

Vous avez décidé d'arrêter de fumer ?

Quel fumeur n'a-t-il pas eu comme bonnes résolutions de début d'année de décrocher ? Reste que le tabac est une drogue dure. Voici des réponses afin que vous gériez le sevrage, la prise de poids et évitiez la rechute.

Etes-vous prêt ? Car « l'arrêt du tabac n'est pas une affaire de volonté mais de désir, explique Bernard Antoine, tabacologue et addictologue, diplômé des facultés de médecine de Paris Sud, Paris XI et Paris V Descartes. L'important est que vous passiez de « il faut que j'arrête de fumer » à « j'ai envie d'arrêter pour être libre. » Alors, posez-vous la bonne question, à savoir si vous en avez assez de fumer ou pas. « Si c'est le cas vous êtes mur, prêt à engager un travail. Une fois qu'on a fait rentrer ce petit monstre de nicotine dans l'organisme, la pharmacodynamique du produit appelle à fumer toutes les heures. La plupart des fumeurs sont obligés de fumer environ 20 cigarettes par jour. C'est en grande partie la nicotine qui rend dépendant. Et il n'y a pas de petit, de moyen ou de grand fumeur. Une personne qui fume 5 cigarettes par jour est dans la même dépendance que celui qui en consomme 30. » Reste à découvrir ce qui va faire passer le fumeur de l'intention d'arrêter à l'envie. « Le plus important est de déculpabiliser le fumeur. Il ne faut pas lui parler de maladies, de cancers... Il n'a pas envie de parler de ça, mais qu'on l'aide sans le culpabiliser. Et savoir n'est pas pouvoir. » Il est vrai qu'avec toutes les campagnes de prévention et de lutte contre le tabac, tout le monde sait que c'est une drogue dure qui tue. Cancers (poumon, larynx, langue, vessie, œsophage), maladies cardiovasculaires (infarctus, accidents vasculaires cérébraux, angine de poitrine...) ou encore respiratoires (bronchopneumopathie, emphysème...), au total plus de 66 000 Français meurent chaque année des effets du tabac. Un chiffre impressionnant auquel il convient d'ajouter 3000 autres décès annuels dus au tabagisme passif. Il faut dire qu'à chaque bouffée, ce sont plus de 4000 substances chimiques que vous inhalez, dont plus de 60 sont cancérigènes.

Comment faire ?

« C'est tout un travail de décodage qui permet au fumeur d'arriver à la conclusion suivante : fumer ne sert à rien. Un fumeur pense que le tabac l'aide à se concentrer, à déstresser, à réguler son ennui et ses émotions. Tant qu'il pense cela, il est fumeur. »

Bien souvent, les meilleurs arguments en faveur de l'arrêt de la cigarette se heurtent à des craintes difficiles à surmonter pour le fumeur. Certaines sont liées à la période de sevrage elle-même. D'autres c'est de perdre quelque chose en arrêtant de fumer. *« La dépendance à la nicotine, ce n'est rien. Ce n'est que 5% du problème. Pas besoin de patch ou de substituts nicotiniques, trois jours suffisent pour qu'il n'y ait plus de nicotine dans l'organisme. Ce n'est pas la peine d'enrichir l'industrie pharmaceutique. Et puis c'est un travail de déconditionnement des réflexes, des habitudes, des automatismes, de désapprentissage et un gros travail psychologique sur toutes les pensées que le fumeur entretient. De l'amener des besoins au désir, de « il faut que » à « j'ai envie de. Le tabac est une dépendance comportementale et psychologique avant tout. Elle appartient au même fonctionnement que le mécanisme pavlovien. »* Souvenez-vous Pavlov avait remarqué qu'un chien salivait un petit peu à chaque fois qu'il rentrait en contact avec des aliments. Il a donc fait sonner une cloche

avant de le nourrir. Au bout de quelques répétitions, il suffisait que le chien entende la cloche pour que la sonde, qui était placée dans la gorge du chien, recueille les sécrétions salivaires. Ainsi, une situation signale s'était installée. Puis, dans un second temps, il fit le contraire. Il ne l'alimenta plus après avoir fait sonner la cloche. Le chien saliva les premières fois mais cessa au bout d'une vingtaine de répétitions. La situation signale s'était éteinte.

Repérez les cloches!

« Pour la cigarette c'est exactement la même chose. Ce sont les lois fondamentales de l'acquisition de l'apprentissage qui explique la dépendance comportementale au tabac. Un fumeur ne fume pas uniquement pour aller chercher de la nicotine. Il fume dans tout un tas de situations pour lesquelles il y a des cloches. Des situations qui lui déclenchent l'envie de fumer parce que ça lui donne le signal qu'il faut qu'il allume une cigarette : au moment du café, d'une pause, d'allumer l'ordinateur ou la télé, de décrocher le téléphone pour y répondre ou appeler, lorsqu'il a une bonne ou une mauvaise nouvelles, quand il commence ou termine quelque chose, lors d'une engueulade avec sa femme ou son collègue, l'ennui, les moments de convivialité, etc. »

Une fois que vous avez compris ceci vous savez que le tabac est une dépendance comportementale. *« J'ai mis ainsi un programme que j'ai nommé « défume ». J'aide les personnes à fumer en conscience, à repérer leur cloche. Ils deviendront ex-fumeurs lorsqu'ils auront appris à ne plus fumer une vingtaine de fois dans toutes les situations qui les appellent à fumer, afin que les cloches pavloviennes s'éteignent. Le problème est qu'elles n'ont pas la même intensité d'appel. »*

Bougez-vous !

Irritabilité, anxiété, stress, tristesse, saute d'humeur, faim... A l'arrêt du tabac, les symptômes de manque peuvent être plus ou moins présents. *« Le premier est l'envie absolue de fumer ; le « craving » qui dure environ trois minutes. »*

Même si chaque individu réagit différemment, le « vrai » fumeur traverse une période difficile. Pour réussir, soyez motivé, fortement décidé, persévérant et occupez-vous l'esprit, compensez. Vous avez peur de la rechute ou de prendre du poids ? Le sport est un excellent allié. Il atténue les symptômes de manque, apaise les tensions et les états de nervosité. On lui connaît des effets euphorisants avec une sécrétion plus significative des endorphines, avant et après un entraînement long et intense. Une fois libérées par le cerveau, ces morphines endogènes se dispersent dans le sang, les tissus de l'organisme et le système nerveux central. Avec sa structure moléculaire proche de celle des opiacés, les endorphines sont encore mieux que les anxiolytiques et autres antidépresseurs... Sans compter qu'en conservant un bon état psychologique, le sport évite le grignotage du a la nervosité ou au phénomène de compensation, donc la prise de poids.

Mettez-vous au cardio-training

Vous le savez. N'étant plus sous les effets de la nicotine, le métabolisme de base diminue de 300 à 400 kcal par jour par rapport à un fumeur et l'appétit revient. Pas de panique ! Les sports dits d'endurance comme la marche, le jogging, le vélo, la natation, le roller, le ski de fond, les raquettes neige, les machines en salle de type rameur, tapis de course ou de marche, steppeur, et autres elliptiques sont les solutions idéales. Elles améliorent la dilatation des artères, favorisent la circulation sanguine, dégrassoient les poumons, améliorent les capacités cardiaques et pulmonaires,

enrichissent en oxygène le sang, régulent la tension artérielle, augmentent les dépenses énergétiques... Ce n'est pas parce que vous allez pédaler trois fois plus vite, pousser la machine au maximum, finir épuisé et rouge écarlate que vous avez fait une bonne séance et que vous avez brûlé les graisses que votre organisme a pu stocker ! Respectez les étapes de l'entraînement et surtout les allures. L'aérobie est la première zone dans le travail foncier. C'est grâce à elle que vous progresserez au niveau de l'endurance. Elle intervient pour des efforts situés aux alentours de 60%-70% de la fréquence cardiaque maximale autorisée (FCMA). La progression et la régularité priment. Surtout écoutez votre corps.

Clarisse Nénard