

Tabac : comment s'en libérer ?

Altération des artères, accidents vasculaires cérébraux, infarctus du myocarde... Le tabac est l'ennemi du cœur. Il fait chaque année en France 73 000 victimes et réduit en moyenne l'espérance de vie de 20 à 25 ans. Autant de bonnes raisons pour essayer de décrocher au plus vite.

Tabac : comment s'en libérer ?

LES CLÉS D'UN SEVRAGE RÉUSSI

Etre motivé

Réduire son budget, préserver son capital santé, retrouver des sensations nouvelles (goût, odorat, etc.)... A chacun ses raisons pour arrêter de fumer. L'essentiel est de connaître sa motivation et d'être sûr qu'elle soit suffisamment solide pour que le sevrage soit un succès.

Pour le savoir, il peut être utile de :

- lister tous les bénéfices que l'on attend de l'arrêt du tabagisme ;
- tester son niveau réel de motivation ;
- identifier ses craintes face au sevrage pour mieux les dédramatiser ;
- évaluer son degré de confiance en soi.

Etre bien préparé

Se préparer c'est d'abord choisir le meilleur moment pour arrêter : vacances, début de grossesse ...

Mais une bonne préparation nécessite aussi :

- que l'on fasse le bilan de ses précédentes tentatives pour comprendre les raisons de son échec ;
- que l'on passe en revue l'ensemble des méthodes qui existent afin de choisir la plus adaptée à son degré de dépendance ;
- que l'on en parle autour de soi (famille, amis, pharmacien, médecin, ...) pour se faire encourager et accompagner. Se faire aider par un tabacologue peut être utile. Pour en trouver un, appelez Tabac Info Service au 39 89 (0.15 euro/min depuis un poste fixe, du lundi au samedi de 8h à 20h).

LES DIFFÉRENTES SOLUTIONS POUR ARRÊTER DE FUMER

Chaque dépendance a son traitement. Pour être sûr de faire le bon choix, informez-vous sur les méthodes qui existent et n'hésitez pas à vous faire conseiller par un professionnel de santé.

• **Les solutions en cas de dépendance physique au tabac :** en atténuant ou supprimant les inconvénients du sevrage, les substituts nicotiniques (patchs, timbres, gommes, comprimés ou inhaleurs) constituent une aide utile. Il existe également des traitements médicamenteux délivrés sur prescription médicale.

• **Les solutions en cas de dépendance psychologique : les thérapies cognitives et comportementales (TCC)** sont pratiquées par un tabacologue ou un thérapeute spécialisé. Elles s'appuient sur un accompagnement personnalisé permettant d'analyser son comportement de fumeur et de trouver des solutions sur mesure.

D'autres méthodes existent : acupuncture, auriculothérapie, homéopathie, hypnose, utilisation de leurres olfactifs... Elles ont toutefois des résultats variables et nécessitent d'être prudents.

LE BOOM DE LA CIGARETTE ÉLECTRONIQUE

Un million de personnes en France auraient déjà testé la cigarette électronique, selon l'Office du tabagisme (OFT). La cigarette électronique s'est rapidement imposée comme un concurrent sérieux au tabac et aux méthodes de sevrage classique qui ont enregistré une baisse significative de leurs ventes au cours des derniers mois.

Testez votre niveau de dépendance à la nicotine...

Testez votre niveau de dépendance à la nicotine...

A quel moment, après le réveil, fumez-vous votre première cigarette ?

- moins de 5 minutes : **3**
- entre 6 et 30 minutes : **2**
- entre 31 et 60 minutes : **1**
- après 60 minutes : **0**

Trouvez-vous difficile de ne pas fumer dans les endroits interdits (cinéma, métro, salle d'attente...) ?

- oui : **1**
- non : **0**

Quelle cigarette trouvez-vous la plus indispensable ? (et non pas celle qui vous fait le plus plaisir)

- la première : **1**
- une autre : **0**

Combien de cigarettes fumez-vous par jour ?

- 10 ou moins : **0**
- de 11 à 20 : **1**
- de 21 à 30 : **2**
- 31 ou plus : **3**

Fumez-vous de façon plus rapprochée dans les premières heures après le réveil que pendant le reste de la journée ?

- oui : **1**
- non : **0**

Fumez-vous même si une maladie vous oblige à rester au lit ?

- oui **1**
- non **0**

Résultat :
la somme des points obtenus à chaque réponse indique le degré de dépendance :

- de 0 à 3 points :
fumeur non ou peu dépendant à la nicotine,
- de 4 à 6 points :
dépendance moyenne,
- de 7 à 9 points :
dépendance forte,
- 10 points et plus :
très forte dépendance.



Testez
votre niveau
de motivation
pour arrêter
de fumer.

Testez votre niveau de motivation pour arrêter de fumer.

RÉPONDEZ À CES QUESTIONS PAR OUI OU NON

	NON	OUI
1. Je veux arrêter de fumer de moi-même	0	2
2. Je veux arrêter de fumer suite à un avis médical	0	1
3. Je veux arrêter de fumer à la demande de ma famille	0	1
4. Actuellement, je n'ai pas de problèmes familiaux	0	1
5. Actuellement, je n'ai pas de problèmes professionnels	0	1
6. Actuellement, j'ai bon moral	0	2
7. Je suis plutôt d'un tempérament calme et détendu	0	1
8. Mon poids est habituellement stable	0	1
9. Je fais du sport ou j'ai l'intention d'en faire	0	1
10. Je veux préserver mon état physique	0	1
11. Je suis enceinte ou ma conjointe est enceinte	0	1
12. J'ai des enfants en bas-âge	0	2
13. J'ai l'habitude de réussir ce que j'entreprends	0	1
14. Je veux me libérer de cet esclavage	0	2
15. Je veux avoir une qualité de vie meilleure	0	2
16. J'ai déjà arrêté de fumer pendant plus d'une semaine	0	1

Résultats

Comptez maintenant vos points, lorsque vous avez coché "OUI".

Les cases "NON" sont nulles.

- **VOUS AVEZ ENTRE 0 ET 7 POINTS**

Votre motivation est trop faible :
est-ce vraiment le bon moment pour arrêter de fumer ?

- **VOUS AVEZ ENTRE 8 ET 12 POINTS**

Vous avez des chances de réussir,
mais vous risquez de rencontrer quelques difficultés.

- **VOUS AVEZ ENTRE 13 ET 15 POINTS**

Votre volonté sera payante, vous avez de grandes chances de réussir.

- **VOUS AVEZ 16 POINTS OU PLUS**

Votre motivation est au plus haut, vous avez toutes les chances de votre côté.



8 questions sur la cigarette électronique

La cigarette électronique est en train de révolutionner le marché du tabac en France, avec un nombre d'utilisateurs quotidiens compris entre un et deux millions... Pourtant, comme toute nouveauté, elle soulève des interrogations. Retour sur un produit aussi populaire que controversé...

1. Quelle est l'origine de la cigarette électronique ?

Elle a été inventée par Hon Lik, scientifique d'origine chinoise, au début des années 2000 mais elle n'a fait son apparition en France qu'en 2007.

2. Comment fonctionne-t-elle ?

Une résistance électrique fait chauffer un e-liquide qui s'évapore en produisant de la vapeur. La différence avec une cigarette

classique est qu'il n'y a pas de combustion, donc pas de fumée. Le e-liquide utilisé pour produire la vapeur est souvent aromatisé et peut contenir, ou non, de la nicotine.

Une cigarette électronique est constituée des 3 éléments principaux :

- un atomiseur qui envoie la vapeur ;
- une cartouche qui contient le e-liquide ;
- une source d'énergie électrique (souvent une batterie rechargeable).

8 questions sur la cigarette électronique

3. Quels produits comporte-t-elle ?

La composition des cigarettes électroniques est très variable d'une marque à l'autre. Si la plupart contiennent de la nicotine, du glycérol ou du propylène-glycol, on peut trouver dans certaines des substances potentiellement dangereuses (formol, acroléide, voire traces de métaux...).

4. Combien coûte la cigarette électronique ?

Le prix d'une cigarette électronique rechargeable est de 40 à 90 euros et le prix d'une cartouche de 6 à 10 euros. Selon l'Institut national de la consommation, un gros fumeur peut économiser jusqu'à 1 000 euros par an grâce à la cigarette électronique !

5. Quelle est la réglementation en matière de cigarette électronique ?

En France comme en Europe, les pouvoirs publics ont été pris de court par le succès foudroyant de ce produit hybride et peinent à définir son statut. La cigarette électronique continue à être en vente libre, la proposition de certains députés européens visant à lui donner le statut de « médicament » (pour restreindre sa diffusion) n'ayant pas été retenue.

6. Où peut-on acheter des cigarettes électroniques ?

Si certaines recharges peuvent être vendues en bureau de tabac, ce sont surtout les boutiques spécialisées on et off line qui dominent le marché de la e-cigarette aujourd'hui. Ne disposant pas d'autorisation de mise sur le marché, les cigarettes électroniques ne peuvent pas être vendues en pharmacies.

7. Quel est l'impact de la cigarette électronique sur les ventes de tabac en France ?

D'après l'Office français de prévention du tabagisme, « on observe simultanément pour la première fois en France une baisse très notable des ventes de cigarettes (-7,6% fin 2013) et une baisse encore plus importante du recours à l'arrêt du tabac par les méthodes médicales classiques (-18% pour les patchs et -38% pour la varenicline) alors que ces phénomènes évoluaient en sens inverse avant l'avènement de l'e-cigarette ».

8. La cigarette électronique est-elle nocive pour la santé ?

En l'absence d'études probantes permettant de démontrer son innocuité, les spécialistes s'accordent à dire que la cigarette électronique est un « moindre mal » pour les gros fumeurs cherchant à arrêter de fumer. Comme le résume Gérard Mathern, pneumologue, tabacologue et secrétaire général de la société française de tabacologie, « je ne connais pas la toxicité à long terme de la cigarette électronique, mais je connais très bien la toxicité à moyen et long terme du tabac. Tout ce qui peut permettre d'éloigner les gens du tabac est bon à prendre ».

UN PRODUIT DANGEREUX POUR LES ENFANTS EN CAS D'INGESTION ACCIDENTELLE
Le sujet a fait l'objet d'un article dans le New York Times (25/03/2014). Selon le journal américain, on a recensé en 2013 aux Etats-Unis 1 414 cas d'empoisonnements accidentels, la plupart concernant des enfants. Selon le même journal, une seule cuillère de liquide nicotinique pourrait être mortelle pour un enfant. Les parents doivent donc être vigilants : ne jamais laisser trainer leurs recharges d'e-liquides et privilégier celles ayant un bouchon de sécurité.