçant le geste main-bouche. Elles sont disponibles en plusieurs arômes, avec ou sans nicotine.

Le vapotage ne génère pas de produits de combustion du tabac : seul un nombre limité de produits toxiques sont libérés à relativement faible dose.



NICORETTE
Freshmint
Gommes à mâcher
105 x 2 mg

Prenez des **COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES** qui facilitent le sevrage

La motivation est liée à un neurotransmetteur : la dopamine. Pour booster votre dopamine, commencez la journée par un petit-déjeuner protéiné et pauvre en glucides. Une supplémentation en **L-tyrosine**, acide-aminé précurseur de la dopamine, peut être envisagée 20 minutes avant le petit-déjeuner.

Prenez de la **vitamine C**, de préférence naturelle, pour compenser les carences dues au tabac. Elle vous apportera de l'énergie et protégera vos cellules de l'oxydation. Une cure de **magnésium** vous aidera à gérer le stress et la fatigue liés à l'arrêt du tabac (**Boiron Magnésium 300+ 3**).

En cas d'irritabilité, de troubles de l'humeur et/ou de troubles du sommeil, prenez un complément de **L-tryptophane**, acide aminé précurseur de la sérotonine, avec une collation à 16h ou avant le repas du soir. **Oenobiol Contrôle Fringales 4** vous aidera également à limiter vos pulsions sucrées.

Buvez un verre d'eau minérale à chaque envie de cigarette ; pour calmer l'appétit et lutter contre la constipation.



Pratiquez une activité physique régulière pour limiter la prise de poids, évacuer le stress et nettoyer vos poumons.

3



BOIRON Magnésium 300+
160 comprimés

4



OENOBIOLE Contrôle fringales
50 gommes

D'autres **MÉTHODES NATURELLES** pour vous accompagner pendant les premières semaines

La racine de valériane (**Relaxine®**) calme la nervosité qui accompagne le sevrage tabagique et donne un goût désagréable à la cigarette, ce qui empêche les rechutes. Par son action sur la dopamine, le **crocus (Zafranpure®)** peut aider à **maintenir votre motivation** dans la durée.

Une **cure détox à base de radis noir et/ou d'artichaut** permettra d'éliminer les polluants accumulés dans le foie.

Le **Sirop des fumeurs d'Herbalgem®** 5 (à base de racine d'aunée, d'herbe de marrube, d'huile essentielle d'eucalyptus, de laurier et de myrte) aide à **lutter contre la toux du fumeur en nettoyant en profondeur les poumons** et en les débarrassant des mucosités.

Pensez également aux massages avec des **huiles essentielles relaxantes**.

Certains **produits homéopathiques** existent en **traitement de fond** du sevrage tabagique (Argentum nitricum, Nux vomica, Gelsemium). Prendre 3 granules du mélange matin et soir.

D'autres peuvent être utilisés pour **combattre l'envie de fumer** (Caladium, Ignatia, Lobelia, Tabacum). Prendre 3 granules du mélange à chaque pulsion.



PETIT TRUC EN CAS D'ENVIE URGENTE

Envoyez-vous à vous-même des messages positifs : "Si je tiens le coup encore cinq minutes, l'envie passera". Un épisode de besoin urgent de fumer ne dure que 3 à 5 minutes, puis disparaît de lui-même jusqu'au prochain épisode; plus les jours passent, plus les épisodes se font rares.



HERBALGEM
Sirop des Fumeurs 250ml

Ce qu'il faut retenir

Préparez-vous à arrêter de fumer : évaluez votre dépendance à la nicotine et n'hésitez pas à prendre des substituts à la nicotine et des compléments alimentaires pour faciliter la période de sevrage. Une fois celle-ci passée, les bénéfices de l'arrêt du tabac sur votre santé ne se feront pas attendre !