



Brochure arrêter de fumer

*“Arrêter de fumer!
C’est aussi à votre
portée!”*

31.004F

Centre Hospitalier Jan Yperman

Briekestraat 12, 8900 Ypres

info@yperman.net • 057 35 35 35

www.yperman.net •     

Pourquoi fumons-nous?

Bien souvent, nous fumons notre première cigarette avant l'âge de 20 ans. Les raisons principales sont :

- l'effet stimulant;
- l'expérimentation;
- la possibilité de côtoyer des personnes plus âgées;
- l'image de soi;
- la pression sociale exercée par les amis, vouloir faire partie du groupe;
- le désir de se rebeller contre les normes.

Continuer de fumer à un âge plus avancé, n'a plus rien à voir avec les motifs précités. En fait, fumer est alors devenu un automatisme, un réflexe: vous vous trouvez dans une situation spécifique (vous avez dégusté un bon repas, vous regardez la télévision, vous roulez en voiture, ou vous pensez à la sensation « agréable » que procure une cigarette), et, sans réfléchir, vous en allumez une. C'est presque devenu une sorte de réflexe de Pavlov*. C'est ce que nous appelons la **dépendance psychologique** de la cigarette.

Outre la dépendance psychologique, il existe également une **dépendance physique**, provoquée par une baisse du taux de nicotine. Toutefois, cet effet n'est que temporaire et disparaît après environ 2 semaines.

Qu'y a-t-il dans une cigarette?

Un sujet délicat.

La plupart des gens savent qu'elle contient de la **nicotine**, mais ignorent qu'elle renferme plus de 4000 substances différentes, dont **43 substances cancérogènes**.

Après avoir été cueillies, les feuilles de tabac sont séchées, par exemple au soleil. Ensuite, elles sont nettoyées : on retire les grains de sable et les particules de poussière. Dans une usine, les feuilles séchées sont coupées en petits morceaux autour desquels l'on met un morceau de papier.

Les feuilles de tabac ont plutôt un goût amer. C'est pour cette raison que l'on ajoute à une cigarette des substances telles que du sucre, du miel, du chocolat, de la réglisse, de la vanille et de la menthe.

Les fabricants ajoutent encore beaucoup d'autres substances, au total pas moins de 599. La plupart d'entre elles sont très toxiques. Ainsi, on y ajoute de l'ammoniac, qui se caractérise par une forte odeur, et qui renforce l'effet dépendant de la nicotine. Dès lors, les fumeurs deviennent très vite dépendants de la cigarette, et vont se mettre à en fumer davantage. Les fabricants voient ainsi leur chiffre d'affaires augmenter.

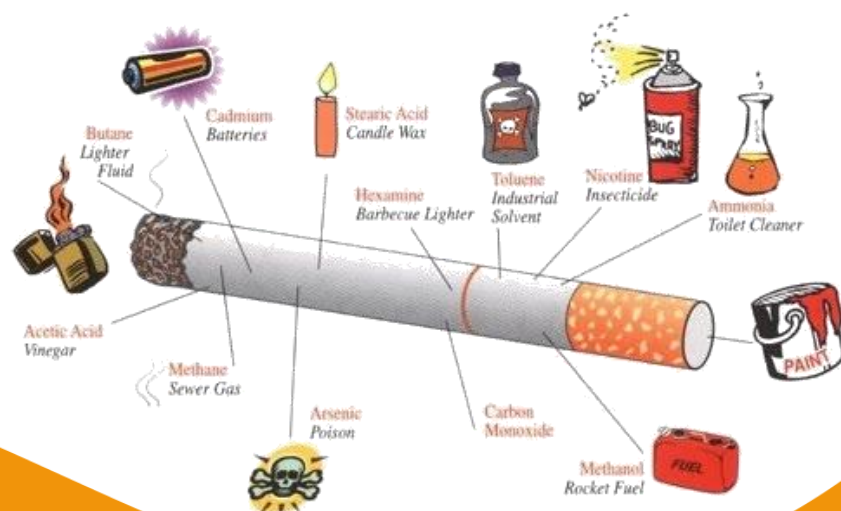


Poumons d'un fumeur Poumons sains
(Korperwelten 2005)

* Pavlov était un psychologue qui faisait à chaque fois sonner une cloche avant de nourrir ses chiens. Après un certain temps, les chiens commençaient à saliver dès qu'ils entendaient la cloche. Rien que ce son était associé à de la nourriture. Ainsi, certaines situations amènent les fumeurs à allumer machinalement une cigarette.

Quelques substances toxiques contenues dans une cigarette

- **acétaldéhyde**: un liquide inflammable, toxique et irritant.
- **acétonitrile**: une substance toxique utilisée lors de la fabrication de matières synthétiques, de caoutchouc, d'acrylique, et de certains insecticides.
- **acryaldéhyde**: un liquide toxique qui émet des vapeurs irritantes et cancérogènes.
- **ammoniac**: cette substance à l'odeur pénétrante est utilisée comme désinfectant et décapant pour le nettoyage.
- **arsenic**: connu en tant que poison dans les films policiers.
- **cadmium**: un métal lourd toxique que l'on retrouve dans les batteries de GSM.
- **phénol**: un composé acide très toxique.
- **formaldéhyde**: gaz irritant, utilisé comme désinfectant et dont on sait qu'il est cancérogène.
- **monoxyde de carbone**: associé notamment aux poêles défectueux en période hivernale, c'est un gaz toxique qui bloque l'apport d'oxygène vers les tissus.
- **acide formique**: une substance fortement irritante utilisée lors de la fabrication de tissus et de cuir.
- **méthanol**: un alcool toxique utilisé pour la fabrication d'antigel, de combustible, de résine et de drogues.
- **chlorure de méthyle**: un gaz toxique utilisé pour produire du caoutchouc et des solvants.
- **propionaldéhyde**: liquide désinfectant.
- **pyridine**: un liquide inflammable que l'on retrouve dans les produits bactéricides et insecticides.
- **cyanure d'hydrogène**: un poison utilisé lors de l'exécution des condamnés à mort.



Pourquoi devrais-je arrêter de fumer?

Nous savons tous que fumer est **nocif**. Cela figure même sur l'emballage.

Quelques exemples de **maladies** liées au tabagisme:

- Cancer du poumon;
- Cancer de la cavité buccale, de la langue et des lèvres;
- Irritation des cordes vocales;
- Gencive enflammée;
- Cancer du larynx;
- Cancer de l'œsophage;
- Cancer de la vessie;
- Bronchites chroniques et emphysème pulmonaire;
- Infarctus du myocarde;
- Attaque d'apoplexie;
- Hémorragie cérébrale;
- Anévrisme de l'aorte;
- Amputation des membres;
- Moins bonne irrigation sanguine de la peau.



Toutefois, en dehors de la sphère médicale, d'autres facteurs peuvent également vous motiver à arrêter de fumer.

Fumer **entraîne** notamment:

- un vieillissement de la peau et une augmentation des rides;
- une cécité;
- une mauvaise haleine;
- un jaunissement des dents et la formation de caries;
- une impuissance;
- une diminution de la fertilité;
- une diminution de la température de la peau, entraînant un teint pâle et des mains froides;
- une dépendance : il vous est impossible de vous rendre quelque part sans vos cigarettes.



Lorsque j'arrête de fumer, quels sont les changements observés?

Après...

- 20 min. Ma pression sanguine et mon pouls reviennent à la normale.
- 12 h. Le taux de nicotine et de monoxyde de carbone dans mon sang est réduit de moitié et mon taux d'oxygène revient à la normale.
- 24 h. Le monoxyde de carbone et la nicotine sont éliminés de mon corps. Les glaires et les goudrons disparaissent de mes poumons.
- 48 h. La nicotine n'est plus présente dans mon corps. Mes sens du goût et de l'odorat s'améliorent.
- 72 h. Ma respiration s'améliore, j'ai donc plus d'énergie.
- 1 sem. Mon cœur apporte du sang oxygéné dans tout mon corps.
- 2 sem. J'affecte moins mon cœur. Plus longue est la période sans cigarette, mieux se portent mes vaisseaux cardiaques et sanguins.
- 1 mois Ma peau s'améliore et présente moins de rides.
- 6 sem. Je constate de nettes améliorations au niveau de mon cœur, de ma circulation sanguine, de mes poumons, de ma peau, de mes dents et de mes sens du goût et de l'odorat.
- 2 mois Mes os sont plus solides, plus denses et moins fragiles.
- 10 sem. Ma peau est plus lisse, mes cheveux sont plus sains et mon sourire est probablement déjà plus blanc.
- 3 mois Mon cœur est plus sain et mes poumons sont plus propres. Je pompe plus de sang dans mon corps.
- 4 mois Ma respiration s'améliore, et ce, pour le reste de mon existence.
- 1 an Le risque d'infarctus est environ deux fois plus faible que chez un fumeur.
- 10 ans Le risque de développer un cancer du poumon est deux fois plus faible que chez un fumeur.
- 15 ans Le risque d'une crise cardiaque est équivalent à celui d'une personne qui n'a jamais fumé.

A court terme

- Mon entourage m'apprécie et me juge positivement.
- Mes enfants ne doivent plus supporter ma fumée toxique.
- Je dois moins tousser.
- Je ne sens plus la fumée.
- J'ai une meilleure respiration et plus d'énergie lors d'efforts physiques.
- Ma peau est plus souple, présente moins de rides, mon teint est plus naturel, mes paupières sont moins gonflées.
- La couleur de mes doigts et de mes dents est plus vive.
- Mes sens du goût et de l'odorat sont améliorés.
- Mon haleine est fraîche.
- Une agréable odeur de frais inonde ma maison, mon bureau ou mon lieu de travail.
- Plus de décoloration de mes rideaux, de mes murs, de mon plafond, ou de ma télévision.
- J'économise pas mal d'argent, de 1500 à 2000 euros par an, et je peux même m'offrir une récompense pour les efforts accomplis.
- Je ne dois plus être inquiet de ne pas avoir assez de cigarettes lorsque je m'en vais. Je peux à nouveau bouger librement.

Quel est mon niveau de dépendance à la cigarette?

Dépendance corporelle ou physique

Dès que l'on arrête de fumer, le taux de nicotine chute rapidement, ce qui peut aller de pair avec une sensation d'agitation, d'irritation, d'anxiété et de tension, ainsi que l'envie de vouloir allumer une nouvelle cigarette. Heureusement, cette phase de dépendance à la nicotine est de courte durée. Certes, les deux premiers jours sont les plus critiques, mais après deux semaines, elle a disparu. Si vous avez été admis à l'hôpital, vous aurez déjà pratiquement franchi ce stade lors de votre sortie.

En cas de fortes plaintes, un patch de nicotine pourra être appliqué. Toutefois, il faut bien savoir que personne ne meurt de ce type de sevrage.

La dépendance à la nicotine peut être évaluée grâce au test de Fagerström qui permet de déterminer la dépendance à la nicotine.

1. **Combien de temps après votre réveil fumez-vous votre première cigarette ?**
 - Dans les 5 premières minutes 3
 - Dans la demi-heure 2
 - Dans l'heure 1
 - Plus d'une heure après le réveil 0
2. **Trouvez-vous difficile de vous abstenir de fumer dans les endroits où c'est interdit ?**
 - Oui 1
 - Non 0
3. **A quelle cigarette de la journée vous sera-t-il le plus difficile de renoncer ?**
 - La première le matin 1
 - N'importe quelle autre 0
4. **Combien de cigarettes fumez-vous par jour ?**
 - 31 ou plus 3
 - Entre 21 et 30 2
 - Entre 11 et 20 1
 - 10 ou moins 0
5. **Fumez-vous à un rythme plus soutenu le matin que l'après-midi ?**
 - Oui 1
 - Non 0
6. **Fumez-vous lorsque vous êtes malade et que vous devez rester au lit presque toute la journée ?**
 - Oui 1
 - Non 0

0-1	20 %	Dépendance très faible. Pas de prise en charge nécessaire.
2-3	30 %	Dépendance faible. Des substituts nicotiques peuvent aider.
4-5	30 %	Dépendance moyenne. Des substituts nicotiques sont souvent nécessaires.
6-7	15%	Forte dépendance. De fortes doses de substituts nicotiques sur une plus longue période sont souvent nécessaires.
8-10	5%	Très forte dépendance. De fortes doses de substituts nicotiques sur une plus longue période sont nécessaires. Cela va souvent de pair avec de la dépression, des angoisses, de la douleur et une dépendance à l'alcool.

Dépendance mentale ou psychique

C'est cette forme de dépendance qui détermine les chances de réussite à long terme.

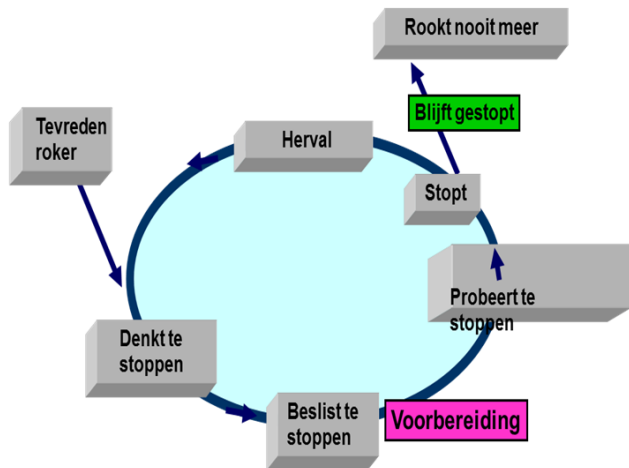
La dépendance corporelle à la cigarette est la plus facile à vaincre, à l'inverse de la dépendance psychique.

Sans cigarette entre les doigts ou les lèvres, il y a comme un vide, une sensation d'ennui ou de mal-être.

Vos mains vous démangent, vous devenez nerveux, et vous pensez pouvoir solutionner le problème en allumant tout simplement une cigarette.

Vous pouvez vaincre cette dépendance psychique en vous maîtrisant et en tentant de comprendre ce qui se passe.

Le modèle transthéorique de Prochaska et Di Clemente permet de déterminer la phase dans laquelle se trouve le patient.



Le processus pour arrêter de fumer: 5 phases.

Je veux arrêter. Comment m'y prendre?

QUELQUES CONSEILS - Vous n'êtes pas malade.

Vous êtes **vous-même** motivé. La motivation est la clé de la réussite.

1. **Etablissez une date d'abandon de la cigarette dans un futur proche.**

Par exemple après 2 à 4 semaines.

Cela peut être le début d'une période de vacances ou un anniversaire, ou encore le premier jour du mois.

Arrêtez définitivement de fumer à partir de cette date!

Préparez-vous en établissant, durant ces 2 à 4 semaines, un plan pour résoudre les problèmes qui pourraient survenir.

2. **NOTEZ d'abord votre comportement actuel.**

Par exemple, en ouvrant un nouveau paquet le lundi et en notant le même soir combien de cigarettes ont été fumées. Vous remplissez le paquet et notez le mardi soir le nombre de cigarettes manquantes. Vous faites cela durant une semaine.

Où fumez-vous le plus? Généralement : devant la télévision, en voiture, après le repas de midi, au travail, au café.

3. **Si vous êtes un fumeur invétéré, fumez MOINS durant la phase de préparation.**

Vous pouvez réduire votre dépendance à la nicotine en réduisant chaque semaine d'un cinquième le nombre de cigarettes que vous fumez quotidiennement, pour arriver à ne fumer que 5 à 10 cigarettes par jour. Placez dans une pochette à part le nombre de cigarettes que vous vous attribuez.

4. Modifiez déjà à l'avance vos habitudes en fumant AUTREMENT.

- Ne déposez plus vos cigarettes près de vous (sur la table du salon, le bureau, dans la voiture) mais rangez-les à chaque fois (dans un tiroir, dans le coffre de la voiture). Vous serez ainsi moins tenté de vouloir saisir machinalement une cigarette, par exemple en regardant la télévision ou en roulant.
- Dès à présent, faites des lieux où vous fumiez le plus, tels que votre salon, votre voiture, ou votre lieu de travail, un endroit sans fumée. Les non-fumeurs autour de vous apprécieront fortement ce geste, et vous soutiendront dans votre démarche.
- Déshabitez-vous des réflexes de "Pavlov" : par exemple, fumez une cigarette chaque heure, et non plus systématiquement en lien avec d'autres activités, comme un repas.
- Retardez la cigarette qui suit le repas en allant d'abord vous promener, ou en faisant la vaisselle, ou en mangeant un fruit.
- Tentez de faire quelque chose sans emporter vos cigarettes, par exemple lorsque vous faites les courses ou une promenade.
- Durant cette phase, changez de marque de cigarettes.

5. Faites-vous AIDER, par vous-même, et par les autres.

- Les personnes vivant sous votre toit devraient également arrêter de fumer. En effet, le tabagisme passif est tout aussi néfaste. Si ces personnes ne peuvent arrêter, convenez d'une habitation sans fumée de tabac et où l'on ne fume qu'à l'extérieur.
- Dites à vos amis que vous voulez arrêter de fumer. Ils peuvent ainsi en tenir compte en évitant de vous présenter subitement une cigarette.
- Vous pouvez tenter un pari, ou fixer une RECOMPENSE grâce à l'argent que vous aurez ainsi épargné.
- Débutez de nouvelles activités dans cette phase, par exemple allez vous promener chaque jour 15 minutes, ou montez quotidiennement les escaliers. Vous verrez ensuite que l'accomplissement du même effort sera d'autant plus facile après avoir arrêté de fumer, ce qui ne fera que vous motiver davantage.



6. Le jour J du « Tabac-Stop »

- Éliminez tous les objets en rapport avec le tabagisme : cendriers, allumettes, briquets.
- Nettoyez l'écran de la télévision au moyen d'un chiffon, afin d'éliminer les traces de goudron.
- Aérez la maison.
- Lavez vos vêtements, afin d'éliminer complètement les odeurs de tabac.
- Désodorisez l'intérieur de votre voiture et videz également le cendrier.
- Buvez encore plus d'eau que d'ordinaire (vous éliminerez ainsi plus rapidement la nicotine de votre corps!).
- Sachez exactement que faire lorsque l'envie sera grande. Ne cédez pas à la tentation de vouloir "tirer" sur une cigarette, mais changez rapidement d'occupation:
 - Inspirez et expirez profondément, et retenez votre respiration.
 - Mangez un fruit et buvez un grand verre d'eau.
 - Si la tentation est grande, grignotez plutôt quelque chose, préparez-vous une réserve de friandises peu caloriques. Mieux encore : une carotte, une tomate,...
 - Au lieu de fumer après le repas, ne restez pas assis, mais brossez-vous directement les dents avec du dentifrice et prenez une pastille à la menthe (pauvre en calories).
 - Appelez quelqu'un ou envoyez-lui un SMS.
 - Faites une petite promenade avec le chien.
- Gardez une attitude positive, dites-vous que cela réussira.
- Pensez au combien la vie sera bientôt si agréable. C'est la réalité. Les fumeurs ne s'imaginent pas qu'il puisse y avoir encore tant de bons moments, même lorsqu'on ne peut pas fumer.
- Évitez les grandes tentations au cours des premières semaines; par exemple, le café où vous êtes allé avec des amis fumeurs.
- Évitez de boire de l'alcool, car après avoir bu quelques verres, il est plus difficile de résister à la tentation de fumer une cigarette.
- Si, à ce stade-ci, vous étiez encore un fumeur invétéré, et que le sevrage vous pose problème, peut-être faudra-t-il envisager un patch de nicotine. Parlez-en à votre médecin.



CONSEILS – Vous êtes admis à l'hôpital.

Un grave problème de santé incite environ la moitié des fumeurs à arrêter, ce qui constitue évidemment une forte motivation.

L'avantage que vous retirerez d'une admission à l'hôpital – où vous ne pourrez pas fumer – c'est que le problème lié aux symptômes de sevrage par manque de nicotine sera quasi résolu lorsque vous quitterez l'hôpital.

Seule la dépendance psychologique peut encore vous jouer des tours, lorsque vous serez à nouveau chez vous. Dès lors :

- Faites enlever préventivement tous les objets en rapport avec le tabagisme (cendriers, briquets, allumettes) durant votre séjour à l'hôpital.
- Les personnes qui vivent avec vous doivent comprendre que, à votre retour, la maison se doit d'être sans fumée.
- Préparez-vous durant votre séjour à l'hôpital.
- Réfléchissez à ce que vous pourriez faire si la tentation vous guette.
- Recherchez de l'aide auprès d'autres patients qui doivent également arrêter, ou de ceux qui sont en revalidation cardiaque.

Si persévérer devient difficile?

Si vous savez déjà à l'avance quels seront les moments les plus difficiles, vous pouvez vous y préparer.

Après un bon repas, vous allumez une cigarette ? Non, mauvais réflexe : allez tout de suite vous laver les dents. Après une dure journée ou lorsque vous vous sentez triste, votre seul réconfort est une cigarette ? Offrez-vous autre chose qui vous procure du plaisir après une journée de labeur.

Un petit verre de vin ne va pas sans une cigarette ? Prenez une petite collation. Sinon, ne buvez pas de vin durant quelques semaines.

Ayez des occupations pour combler les moments où vous étiez habitué à fumer une cigarette. Vous ne parvenez pas à trouver une solution de rechange satisfaisante ? Evitez tout simplement ces moments-là.

QUELQUES CONSEILS

- Mettez l'argent ainsi épargné dans une tirelire.
- Faites tous les jours un petit peu d'exercice, par exemple de la natation ou du vélo, ou inscrivez-vous dans un centre de fitness.
- Evitez les édulcorants dans votre alimentation.
- Evitez les trop grandes tentations au cours des premières semaines, par exemple le café où vous êtes allé avec des amis fumeurs, l'espace fumeurs en compagnie de vos collègues.
- Evitez de boire de l'alcool : il est plus difficile de résister à la tentation après avoir bu quelques verres.
- Réduisez de moitié votre consommation de café, car les effets de la caféine chez un non-fumeur sont plus marqués.

Seulement une petite cigarette

Vous avez tenu bon. Les deux premières semaines furent les plus difficiles, et depuis environ 3 mois, vous n'avez plus touché une seule cigarette. Depuis quelques jours, les cigarettes ne sont plus présentes à votre esprit à tout moment de la journée. Parfois, vous n'y songez même plus.

Ce matin, à votre réveil, elles n'étaient même pas votre première priorité. Bref, vous allez bien. Si bien même que vous pensez en être quitte. Vous ne vous rappelez même plus très bien le goût d'une cigarette... Pourquoi elles vous attiraient tant... En allumerais-je une, juste pour me rappeler comment c'était...

Savez-vous combien de personnes se disent la même chose ? Et connaissez-vous au juste le nombre de ces personnes qui ont réellement allumé une cigarette ? Et que se passe-t-il alors ? Tous les récepteurs nicotiques, qui étaient quasi tous en hibernation, se réveillent en quelques secondes et ont une faim de loup... Et vous ? Vous ne succomez pas ! Durant ces trois mois, vous n'avez pas fait tous ces efforts pour tout gâcher en une fois. Vous êtes suffisamment fort. Vous avez arrêté de fumer, vous ne recommencez plus !

Félicitations!

Arrêter de fumer... un processus difficile.

Sachez que vous n'êtes pas seul... BONNE CHANCE!



Tout le monde peut arrêter de fumer! Vous également!

La volonté, ainsi que la motivation de vouloir arrêter sont les clés de la réussite. Ensuite, il est également possible de se faire épauler.

Car, lorsque les choses se compliquent, seule la persévérance ne suffit pas toujours.

Chaque personne est différente. Ce qui semble très facile pour les uns, peut s'avérer très ardu pour les autres. Rares sont les personnes qui vous diront que cela ne leur aura demandé aucun effort. Si quelqu'un vous le dit quand même, demandez-lui pourquoi!

Prenez rendez-vous avec votre généraliste ou un tabacologue pour en parler.

Tabacologue JYZ: 057 35 71 90

Les nouveaux tarifs de 01/05/2023.

Tarifs	Pas d'intervention majorée	Intervention majorée
1^{re} consultation (1 heure)	30 €	4 €
Suivi (30 min)	15 €	2 €

Les tarifs comprennent uniquement la contribution personnelle (ticket modérateur), une partie des consultations étant remboursée par le gouvernement flamand. Les montants ci-dessus ne s'appliquent qu'aux personnes vivant en Région flamande, d'autres tarifs s'appliquent aux personnes vivant en Région wallonne. Pour obtenir plus d'informations, contactez le secrétariat par téléphone ou envoyez votre question par e-mail à l'adresse : rookstop@yperman.net.