

RÉUSSIR SON SEVRAGE TABAGIQUE



Arrêter de fumer n'est pas chose facile, mais la bonne nouvelle c'est que c'est l'une des meilleures modifications que vous puissiez apporter à votre mode de vie pour mener une vie saine.

Et l'autre bonne nouvelle, c'est que votre pharmacien est là pour vous aider à arrêter de fumer. Il a été démontré que si vous combinez un traitement nicotinique de substitution (TNS) et une assistance personnelle, vous avez jusqu'à 4 fois plus de chances de réussir votre sevrage tabagique que si vous essayiez seul(e).

Mettez toutes les chances de votre côté en recevant de votre pharmacien toute l'expertise et le soutien dont vous avez besoin.

Nous prenons le temps de comprendre votre mode de vie, vos besoins et vos habitudes tabagiques afin de vous proposer une approche personnalisée et de vous conseiller le meilleur traitement nicotinique de substitution adapté à votre situation. Nous vous guidons pas-à-pas vers la réussite de votre sevrage et restons à votre écoute tout au long de celui-ci.



Réussir
ensemble !

MYTHE

« La cigarette m'aide à rester calme et à déstresser »

La cigarette accélère votre rythme cardiaque et fait monter votre tension artérielle. Vous avez l'impression que le fait de fumer vous calme. En réalité, c'est le fait de faire une pause et de bien inspirer et expirer (comme vous le faites en fumant) qui vous aide à déstresser. Normalement, le stress diminue lorsque vous avez arrêté de fumer.

MYTHE

« Je ne vais pas tomber malade à cause du tabagisme ; je connais des personnes qui fument depuis des années et qui sont OK »

1 fumeur sur 2 meurt d'une maladie liée au tabagisme... c'est un fait.

MYTHE

« Passer à une cigarette à plus faible teneur en goudron est un plus pour la santé »

Fumer des cigarettes à plus faible teneur en goudron et en nicotine n'apporte aucun bénéfice d'un point de vue santé. Les personnes qui fument des cigarettes à faible teneur en goudrons inhalent en général plus profondément.

Les effets néfastes pour la santé

Le tabagisme exerce des effets néfastes sur pratiquement toutes les parties du corps, de la tête aux pieds...

- À l'instar du cancer de la bouche, le tabagisme peut causer des maladies au niveau des gencives, des caries dentaires, une mauvaise haleine et des dents jaunes.
- Fumer perturbe l'équilibre acide de l'estomac entraînant du reflux et un risque d'ulcère. Des atteintes rénales sont également observées.
- Le tabagisme augmente le risque de crise cardiaque car la nicotine augmente la tension artérielle et favorise la coagulation sanguine, tandis que le monoxyde de carbone réduit l'oxygénation du sang et favorise le cholestérol.
- Le monoxyde de carbone appauvrit le sang en oxygène, rendant difficile l'oxygénation des tissus et des organes, tels que le cœur. C'est pour cette raison que plus la personne fume depuis longtemps, plus son manque d'endurance est important.
- Les diverses substances chimiques qui traversent les voies respiratoires les enflamment et les affaiblissent, donnant lieu à des crises de toux et des infections bronchiques.
- Le tabagisme peut également causer le cancer de la gorge, du pancréas et de la vessie, des brûlures d'estomac, des ulcères gastriques et des lésions rénales.
- Fumer a non seulement un retentissement négatif sur la grossesse mais également sur la fertilité, aussi bien chez les hommes que chez les femmes.

Il n'est jamais trop tard pour arrêter, et dès que vous l'aurez fait, les risques pour votre santé commenceront à diminuer presque instantanément.

Les avantages pour la santé

Le sevrage tabagique peut, à lui seul, accroître considérablement vos chances de vivre plus longtemps. À la minute où vous arrêtez de fumer, l'organisme commence à se « remettre » et vous sentirez progressivement les effets bénéfiques à long terme.

Après	Effet bénéfique
2 à 12 heures	Vous rattrapez une meilleure circulation et l'exercice physique devient plus facile.
8 heures	Les taux d'oxygène dans le sang reviennent à la normale et votre risque de crise cardiaque commence à diminuer.
20 heures	Votre tension artérielle et votre pouls reviennent à la normale. Vous pouvez sentir au niveau de vos mains et de vos pieds que votre circulation s'est améliorée.
1 jour	Le monoxyde de carbone quitte l'organisme et vos poumons commencent à se débarrasser du mucus et des résidus.
3 à 9 mois	Votre capacité pulmonaire augmente de 5 à 10 %. Vous vous sentez moins essoufflé et vous avez moins de toux et de sifflements.
5 ans	Votre risque de crise cardiaque est deux fois moins grand.
10 ans	Vous n'avez plus de risque augmenté de faire une crise cardiaque ! Et votre risque de cancer du poumon est deux fois moins grand.

Les avantages financiers

Nous connaissons tous les avantages pour la santé du sevrage tabagique, et si cela ne suffisait pas encore, pensez donc un instant aux avantages financiers. Chaque fumeur sait que cette habitude est très coûteuse. Mais saviez-vous que même en ne fumant que 5 cigarettes par jour, au bout d'un an, vous avez déjà dépensé 480 €*.

*Imaginez déjà comment
vous allez pouvoir vous
récompenser !*



* Basé sur 10 € comme prix pour un paquet de 20 cigarettes.

Se préparer à arrêter

Arrêter de fumer n'est pas facile.

Voici quelques conseils pour aborder votre sevrage tout en douceur et mettre toutes les chances de votre côté !

Fixez-vous une date d'arrêt et tenez- vous y.

- J'arrête de fumer le : _____
D'ici là, prenez le temps de vous préparer correctement. Afin d'éviter la tentation, jetez toutes vos cigarettes, cendriers et briquets.
- Dressez une liste de tous les avantages que vous apporte le sevrage tabagique et ayez-la toujours sur vous. Cela vous permettra de vous reconforter dans vos efforts en cas de découragement passager.
- Dressez une liste des choses à faire pour vous changer les idées lorsque vous avez envie de fumer. Rappelez-vous que l'envie peut ne durer que quelques minutes.
- Apportez des changements à vos habitudes quotidiennes pour ne pas vous retrouver dans les mêmes situations où d'ordinaire vous fumeriez.
- Notez les moments et les endroits où vous êtes le plus susceptible de fumer et décrivez vos facteurs déclenchants. Imaginez déjà quelles actions vous allez mettre en place dans de tels moments pour chasser de votre esprit l'idée d'une cigarette.



- Dites à vos amis et à vos proches que vous allez arrêter de fumer pour qu'ils puissent vous soutenir. S'ils fument eux-mêmes, demandez-leur de ne pas vous proposer de cigarette à l'avenir. Arrêter de fumer en même temps qu'un ami peut renforcer votre motivation.
- Si vous craignez de prendre du poids, élaborer un programme alimentaire sain et pensez à l'activité physique que vous aimeriez pratiquer. Cela vous permettra aussi de vous changer les idées et de profiter pleinement de votre arrêt tabagique. Votre pharmacien peut vous donner des conseils pour une alimentation plus saine.

N'oubliez pas, si vous fumez alors que vous essayez d'arrêter, ne baissez pas les bras. À chaque tentative d'arrêt, vous aurez plus de chances de réussir. Et vous avez jusqu'à 4 fois plus de chances de réussir avec une assistance...

N'hésitez donc pas à contacter votre pharmacien chaque fois que vous avez besoin d'aide et de conseils.



Gérez vos symptômes de sevrage

Bon nombre de fumeurs recommencent à fumer parce qu'ils ont l'impression qu'ils ne peuvent pas lutter contre les effets de manque. D'où ces quelques indications sur ce à quoi vous devez faire attention et la manière de faire face. Voici à quoi vous pouvez vous attendre et quelques conseils pour gérer la situation.

Symptôme	Pourquoi	Que faire
Envie de fumer	Besoin de nicotine	Pensez à vous distraire : buvez un verre d'eau, prenez un bonbon sans sucre,... Dites-vous que l'envie vous passera après 2-3 minutes.
Toux, bouche sèche	Le goudron commence à s'éliminer des poumons	Essayez une boisson chaude apaisante.
Faim	Le métabolisme se modifie et les aliments sont plus savoureux	Mangez sainement de grandes quantités de fruits et légumes. Mâchez un chewing-gum et buvez beaucoup d'eau.
Troubles du sommeil	La nicotine s'élimine de l'organisme	Ils ne devraient pas durer plus de 3 semaines, réduisez votre consommation de café et de thé et prenez davantage l'air.
Vertige	Le cerveau est plus oxygéné	Cette sensation disparaîtra au bout de quelques jours, attendez qu'elle passe.
Constipation ou diarrhée	L'organisme revient à la normale à mesure que les substances chimiques quittent l'organisme	Mangez sainement. Parlez-en à votre pharmacien, qui pourra vous recommander des produits remédiant aux symptômes.

La majorité de ces symptômes disparaît après 2 à 3 semaines. Malgré tout, certains symptômes peuvent encore apparaître de temps à autres après cette période.

Évaluez votre dépendance

Le test de Fagerström vous permet de savoir dans quelle mesure vous êtes physiquement dépendant à la nicotine. Cela nous permettra de vous conseiller le traitement nicotinique de substitution (TNS) le mieux adapté à vos besoins.

Combien de temps après votre réveil fumez-vous votre première cigarette ?	Dans les 5 premières minutes	3
	Entre 6 et 30 minutes	2
	Entre 31 et 60 minutes	1
	Après 60 minutes	0
Trouvez-vous difficile de vous abstenir de fumer dans les endroits où c'est interdit ?	oui	1
	non	0
À quelle cigarette de la journée renoncerez-vous le plus difficilement ?	La première le matin	1
	N'importe quelle autre	0
Combien de cigarettes fumez-vous par jour en moyenne ?	10 ou moins	0
	11 à 20	1
	21 à 30	2
	31 ou plus	3
Fumez-vous à un rythme plus soutenu le matin que l'après-midi ?	oui	1
	non	0
Fumez-vous lorsque vous êtes malade, au point de devoir rester au lit presque toute la journée?	oui	1
	non	0
Total		

Score de 0 à 2 : très faible dépendance

Score de 3 à 4 : légère dépendance

Score de 5 : dépendance modérée

Score de 6 à 7 : dépendance importante

Score de 8 à 10 : très forte dépendance

Les traitements

De plus en plus de fumeurs se tournent vers les produits TNS pour les aider à faire face aux envies de nicotine. Il existe de nombreux produits différents et il peut s'avérer difficile de trouver ceux qui vous conviennent.

C'est la raison pour laquelle, dans le cadre de notre programme de sevrage tabagique, nous vous conseillerons sur la solution TNS ou la combinaison de solutions la plus adaptée à votre cas, en fonction de votre niveau de dépendance.

À titre d'indication, sachez que les types de traitements suivants sont disponibles.

Patches

Bon pour : fumeur modéré à grand fumeur qui fume tout au long de la journée.

Utilisation : à appliquer sur la peau sèche et dépourvue de poils, en général sur le haut du bras. Libère de la nicotine tout au long de la journée. Trois intensités différentes.

Dose : 1 patch par jour.



Gommes

Bon pour : les personnes qui ne nécessitent pas un apport continu en nicotine mais ont besoin d'une aide pour les symptômes de sevrage.

Utilisation : la gomme doit être mâchée jusqu'à ce que le goût soit intense, et placée ensuite contre les gencives pour absorber la nicotine. Quand le goût piquant n'est plus ressenti, recommencer l'opération.

Dose : 8 - 12 unités par jour.



Pastilles

Bon pour : les personnes qui n'aiment pas les chewing-gums mais qui ont besoin d'aide pour faire face aux symptômes de sevrage.

Utilisation : mettre une pastille en bouche et attendre qu'elle fonde.

Dose : 8 - 12 unités par jour, max. 15 par jour.



Spray buccal

Bon pour : les personnes qui souhaitent la discrétion lors de l'utilisation du TNS.

Utilisation : spray dans la bouche.

Dose : 1 - 2 sprays toutes les 30 min - 1 heure, max. 64 sprays par jour.



Microtabs

Bon pour : les personnes qui souhaitent la discrétion lors de l'utilisation du TNS.

Utilisation : mettre un comprimé sous la langue et attendre qu'il se dissolve.

Dose : 1 - 2 comprimés par heure.



Inhalateur

Bon pour : les personnes qui ont de très fortes envies et nécessitent un soulagement instantané.

Utilisation : l'inhalateur de nicotine s'utilise pour inhaler la nicotine par la bouche. L'inhalateur convient bien aux personnes qui aiment avoir les mains occupées.

Dose : max. 12 cartouches par jour.



Contrôlez votre poids

Il est tout à fait normal de prendre un peu de poids lorsque vous arrêtez de fumer.

En effet, dans la mesure où votre métabolisme ralentit, vous utilisez alors moins d'énergie et avez donc tendance à prendre du poids. D'autre part, comme la nicotine supprime la sensation de faim, vous serez maintenant enclin à grignoter davantage.

Ne perdez cependant pas de vue qu'une légère prise de poids représente un risque mineur pour la santé au regard de ceux associés au tabagisme.

Vous pouvez aussi suivre plusieurs méthodes pour éviter de prendre du poids, à supposer que cela vous préoccupe :

- Ayez à portée de main quelques en-cas et boissons sains tels que fruit, yaourt ou jus de fruit.
- Évitez les snacks sucrés, nocifs pour la santé.
- Planifiez vos pauses et vos en-cas – ne grignotez pas quand vous en avez envie car vous risqueriez alors de le faire sans arrêt.
- Buvez beaucoup d'eau pour vous hydrater en continu – cela permet aussi de maintenir plus longtemps une sensation de satiété. Soyez prudent avec l'alcool, il risque de compromettre vos chances de réussite.
- Si vous commencez à prendre du poids, ne vous jetez pas sur une cigarette ! Laissez une chance à votre métabolisme de compenser.
- Faites de l'exercice pour accélérer votre métabolisme.

Restez libre du tabac

S'il vous arrive de reprendre une cigarette, ne soyez pas trop dur avec vous-même. De nombreux fumeurs font plusieurs tentatives avant d'arrêter définitivement. L'important est de continuer à essayer et de faire appel à une aide extérieure.

- Pensez à la raison pour laquelle vous avez recommencé à fumer et élaborez une stratégie pour l'éviter la prochaine fois.
- Assurez-vous d'être bien disposé à arrêter.
- Considérez-vous comme un non-fumeur et PAS comme un ancien fumeur.
- Fixez-vous une nouvelle date d'arrêt.
- Consultez votre pharmacien pour élaborer un nouveau plan d'arrêt.

*Prêt pour un
nouveau départ ?*



MYTHE

« Je fume depuis toujours ; je ne vois donc pas pourquoi j'arrêteraï maintenant »

Il n'est jamais trop tard pour arrêter et votre âge importe peu. L'arrêt du tabagisme sera toujours bénéfique et vous serez en meilleure santé que si vous continuiez de fumer.

MYTHE

« Je ne fume pas souvent ; ce n'est donc pas si néfaste »

1 à 4 cigarettes par jour suffisent pour nuire à votre organisme et peuvent sensiblement augmenter votre risque de crise cardiaque ou de cancer des poumons par rapport à quelqu'un qui ne fume pas du tout.





Des questions ?
N'hésitez pas à les poser à votre
pharmacien Benu.