

TABAC

Vous avez décidé
d'arrêter de fumer
voici quelques **conseils**

CHU
CAEN **NORMANDIE**

unité de coordination de tabacologie

Tél. : 02 31 06 49 82

“ *A l'arrêt du tabac
rien n'est terminé
tout commence...* ”

Pr Gilbert LAGRUE



BENEFICES

à l'arrêt du tabac

à 20 minutes..... Les chiffres de la pression artérielle et du rythme cardiaque se normalisent.

à 8 heures..... Le taux de monoxyde de carbone diminue de moitié :
- normalisation de l'oxygénation cellulaire,
- diminution du risque de spasme coronarien.

à 24 heures..... Elimination de la nicotine.
Le taux de monoxyde de carbone dans le sang revient à la normale :
- diminution du risque d'infarctus du myocarde
- élimination par les poumons du mucus et des produits toxiques de la fumée de cigarette.

à 48 heures..... Amélioration de la perception des saveurs et des odeurs (goût et odorat).

à 72 heures..... Respiration facilitée : le spasme bronchique se relâche, l'énergie et le dynamisme augmentent.

entre 2 semaines et 3 mois..... Diminution de la fatigue et de la toux : amélioration du souffle, marche facilitée.
Les terminaisons nerveuses gustatives repoussent.

entre 1 et 9 mois... Les cils bronchiques repoussent.

à 1 an..... Diminution de moitié du risque d'infarctus du myocarde.

à 5 ans..... Le risque d'accident vasculaire cérébral rejoint celui du non-fumeur.

entre 10 et 15 ans..... Le risque de cancer du poumon est nettement diminué de même pour les cancers de la bouche, de la gorge, de l'œsophage, de la vessie, du rein et du pancréas.



CONSEILS

- Cherchez le soutien de votre entourage et d'un professionnel de santé.
Le suivi de la part d'un tabacologue augmente de 40% vos chances de réussite.
- Faites la liste de vos motivations, des inconvénients du tabac et des bénéfices attendus de l'arrêt. Gardez cette liste avec vous pour la relire parfois en cas de baisse de la motivation.
- Avant l'arrêt n'hésitez pas à prendre de la distance avec vos cigarettes, comme ne plus jamais fumer à l'intérieur de votre habitation, dans votre voiture etc...
- Fixez une date d'arrêt et respectez la.
- **Utilisez les substituts nicotiques en quantité suffisante** (patch, gommes à mâcher, comprimés à sucer et/ou inhalateur). Ils sont en vente libre en pharmacie et vont atténuer les symptômes de manque comme le besoin impérieux de fumer, l'irritabilité, la déprime, l'anxiété et l'augmentation de l'appétit.
Ils renforcent vos chances de réussite.
- **N'hésitez pas à changer de routine**, trouvez des stratégies de diversion en cas d'envie de fumer... Boire de l'eau, prendre un bol d'air, changer de pièce, faire de la relaxation, croquer une pomme, se brosser les dents...
Le besoin urgent de fumer ne dure que 3 à 5 minutes.



- **Trouvez ou retrouvez des activités nouvelles** que vous ne pratiquiez pas à "l'époque du tabac" (le dessin, la peinture, le tricot, le bricolage, un nouveau sport etc....). Cela passe le temps agréablement et **brouille les repères anciens liés au tabac.**

L'arrêt du tabac c'est une façon positive de commencer à bien s'occuper de soi, c'est pourquoi il est important de se faire plaisir et de se récompenser.

- Préparez vous à affronter les situations qui peuvent vous mettre en difficultés, ne vous laissez pas surprendre.

Bien de premières fois vous attendent :

1^{er} matin sans fumer ...

1^{er} repas sans fumer ...

1^{ere} fête sans fumer ...

1^{ere} contrariété sans fumer etc ...

Plusieurs batailles à gagner pour prendre de l'assurance et sortir vainqueur de votre "combat" contre la dépendance.

Arrêter de fumer c'est apprendre à changer ses réponses au stress et aux émotions.

- Après l'arrêt, évitez absolument de reprendre une cigarette, pas même une bouffée, le risque de rechute est trop important.

S'habituer à vivre sans tabac peut demander du temps, un peu "d'obstination" et souvent plusieurs tentatives.



DIETETIQUE

La prise de poids n'est pas automatique à l'arrêt du tabac. 30% des personnes qui arrêtent de fumer n'en prennent pas. La nicotine fait brûler des calories (200 à 300/j) et a également un effet coupe-faim en augmentant le taux de sucre dans le sang.

Arrêter de fumer, c'est accepter de revoir sa façon de vivre.

Cela ne signifie pas régime alimentaire mais un changement de comportement et d'habitudes alimentaires.

- Limiter les apports en graisse, plus fréquents chez les fumeurs, le gras étant exhausteur de goût.
- Faire attention au sucre dont l'envie est amplifiée lorsqu'on arrête de fumer.

Il est toutefois indispensable de **préserver des aliments plaisirs pour ne pas ressentir la frustration.**

- Manger assis, en prenant le temps de mastiquer pour retrouver la sensation de satiété.
- Etre à l'écoute de son corps : ai-je faim ?
Ai-je assez mangé ?
On ne mange pas pour occuper son temps ou parce qu'on s'ennuie. (Avant on prenait une cigarette...). Attention au grignotage qui masque une envie de fumer.
- Redécouvrir des aliments que vous aviez mis de côté car trop "fades". A l'arrêt du tabac le goût et l'odorat s'affinent.

Une activité physique régulière et modérée est un atout majeur à l'arrêt du tabac et pour la suite. En plus de vous permettre de brûler des calories et d'être bénéfique pour votre corps, elle vous libère l'esprit. Vous retrouvez du plaisir à faire une activité autre que celle de fumer.

Exercice rapide de relaxation à faire en cas d'envie de fumer ou de stress (5 minutes)

- Installez-vous confortablement sur votre siège, genoux écartés de la largeur de vos épaules et pieds bien à plat sur le sol.
- Posez les mains détendues sur les cuisses ou les genoux.
- Fermez les yeux (facultatif).
- Prenez conscience de votre corps.
- Inspirez lentement par le nez, en gonflant d'abord l'abdomen puis les poumons.
- Expirez par la bouche en commençant par vider les poumons puis l'abdomen.
- A l'inspiration, recherchez les images positives de sérénité.
- A l'expiration, évacuez les soucis, les tensions et le stress.
- Faites cela pendant 2 à 3 minutes.
- Puis revenez à votre rythme naturel de respiration.
- Reprenez conscience de ce qui vous entoure.
- Ouvrez les yeux.



“ *Dans l'arrêt du tabac
il n'y a jamais d'échec,
seulement des succès
différés...* ”

Pr Gilbert LAGRUE

N'hésitez pas à revenir prendre conseil

réalisation : service communication CHU de Caen - MT42 - 05.2015