



MINI-GUIDE

Arrêter de fumer ?
Possible, naturellement !



ARRÊTER DE FUMER, C'EST POSSIBLE.

Arrêter de fumer est une décision personnelle importante et un véritable défi que vous vous lancez. Pour faciliter le sevrage, faites-vous aider !

Une étude a démontré que les solutions d'aide au sevrage associées au soutien d'un professionnel de la santé (médecin, pharmacien, tabacologue, ...) sont près de 3 fois plus efficaces que l'arrêt tabagique sans aide. 97% des fumeurs qui essaient d'arrêter seuls recommencent à fumer après moins d'un an.

Arrêter de fumer n'est pas une mince affaire... Il s'agit de renoncer à une habitude quotidienne solidement installée, de changer de comportement... Cela prend du temps et se fait généralement en plusieurs étapes. Pour se libérer du tabac, être motivé et bien préparé est un véritable atout. Et parfois, il y a rechute. Ce n'est pas une catastrophe. La plupart des fumeurs ont besoin de plusieurs tentatives.

Accrochez-vous ! Vous libérer du tabac est la meilleure décision que vous ayez prise. Ce guide a pour objectif de rendre la vie plus facile aux fumeurs qui décident de renoncer au tabac en leur apportant différentes réponses efficaces pour construire leur parcours de sevrage personnalisé ... et de motiver les autres à essayer.

D'ici quelques semaines, le manque et les autres symptômes du sevrage tabagique seront moins présents, puis disparaîtront définitivement, pour ne devenir qu'un mauvais souvenir de votre ancienne vie de fumeur.

LA FUMÉE DE CIGARETTE, C'EST QUOI ?

Une fois allumée, la cigarette devient une véritable usine chimique. La fumée de tabac contient plus de 4000 substances chimiques qui proviennent de la plante de tabac elle-même ou qui sont ajoutées par les fabricants ou engendrées par la combustion. On entend souvent parler de la nicotine ou du monoxyde de carbone.

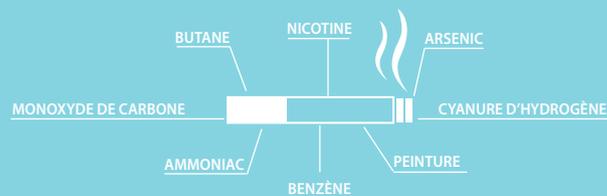
La nicotine fait partie des « drogues dures ». Quand on tire sur sa cigarette, la nicotine atteint le cerveau en moins de 7 secondes et modifie son fonctionnement. Elle va se fixer sur des récepteurs dits « nicotiques » dans le cerveau. Cela entraîne la libération de dopamine responsable d'effets tels que la détente, le plaisir, ...

C'est la nicotine qui est responsable de la dépendance tabagique qui se manifeste notamment par les symptômes de manque lors du sevrage.

En allumant une cigarette, il se produit une combustion avec une production de monoxyde de carbone (CO), un gaz très toxique. Le CO se fixe sur les globules rouges en prenant la place de l'oxygène dans le sang ce qui entraîne une moins bonne oxygénation des organes du corps (cerveau, cœur, ...).

Parmi ces composés toxiques, irritants et cancérigènes, on retrouvera également le goudron, le cadmium ou l'ammoniac.

Tous ces composants ont une chose en commun : ils nuisent à la santé de ceux qui les ingèrent.





LA CIGARETTE : UNE ARME DE DESTRUCTION MASSIVE !

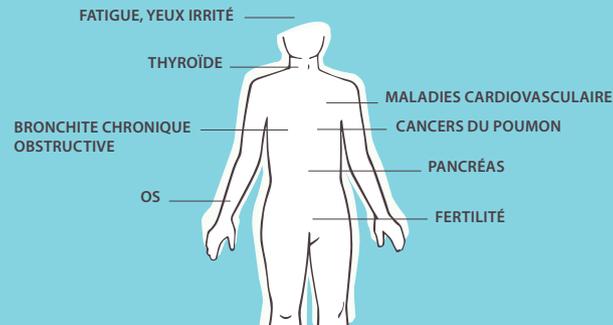
Chaque cigarette que vous fumez met en danger votre santé !
La consommation de tabac est la première cause de décès évitable et la principale cause de décès prématuré, réduisant de 10 ans en moyenne l'espérance de vie du fumeur chronique. Pire encore, la moitié des personnes qui fument à l'âge de 20 ans et qui n'arrêtent pas mourront d'une maladie liée au tabac.

Les risques des maladies liées au tabac dépendent de plusieurs facteurs : âge de la première cigarette, le nombre total d'années pendant lesquelles on a fumé, la quantité de tabac consommée quotidiennement, la façon de fumer (aspirations profondes, nombre de bouffées, cigarette maintenue entre les lèvres, etc.), type de tabac (additifs, teneur en goudrons et en nicotine), et de facteurs génétiques individuels.

Mais ce qui certain, c'est qu'il n'existe pas un nombre minimal de cigarettes qui soit inoffensif. **Toute cigarette consommée entraîne, bouffée après bouffée, le passage dans le sang de milliers de substances chimiques toxiques.**

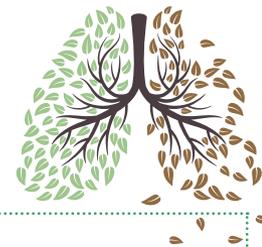
Les effets néfastes se manifestent sur tout le corps et via de nombreuses maladies.

- 85 % des cas de BPCO (bronchite chronique obstructive)
- 47 % des décès dus à des maladies cardiovasculaires (AVC, hypertension infarctus, ...).
- 22 % des cancers du poumon
- 12 % des autres cancers (oesophage, bouche, utérus, vessie, estomac, pancréas, ...)
- Autres conséquences : os (ostéoporose précoce, ...), pancréas (effet direct sur le diabète), thyroïde, sexualité (dysfonction érectile), immunité, fertilité (ménopause plus précoce, diminution de la fertilité de la femme, mauvaise quantité et qualité du sperme), ...
- Peau terne, fatigue, yeux irrités, dents jaunes, ...
- Complications chirurgicales et post-opératoires



LE SAVIEZ-VOUS ?

Le tabagisme en début d'adolescence est prédictif de dépendance au tabac à l'âge adulte et est un facteur de risque de développement d'autres dépendances (alcool, cannabis...). Tous ces effets surviennent même pour quelques cigarettes !



EN SAVOIR PLUS

LE TABAGISME PASSIF

Le tabagisme passif est l'inhalation involontaire par un sujet non-fumeur de la fumée dégagée par son voisinage. Il suffit même de respirer à côté de quelqu'un qui fume pour être intoxiqué par les milliers de substances chimiques contenues dans la fumée.

IL EXISTE TROIS TYPES DE FUMÉE DU TABAC :

1. La **fumée inhalée** directement par le fumeur.
2. La **fumée secondaire** qui s'échappe latéralement de la cigarette.
3. La **fumée rejetée par le fumeur actif** qui joue un rôle moindre.

La fumée secondaire est directement liée au tabagisme passif et elle est encore plus nocive que celle inhalée par le fumeur. En effet, quand le fumeur 'tire' sur sa cigarette, la température du bout incandescent est bien plus élevée (800°C), mais moins élevée lorsque la cigarette se consume toute seule (500°C). La combustion à 500 ° est incomplète et entraîne une présence accrue de produits toxiques.

Les conséquences du tabagisme passif sur la santé sont donc réelles et plus encore chez les plus petits, particulièrement vulnérables et sensibles aux agents toxiques. Le tabagisme passif augmente le risque d'asthme et maladies ORL chez l'enfant et le bébé, et le risque de mort subite chez le bébé.

Les substances toxiques passent également la barrière placentaire et atteignent le fœtus ; cela veut dire qu'une femme enceinte qui respire de la fumée, même involontairement, intoxique son bébé.

On comprend donc mieux l'interdiction de fumer dans les lieux publics !



CESSEZ LE FEU : QUE DES AVANTAGES !

La bonne nouvelle est que dès l'instant où vous arrêtez de fumer, votre santé commence à s'améliorer !



La **pression sanguine** et les **pulsations cardiaques** redeviennent normales. On protège son entourage, ses enfants, sa famille, ses amis...

Le risque d'**infarctus du myocarde** diminue déjà. Les **poumons** commencent à éliminer le mucus et les résidus de fumée.

Le **goût** et l'**odorat** s'améliorent. Le corps ne contient plus de nicotine

Respirer devient plus facile. Les **bronches** commencent à se relâcher et on se sent plus énergique.



La **toux** et la **fatigue** diminuent. On récupère du **souffle**. On marche plus facilement.

On est de moins en moins **essoufflé**.

Le risque d'**infarctus du myocarde** diminue du tiers.



Le risque de certains **cancers** (bouche, gorge, ...) diminue presque de moitié. Le risque de cancer du poumon diminue d'autant plus que l'arrêt est précoce, mais ne rejoint jamais celui d'un non-fumeur. Les risques d'**affections coronaires** rejoignent ceux du non-fumeur.

Le risque de mortalité toutes causes rejoint celui des personnes qui n'ont jamais fumé après **25 ans d'arrêt pour les hommes** et **15-19 ans pour les femmes**.

Quelle que soit la quantité de tabac consommée et aussi longtemps qu'on ait fumé, il n'est jamais trop tard pour arrêter et les bénéfices de l'arrêt du tabac interviennent très rapidement.

ÉCONOMISEZ DE L'ARGENT.

La dépense moyenne du fumeur est estimée à 2400 € par an. Faites vos comptes et imaginez ce que vous pourriez faire d'autre avec cette somme.



6,61€
/ jour



46,27€
/ semaine



204,93€
/ mois



2412,84€
/ an

COMPRENDRE L'ADDICTION



L'addiction est un comportement psycho-pathologique qui se caractérise par un désir constant et irréprouvable d'une substance, par exemple, en dépit de la motivation et des efforts pour y échapper. Le tabac a un potentiel addictif très fort, devant l'alcool ou encore le cannabis ou la cocaïne.

C'est la nicotine qui est à l'origine de l'addiction au tabac.

IL EXISTE 3 TYPES DE DÉPENDANCES AU TABAC :

LA DÉPENDANCE PHYSIQUE

La cigarette « besoin »

La dépendance physique est due à la présence de nicotine dans le tabac. Le cerveau s'est habitué à recevoir cette substance et la réclame lorsqu'il n'a pas sa dose.

Le manque physique se manifeste par :

- Envie irrésistible de fumer
- Irritabilité, nervosité, agitation
- Anxiété, humeur dépressive
- Perturbations du sommeil
- Troubles de la concentration intellectuelle
- Augmentation de l'appétit
- Problèmes digestifs et constipation

Tous ces troubles sont les principales causes des difficultés et des échecs d'arrêt du tabac à court terme. En effet, ils vont se manifester dès le premier jour de l'arrêt, sont d'intensité variable selon les individus et peuvent durer entre 4 et 8 semaines. C'est ce qu'on va appeler les «symptômes du manque» ou «symptômes de sevrage».

LA DÉPENDANCE PSYCHOLOGIQUE

La cigarette « plaisir »

Pour les fumeurs, la cigarette est un moyen de se faire plaisir, de se stimuler ou se concentrer et même une béquille pour gérer son stress, surmonter ses émotions ou sa solitude. La dépendance psychologique est donc liée aux effets psychoactifs de la nicotine qui procure plaisir, détente, stimulation intellectuelle et agit comme coupe-faim.

LA DÉPENDANCE COMPORTEMENTALE

La cigarette « réflexe »

Fumer est associé à un environnement, des personnes, des situations, des lieux, qui suscitent l'envie de fumer. Ce sont de véritables automatismes qui se mettent en place et génèrent une envie de cigarette dans certains contextes. La dépendance comportementale est également associée à la gestuelle de tenir sa cigarette en main.

Les dépendances psychologiques et comportementales sont présentes chez 80 % des fumeurs. Elles rendent l'arrêt du tabac particulièrement difficile pour certaines personnes et durent plus longtemps (6 à 12 mois) que la dépendance physique.

Il faudra réapprendre de nouveaux comportements et adopter de nouveaux rituels pour faire face à ces situations et pour vivre sans tabac. N'hésitez pas à partager vos éventuelles difficultés avec vos proches ou votre médecin.



MESUREZ VOTRE DÉPENDANCE

FAITES LE TEST :

Les résultats au test Fagerström vous donneront une évaluation fiable de votre dépendance au tabac.

1. Combien de temps après le réveil fumez-vous votre première cigarette ?
 - dans les 5 premières minutes (3 points)
 - entre 6 et 30 minutes (2 points)
 - entre 31 et 60 minutes (1 point)
 - après 60 minutes (0 point)
2. Trouvez-vous difficile de ne pas fumer dans les endroits où c'est interdit ?
 - oui (1 point)
 - non (0 point)
3. Quelle cigarette trouvez-vous la plus indispensable ?
 - la première (1 point)
 - une autre (0 point)
4. Combien de cigarettes fumez-vous par jour ?
 - 10 ou moins (0 point)
 - 11 à 20 (1 point)
 - 21 à 30 (2 points)
 - 31 ou plus (3 points)
5. Fumez-vous de façon plus rapprochée dans la première heure après le réveil que pendant le reste de la journée ?
 - oui (1 point)
 - non (0 point)
6. Fumez-vous même si une maladie vous oblige à rester alité ?
 - oui (1 point)
 - non (0 point)

Score de 0 à 2 : fumeur non dépendant,

Score de 3 à 4 : fumeur faiblement dépendant ;

Score de 5 à 6 : fumeur moyennement dépendant ;

Score de 7 à 10 : fumeur fortement ou très fortement dépendant ;

COMMENT DEVENIR UN EX-FUMEUR ?





SE MOTIVER !

Améliorer votre santé, vous libérer de la dépendance, renouer avec le goût, contourner la pression sociale, professionnelle, familiale, éviter le sentiment de rejet au sein d'un groupe, ... chacun a ses propres raisons de vouloir arrêter de fumer, cette envie est bien souvent partagée avec la crainte de ne pas y arriver !

Évaluer, choisir le bon moment, analyser et renforcer votre motivation est la première étape pour vérifier que vous êtes vraiment prêt à aborder cette période le plus sereinement possible.

Les chances de succès sont plus grandes quand la décision est prise par le fumeur lui-même à la suite d'un cheminement personnel plutôt qu'après une intervention autoritaire.

Ensuite place à l'action ! Mais ce n'est pas simple, **faites-vous aider**. Il faut se préparer, réorganiser sa vie, faire face à des découragements, des baisses de motivation. Soyez confiant en votre capacité de changement.

La **consultation en tabacologie** peut être une étape importante dans la démarche du futur ex-fumeur. Elle va permettre de tester la motivation, d'établir le profil tabagique, le degré de dépendance, de mettre en place la méthode de sevrage la plus adaptée.

AVANT TOUT !

- Informez votre entourage familial, amical ou professionnel de votre décision d'arrêter de fumer, et demandez-leur de l'aide.
- Éliminez paquets de cigarettes, briquets et cendriers de votre environnement



SOLUTIONS POUR DIRE STOP AU TABAC

Décider d'arrêter de fumer est une question de volonté, mais il est aussi important de trouver la méthode. Certaines personnes vous diront qu'elles ont arrêté du jour au lendemain et que cela se passe « dans la tête ». Sachez que ce cas de figure est assez rare et peut-être que la personne ne vous a pas indiqué le nombre de tentatives avant d'y parvenir définitivement.

Lorsqu'on entame une démarche de sevrage, il est important de se connaître et trouver les solutions les plus adaptées. De nombreuses options de sevrage peuvent vous être proposées, certaines sont médicamenteuses, d'autres naturelles, et généralement elles se complètent. Il est essentiel de choisir une ou plusieurs solutions qui vous correspondent et qui soient en accord avec votre mode de vie pour construire votre propre parcours de sevrage. Gardez en tête qu'arrêter avec aide double les chances de réussite à un an.

Pour mettre toutes les chances de votre côté et garder le cap sur le long terme, déterminez un **plan d'action** axé sur :

- Un changement de vos habitudes
- L'instauration de nouveaux rituels quotidiens
- Les aides au sevrage, qu'elles soient médicamenteuses ou naturelles

ARRÊTER IMMÉDIATEMENT OU DIMINUER PROGRESSIVEMENT ?

Il n'est pas toujours facile de décider comment arrêter de fumer. Si vous êtes dans de bonnes dispositions psychologiques ou que votre dépendance à la nicotine n'est pas trop forte, l'arrêt immédiat est la meilleure solution pour arrêter de fumer. Si vous souhaitez agir sur votre tabagisme mais que vous ne vous sentez pas prêt à arrêter du jour au lendemain, l'arrêt progressif peut être envisagé, sans oublier que stopper immédiatement est toujours l'option recommandée.



LES AIDES PHARMACOLOGIQUES ACTUELLES

LES SUBSTITUTS NICOTINIQUES

Ils apportent la dose de **nicotine en diffusion lente et régulière** (contrairement au shoot observé avec le tabac) mais sans inhaler les substances toxiques, irritantes, cancérigènes contenues dans la cigarette. Disponibles sous différentes formes (patch, gommes, spray, ...), ils atténuent les symptômes liés à la dépendance physique mais ils n'agissent pas sur la composante psychologique liée au sentiment de détente ou de convivialité associé à la cigarette, ni sur les aspects comportementaux de la gestuelle.

La réussite d'un sevrage à base de nicotine sera déterminée par un dosage suffisant en nicotine pharmaceutique délivré par des substituts nicotiniques ainsi que par un traitement suffisamment long et progressivement dégressif. Il est recommandé de suivre le traitement durant 8 à 12 semaines, mais ce timing peut être adapté aux besoins de chacun et prolongé pendant plusieurs mois, toutefois sans l'envisager sur du long terme.

L'usage de substituts nicotiniques ne s'improvise pas. Pour le bon dosage, faites-vous conseiller par un professionnel de la santé qui évaluera votre besoin pour fixer une dose de nicotine de départ, qui sera ensuite diminuée.

DES MÉDICAMENTS, SOUS PRESCRIPTION MÉDICALE

D'autres médicaments, comme la varécinine (Champix®, ...) et le bupropion (Zyban®, ...), agissent sur les effets du manque de nicotine, et aident le fumeur à arrêter de fumer. Le bupropion multiplie en général par deux le taux d'abstinence à 6 mois par rapport au fait de ne rien prendre, par trois pour la varécinine. Ces médicaments ne peuvent être délivrés que sur ordonnance médicale, en raison de leurs précautions d'emploi et du suivi médical qu'ils vont nécessiter.



LES SOLUTIONS NATURELLES ACTUELLES

Les approches et médecines complémentaires sont également très utiles pour accompagner et renforcer votre traitement lors du sevrage ou lorsque vous avez décidé de diminuer progressivement votre consommation de tabac. L'important est de se référer à des thérapeutes, pharmaciens ou professionnels de la santé compétents.

LA PHYTOTHÉRAPIE

LA PHYTOTHÉRAPIE ET SES DIFFÉRENTS DOMAINES vont être d'une aide précieuse et efficace dans une démarche de sevrage. Les solutions à base de plantes agissent sur les différents symptômes du sevrage et vous aident à combattre la dépendance.

L'AROMATHÉRAPIE

L'aromathérapie est l'utilisation à des fins thérapeutiques des **huiles essentielles**, essences volatiles extraites de plantes aromatiques par distillation à la vapeur d'eau. Utilisées depuis des millénaires, les huiles essentielles connaissent aujourd'hui un véritable regain d'intérêt par le grand public et la communauté scientifique qui étudie de très près leurs propriétés et mécanismes d'action.

Au quotidien, les huiles essentielles sont d'une grande utilité pour traiter rapidement et efficacement de nombreuses pathologies et rétablir l'équilibre d'un organisme dans la globalité. Véritables concentrés de molécules actives de la plante, elles sont extrêmement puissantes et il convient de respecter scrupuleusement les recommandations d'usage.



Par leur action prouvée et démontrée, les **huiles essentielles** font désormais partie de l'arsenal de solutions disponibles pour **faire face à l'arrêt du tabac**.

Elles seront également efficaces pour **contrer les symptômes du sevrage et rééquilibrer l'organisme** à plusieurs niveaux :

- Limiter la nervosité et améliorer l'humeur
- Aider à stimuler la concentration
- Combattre la fatigue mentale et le sentiment dépressif
- Améliorer la digestion et le transit
- Décongestionner les voies respiratoires
- Limiter l'appétit et la prise de poids

En plus d'un accompagnement global pendant la période compliquée du début du sevrage, l'action instantanée des huiles essentielles aidera à combattre les envies irrésistibles de fumer qui surviennent pendant la journée. En effet, qui mieux que les huiles essentielles peut revendiquer une telle rapidité d'action ?

Il existe aujourd'hui des **SOLUTIONS PRÊTES À L'EMPLOI À BASE D'HUILES ESSENTIELLES** pour vous aider à arrêter de fumer naturellement. Faciles à utiliser, elles se présentent sous forme de capsules, de spray ou de gommes à mâcher.

LA GEMMOTHÉRAPIE

La gemmothérapie est une autre branche de la phytothérapie qui consiste à utiliser les propriétés des tissus embryonnaires végétaux en croissance : les bourgeons et les jeunes pousses d'arbres et d'arbustes. Les bourgeons récoltés au printemps sont mis frais en macération pendant plusieurs semaines afin d'obtenir l'extrait portant le nom de **macérat concentré**.

Les professionnels de la santé pourront vous conseiller le ou les bourgeons à utiliser afin de rééquilibrer l'organisme, agir sur les symptômes physiques et psychologiques liés au sevrage, mais aussi afin de bénéficier de l'action dépurative et détoxifiante des bourgeons.



L'HOMÉOPATHIE ET LA PHYTOTHÉRAPIE

Certains **médicaments homéopathiques** permettent de limiter les symptômes de sevrage. Le traitement de référence est Argentum Nitricum 15 CH associé à Gelsemium 15 CH et Nux Vomica 5CH. L'avantage de cette méthode est qu'elle n'a pas d'effets indésirables, mais on conseille toutefois de l'utiliser en complément d'un autre traitement.

En phytothérapie, vous trouverez également de nombreux **extraits de plantes**, comme la valériane, réputée pour son action sur les troubles de sommeil ou la nervosité et le ginseng, plante adaptogène, reconnue pour son action antidépressive et rééquilibrante métabolique.

DISCIPLINES ET THÉRAPIES NATURELLES

Sans s'arrêter à certaines idées reçues et le plus souvent en complément d'une aide dite « classique », vous pouvez également avoir recours à d'autres **DISCIPLINES ET THÉRAPIES NATURELLES** pour vous aider dans l'arrêt du tabac, telles que l'hypnose ou l'acupuncture.

L'HYPNOSE

L'hypnose est un moyen de communication avec l'inconscient. Elle permet d'accéder à des ressources mentales importantes qui aideraient à l'arrêt du tabac. Même si cette méthode n'est pas démontrée scientifiquement, elle est de plus en plus envisagée par les fumeurs qui souhaitent se sevrer. Son but est de changer la perception que l'on a de la cigarette afin de s'en détacher aussi bien physiquement que psychologiquement.

L'ACUPUNCTURE

C'est une pratique de la médecine chinoise qui utilise de fines aiguilles, posées sur certains points du corps, pour rééquilibrer les énergies. Cette méthode permettrait d'alléger les symptômes de désintoxication et de moins ressentir l'envie de fumer.

Une autre technique est l'auriculothérapie, ou acupuncture auriculaire, où le praticien introduit une aiguille à un point précis du pavillon de l'oreille. Cette aiguille reste en place pendant quelques semaines. Non validée scientifiquement, cette pratique peut représenter une aide lors de l'arrêt du tabac.



L'ACCOMPAGNEMENT PSYCHOLOGIQUE

L'accompagnement psychologique lors d'un sevrage tabagique est une étape importante tout au long du processus ! Faites-appel à un professionnel de la santé qui a suivi une formation en tabacologie. Cela peut être un médecin, un pharmacien, un psychologue, un infirmier, ... Ils vous donneront des informations de qualité et des conseils et suivi personnalisés.

Ces professionnels de la santé font appel aux thérapies cognitivo-comportementales (TCC) dont l'efficacité a été démontrée. Basée sur l'analyse, l'évaluation et la modification des facteurs individuels et environnementaux influant sur votre comportement, cette approche vous permettra de modifier votre comportement face au tabac. Ces méthodes thérapeutiques sont composées de plusieurs paliers : évaluation des habitudes tabagiques, de la motivation et des bénéfices attendus, phase de découverte et d'auto-évaluation, identification des situations à risques, préparation, action et prévention de rechute...

La TCC permet de se débarrasser de réflexes conditionnés et d'automatismes acquis pendant les années de tabagisme.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les séances individuelles de TCC augmentent d'environ 50 % les chances de réussir d'arrêter la cigarette.



L'E-CIGARETTE, COMME SOLUTION ?

La cigarette électronique s'est imposée ces dernières années comme une alternative à la cigarette. Pourtant les avis divergent sur son utilisation. Selon certains organismes de santé, l'e-cigarette peut jouer un rôle important dans la lutte contre le tabagisme, alors que récemment l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) a déclaré que la cigarette électronique était «incontestablement nocive» et qu'elle «ne devrait pas être promue comme une aide au sevrage». Ce qui est certain est que la législation tend à se durcir et certains pays ou villes n'hésitent pas à interdire son utilisation (la Thaïlande ou la ville de San Francisco aux États-Unis).

En effet, la qualité des produits est très diverse et les consignes de sécurité requises font parfois défaut. À ce jour, peu de données sont disponibles sur les véritables effets sur la santé des composants ou arômes présents dans les e-liquides, irritants potentiels des voies respiratoires.

JE TIENS BON GRÂCE AUX HUILES ESSENTIELLES!



VOUS AVEZ ARRÊTÉ DE FUMER. BRAVO ! Il s'agit d'une première victoire pour vous, votre santé et votre entourage. Garder le cap ne sera pas de tout repos, la mer sera parfois agitée et vous traverserez probablement certaines tempêtes. Des solutions simples existent pour vous aider à réagir aux situations difficiles et éviter la rechute. **À chaque problème, une solution !**

Même si vous êtes bien entouré et que vous prenez un traitement, les premières semaines de sevrage tabagique sont souvent difficiles. Les symptômes du sevrage se manifestent plus ou moins sévèrement : envie de fumer, nervosité, fatigue, constipation, et quelques fois, augmentation de l'appétit et prise de poids.

Rassurez-vous ! Ces désagréments temporaires sont normaux et sont un signe positif. Ils signifient que votre corps s'adapte au retour au «naturel». Les symptômes et leur intensité varient selon le nombre d'années de tabagisme, la quantité de cigarettes fumées, la dépendance au tabac et les capacités du corps à se rétablir. Ils disparaîtront généralement en 4 à 8 semaines.

Cette rubrique vous propose un plan d'action pour faire face à certaines difficultés ainsi que des conseils pratiques sur l'utilisation des **huiles essentielles, alliées naturelles idéales dans une démarche d'arrêt du tabac.**

Par voie orale, en diffusion ou en application cutanée, apprenez à les utiliser en fonction de vos besoins et au gré de vos envies.



UNE ENVIE IRRÉSISTIBLE DE FUMER, JE FAIS QUOI ?

Dans les semaines qui suivent l'arrêt du tabac, le désir de fumer peut survenir fréquemment, brutalement et de manière très intense. Ce besoin impérieux de fumer ne dure habituellement que **3 à 4 minutes**. Faites en sorte de réagir rapidement !

Cependant, l'envie de fumer n'apparaît jamais au hasard. Il correspond à des circonstances au cours desquelles vous aviez l'habitude de fumer. Ce sont des réflexes conditionnés. Soyez confiant, généralement ces envies ne vont pas durer éternellement, elles seront progressivement **moins fréquentes** et moins intenses et **disparaîtront** au fur et à mesure.

SOLUTION POUR NE PAS « CRAQUER »

- Encouragez-vous à ne pas céder : chaque jour qui passe diminue le risque de reprendre une cigarette !
- Évitez les situations à risque (surtout lors des premiers jours) : stress, ennui, solitude, pression sociale, lieux enfumés, fréquentation de fumeurs, sous dose de votre traitement de sevrage, ...
- Occupez-vous pour combler l'instant laissé vide par l'absence de cigarette : téléphonez à un ami, brossez-vous les dents, buvez un verre d'eau, ...
- Bougez et si possible allez prendre l'air
- Relaxez-vous et respirez profondément

NOTRE CONSEIL AROMA :

MENTHE POIVRÉE

L'huile essentielle de **menthe poivre** (*mentha x piperita*) vous permettra de combattre l'envie grâce à ses propriétés stimulantes et sa puissance olfactive. Si votre organisme réclame plutôt calme et apaisement, tournez-vous vers une huile essentielle plutôt calmante telle que la **lavande vraie** (*Lavandula angustifolia*) ou **petit grain bigarade** (*citrus aurantium ssp aurantium* (feuille)).



EN PRATIQUE :



Déposez 1 goutte d'huile essentielle sur la face interne des poignets et procédez à un petit massage poignet contre poignet.



Respiration au flacon : disposez le flacon d'huile essentielle juste en-dessous des narines et respirez en alternant une narine puis l'autre.

ASTUCE:

Notez qu'il existe désormais des solutions à base d'huiles essentielles sous forme de spray ou de gommes à mâcher. Spécifiquement formulées pour lutter contre les envies de fumer et faciles à utiliser, elles vous permettront de surmonter rapidement et naturellement ce moment difficile.

JE SUIS IRRITABLE

La moitié des anciens fumeurs deviennent irritables dans la semaine qui suit leur dernière cigarette. Privé de sa « dose », le corps réagit par un stress qui provoque colère envers soi ou autrui.

Tout comme l'anxiété et la nervosité, ce symptôme souvent redouté des fumeurs (mais aussi de leur entourage !) est normal et lié au manque de nicotine. Heureusement, cet **état émotionnel s'atténue** avec le temps. Là encore, il existe des moyens de limiter ces sautes d'humeur :

NOS CONSEILS

- Pratiquez des activités physiques qui détendent ou, au contraire, qui défoulent
- Réduisez la caféine et autres boissons excitantes (café mais aussi thé, sodas)
- Adoptez certains rituels favorisant le calme et essayez des techniques de relaxation, de yoga, massage, méditation, promenade, ...

NOTRE CONSEIL AROMA :

LAVANDE VRAIE, PETIT GRAIN BIGARADE

L'aromathérapie est une réponse efficace pour les troubles nerveux.

S'il y a une plante aromatique dont la réputation calmante et apaisante est reconnue depuis de nombreux siècles, c'est bien la **lavande vraie** (*Lavandula angustifolia*).

Les essences de zestes de citrus restent également une valeur sûre pour réharmoniser les émotions et réguler le système nerveux central. Tournez-vous vers le **petit grain bigarade** (*Citrus aurantium ssp aurantium feuille*), la **mandarine** (*Citrus reticulata*) ou le **yuzu** (*Citrus junos*).

La liste des huiles essentielles qui régulent le système nerveux est longue : **bois de rose, camomille noble, menthe verte, sauge à feuilles de lavande, ravintsara**... Le plus important est de choisir celle qui vous correspond le mieux pour un seul objectif : l'apaisement.



EN PRATIQUE :



En massage: appliquez 1 à 2 gouttes de l'huile essentielle choisie sur le plexus solaire (la zone de l'abdomen, juste en-dessous des côtes), 3x/jour.



Respiration au flacon: disposez le flacon d'huile essentielle juste en-dessous des narines et respirez en alternant une narine puis l'autre. Répétez l'utilisation selon le besoin pendant la journée.



En diffusion: versez 10 gouttes d'huile essentielle d'orange douce, de mandarine ou de lavande vraie dans votre diffuseur ultrasonique et diffusez pendant 30 minutes. À répéter au besoin pendant la journée.



En voie orale: prenez 1 goutte d'huile essentielle de lavande vraie dans du miel, de l'huile d'olive ou un support neutre, 1 à 2 x/ jour. Si le goût est trop prononcé pour vous, sachez qu'il existe désormais des perles d'huiles essentielles faciles à avaler et au goût neutre (1 perle = 1 goutte).



FOCUS

SAUGE À FEUILLES DE LAVANDE

Ces dernières années, de nombreuses publications scientifiques ont mis en lumière une huile essentielle peu connue du grand public : la **sauge à feuilles de lavande** (*salvia lavandulifolia*). Les études ont démontré son action directe sur les performances de notre cerveau et l'humeur. Plus précisément, cette huile essentielle agit comme **stimulante cognitive pour limiter la fatigue mentale** et comme **équilibrante émotionnelle pour stabiliser l'humeur**.

Ces découvertes en font une huile essentielle particulièrement indiquée chez les individus souffrant d'Alzheimer mais pas seulement! Elle sera également indiquée lors d'un arrêt du tabac car elle va **combattre les effets du manque de nicotine dans le cerveau et améliorer l'état émotionnel pendant la période de sevrage**.

J'AI DU MAL À ME CONCENTRER

Les troubles de la concentration peuvent être très pénalisants, entraînant parfois une impossibilité totale à réfléchir, une impression de vide et d'incapacité à faire face à un travail. Ces perturbations sont transitoires et ne durent que quelques jours, au plus quelques semaines.

NOS CONSEILS

- Prendre des pauses à intervalle régulier pour relâcher la pression et être plus efficace.
- Faire un exercice de relaxation ou de yoga avant de se mettre au travail.
- Prévoir des périodes de travail plus courtes

NOTRE CONSEIL AROMA :

MENTHE POIVRÉE

L'huile essentielle de **menthe poivrée** (*Mentha x piperita*) vous donnera un coup de boost et remettra vos idées en place. Tonique et stimulante, elle limitera la fatigue mentale et stimulera la concentration.



EN PRATIQUE :



1 goutte sur les tempes en faisant attention à ne pas trop s'approcher des yeux ou 1 goutte directement sous la langue.

JE TOUSSE

Depuis que vous avez arrêté de fumer, vous traînez toux, mal de gorge, vous ne vous sentez pas en grande forme ! Votre système respiratoire se remet à fonctionner normalement et évacue le surplus de sécrétion à l'aide des cils vibratiles, qui étaient paralysés par la fumée de cigarette.

Rassurez-vous, c'est donc une bonne nouvelle ! La toux montre que votre corps réagit positivement et se libère progressivement des produits toxiques liés à la fumée.

NOS CONSEILS

- Évitez les atmosphères polluées
 - Buvez beaucoup d'eau pour contribuer au drainage de l'organisme
- Aérez, et n'hésitez pas à utiliser des sprays assainissant l'atmosphère

NOTRE CONSEIL AROMA :

EUCALYPTUS RADIÉ, ROMARIN CT CINÉOLE, RAVINTSARA

De nombreuses huiles essentielles viennent aux secours des voies respiratoires. L'huile essentielle d'**eucalyptus radié** (*Eucalyptus radiata ssp radiata*) est une des plus connues. Antiseptique et décongestionnante respiratoire, elle aide au confort de la sphère ORL. Proche de l'eucalyptus radié, l'huile essentielle de **romarin CT cinéole** (*Rosmarinus officinalis ct cinéole*) aidera à mieux respirer grâce à ses propriétés anticatarrhales.

Pensez à l'huile essentielle de **tea-tree** (*Melaleuca alternifolia*) ou de **menthe poivrée** (*Mentha x piperita*), mais aussi à l'huile essentielle de **ravintsara** (*Cinnamomum camphora ct cinéole*) pour bénéficier d'un soutien immunitaire inconditionnel renforçant les défenses naturelles.

Armé d'huiles essentielles anti-infectieuses, anticatarrhales et antispasmodiques, vous ferez face à tous ces désagréments. Pas seulement pour traiter l'inconfort, mais aussi pour l'empêcher par quelque prévention particulièrement efficace.



EN PRATIQUE :



Mélangez 3 à 4 gouttes d'huile essentielle et 3 gouttes d'huile végétale au choix et appliquez sur le thorax 3 à 4x/jour.



Pensez également à la diffusion d'huiles essentielles ! 10 gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus radié ou de votre synergie purifiante préférée dans un diffuseur ultrasonique.

JE NE DORS PAS BIEN

Arrêter de fumer peut perturber le sommeil : difficultés d'endormissement, rêves incroyables, violents ou hyper réalistes. L'organisme est déséquilibré ; son quotidien est chamboulé, y compris la nuit. Rassurez-vous ! Les troubles du sommeil font partie des signes de sevrage et sont généralement transitoires.

POUR LES ÉVITER, VOICI QUELQUES ASTUCES:

- Diminuez vos activités au moins une heure avant le coucher.
- Relaxez-vous, détendez-vous.
- Diminuez la température de la chambre.
- Mangez léger le soir en évitant l'alcool et les repas gras. Évitez les excitants (café, thé...).
- Si vous utilisez des substituts nicotiniques, vérifiez auprès d'un professionnel de la santé que le dosage correspond à vos besoins. En effet, des troubles du sommeil peuvent être observés si vous portez un patch à la nicotine pendant la nuit.

NOTRE CONSEIL AROMA:

CAMOMILLE NOBLE

Petite perle de l'aromathérapie, l'huile essentielle de **camomille noble** (*chamaemelum nobile*) est reconnue pour ses propriétés calmantes, apaisantes, relaxantes, sédatives voire antidépessives.



EN PRATIQUE :



Déposez 2 gouttes d'huile essentielle de **camomille noble** sur le col du pyjama ou massez le plexus solaire avant le coucher. Selon votre préférence, vous pouvez tout aussi bien utiliser la **lavande vraie** ou la **mandarine**.



En diffusion : versez 2 gouttes de **camomille noble**, 3 gouttes de **lavande vraie** et 5 gouttes de **ravintsara** dans votre diffuseur ultrasonique et diffusez 30 minutes avant le coucher.

JE SUIS CONSTIPÉ

Parfois méconnue, la constipation fait partie des symptômes liés à l'arrêt du tabac. La nicotine ayant plutôt tendance à stimuler le transit, le corps doit s'habituer à ce nouvel équilibre et retrouver ses fonctions naturelles normales. Comme l'ensemble des symptômes du sevrage tabagique, il s'agit une fois encore d'un phénomène passager avant que tout rentre dans l'ordre.

QUELQUES RÈGLES HYGIÉNO-DIÉTÉTIQUES SUFFISENT PARFOIS À EN VENIR À BOUT :

- Boire de l'eau riche en magnésium.
- Manger des légumes, des fruits et des aliments riches en fibres
- Bougez ! En plus de tous les autres bienfaits, une activité physique régulière aidera aussi à une fonction intestinale normale.

NOTRE CONSEIL AROMA :

MANDARINE

En plus de ses propriétés calmante et relaxante, l'huile essentielle de **mandarine** (*Citrus reticulata*) est tonique digestive et laxative douce. Profitez de ses bienfaits et de ses notes olfactives tellement subtiles.



EN PRATIQUE :



Mélangez 3 à 4 gouttes d'huile essentielle + 3-4 gouttes d'huile végétale au choix et massez 3 à 4x/jour le bas du ventre, dans le sens des aiguilles d'une montre.

J'AI PRIS DU POIDS !

S'il est un symptôme du sevrage tabagique que les fumeurs redoutent, c'est bien de grossir ! L'arrêt du tabac est directement lié à une probable prise de poids car la nicotine agit en diminuant l'appétit et en accélérant le métabolisme et donc par extension, en augmentant les dépenses énergétiques. La différence entre un fumeur et un non-fumeur est cependant modeste : fumer 20 cigarettes par jour implique une dépense supplémentaire de 200 kcal par jour.

Pendant les semaines suivant l'arrêt, la sensation de satiété va diminuer car la nicotine n'est plus là pour freiner l'appétit. De plus, le goût et l'odorat vont rapidement s'améliorer et donc avec eux, la joie de manger, redécouvrir certaines saveurs.

Contrairement à ce que vous croyez, cette prise de poids reste relativement modérée ; elle est estimée à 2,8 kg pour les femmes, 3,8 kg pour les hommes. La prise de poids n'est pas une fatalité. Elle peut facilement être compensée par une alimentation un peu moins riche associée à une activité physique plus soutenue.

NOS CONSEILS :

- Revoyez et adaptez votre alimentation en consommant davantage de fruits et légumes, et moins de produits gras et sucrés
- Buvez suffisamment de l'eau, thé ou tisanes
- Attention à ne pas compenser l'envie de cigarette par un apport en sucres
- Bougez plus, marchez, faites du vélo

NE TOMBEZ PAS DANS LE PIÈGE DU SUCRE !

Le goût sucré génère une sensation de plaisir dans le cerveau et devient une source de récompense, pouvant facilement remplacer celle que procurait la cigarette.



NOTRE CONSEIL AROMA :

PAMPLEMOUSSE

Par ses notes olfactives sucrées, l'huile essentielle de **pamplemousse** (*Citrus paradisi*) est réputée pour son effet coupe-faim. Elle peut être utile en cas de mauvaises habitudes grignotages à chaque stress ou frustration. Bien entendu, testez-la à une seule condition : la volonté !

EN PRATIQUE :



Respiration au flacon : portez le flacon près de vos narines et respirez calmement.

J'AI REFUMÉ QUELQUES CIGARETTES

Au cours de l'arrêt, il arrive que, même bien motivé, l'on dérape et que l'on fume une ou plusieurs cigarettes. La conséquence immédiate est souvent de penser : « J'ai refumé, c'est fichu ! » et dans le même temps de balayer toute confiance en soi.

- Une chute n'est pourtant pas automatiquement une rechute. Il vous faut juste savoir gérer au mieux ce faux pas.
- Revenez au plus vite à l'arrêt du tabagisme
- Si vous êtes sous traitement de substitution nicotinique ou médicamenteux, ne l'interrompez pas.
- Ne vous démoralisez pas ! Encouragez-vous plutôt en pensant à tous les bénéfices ressentis depuis que vous avez arrêté de fumer.
- Rappelez-vous les motivations pour lesquelles vous avez envie d'arrêter de fumer.
- Demandez de l'aide à un proche
- Aidez-vous des médecines complémentaires et ajoutez d'autres solutions à votre arsenal pour lutter contre la cigarette. Pourquoi ne pas vous tourner vers les huiles essentielles ?

La reprise d'une seule cigarette, même une seule bouffée, suffit à réactiver la dépendance et à induire la rechute



"LE ROSEAU PLIE MAIS NE ROMPT PAS"

RECHUTEZ, C'EST NORMAL ! LA PROCHAINE FOIS SERA LA BONNE !

Vous refumez, rechuter est normal, ne culpabilisez-pas ! La rechute fait partie intégrante du cycle de cessation tabagique. L'addiction à la nicotine, mais aussi au rituel de la cigarette, est si forte qu'elle peut être incontrôlable... Les chances d'abstinence durable augmentent à chaque tentative, c'est prouvé.

Réfléchir aux raisons qui vous ont fait rechuter et imaginez les moyens de ne pas « replonger » une prochaine fois.

- Repensez aux côtés positifs de l'arrêt dès les premiers jours
- Dites-vous que vous avez déjà réussi à tenir quelques semaines voire plus, donc ce n'est pas un échec mais un succès différé
- Revoyez avec votre médecin ou tabacologue comment aborder au mieux un nouveau sevrage ou tentez l'arrêt progressif, pour vous remettre en condition d'arrêt complet.



CONCLUSION



VOUS AVEZ ARRÊTÉ DEPUIS 3 MOIS ET SANS RECHUTE.

On considère donc que l'organisme a pu se désaccoutumer totalement de dépendance physique à la nicotine. Imaginez le chemin parcouru sans tabac et les efforts fournis pour en arriver là !

La période de post-sevrage ou de maintien est la dernière étape dans l'arrêt du tabac. Il s'agit de consolider les acquis et garder le cap des changements mis en place dans votre quotidien. Cependant, restez vigilant car de vieilles habitudes peuvent resurgir à certains moments, y compris de nouvelles fortes envies de fumer selon la situation.

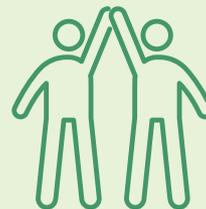
Continuez à avoir sous la main les solutions qui vous ont aidé pendant cette période. Elles vous seront probablement de grande utilité si la tentation d'une cigarette ou d'une petite « taf » est trop forte.

Gardez à l'esprit que des milliers de personnes ont réussi à se libérer du tabac, il n'y a donc aucune raison que vous n'y parveniez pas.

Alors, prêt à réussir ensemble ?



NATURELLEMENT !





DES LIVRES QUI NE PARLENT QUE DE PLANTES... POUR LA SANTÉ ET LE BIEN-ÊTRE!



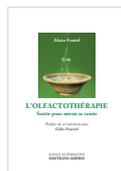
L'aromathérapie
Dominique Baudoux



La gemmothérapie
Philippe Andrienne



Les huiles végétales
Lionel Clergeaud



L'olfactothérapie
Alain Faniel



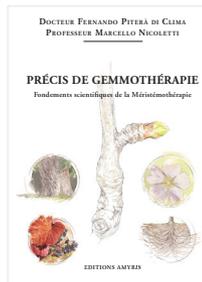
Pour une cosmétique
intelligente, HE et HV
Dominique Baudoux



L'aromathérapie énergétique
Lydia Bosson



Traité de gemmothérapie
Philippe Andrienne



Précis de gemmothérapie
Fernando Piterà & Marcello Nicoletti

Arrêter de fumer est une décision personnelle importante et un véritable défi que vous vous lancez!

Pour faciliter le sevrage, **faites-vous aider !**

Il s'agit de renoncer à une habitude quotidienne solidement installée, de changer de comportement... Cela prend du temps et se fait généralement en plusieurs étapes. Pour se libérer du tabac, être motivé et bien préparé est un véritable atout.

Ce guide a pour objectif de rendre la vie plus facile aux fumeurs qui décident de renoncer au tabac en leur apportant différentes réponses efficaces pour **construire son parcours de sevrage personnalisé et s'aider de solutions naturelles.**



EAN : 9782875521569
Dépôt légal : 2019/7706/178
© Editions Amyris
Septembre 2019 - 16187_v1
Prix public TTC : 3,10 euros