

## Lutter contre la dépendance - 1/2

**Comment faire ? Oui... Comment faire pour arrêter de s'enfumer la vie ! Comment faire pour arrêter la cigarette. Cette lutte contre la dépendance qui est certes très dure... Voici quelques raisons pourquoi il faut le faire et quelques méthodes que vous pourriez mettre en pratique.**

La dépendance tabagique est la conséquence de l'effet de la nicotine inhalée sur le cerveau. La nicotine inhalée arrive au cerveau en 7 à 10 secondes, sous forme de "shoots", soit deux fois plus vite que par injection intraveineuse au pli du coude.

La cigarette est une "seringue à nicotine".

La dépendance physique à la nicotine n'apparaît que plus tardivement et n'est pas présente chez tous les fumeurs. Le fumeur devenu dépendant à la nicotine ne fume plus seulement pour obtenir ses effets positifs, mais pour éviter une sensation de manque. Elle se manifeste par une nervosité, une irritabilité, des troubles de la concentration intellectuelle, une humeur dépressive et une pulsion irrésistible à reprendre une cigarette.

Bénéfices immédiats de l'arrêt du tabac

Le corps réagit très vite à l'arrêt du tabac et le fumeur ne tarde pas à ressentir les bénéfices.

Après 20 mn : la pression sanguine et les pulsations du cœur deviennent normales.

Après 8 heures : La quantité de nicotine et de monoxyde de carbone dans le sang diminue de moitié. L'oxygénation des cellules redevient normale.

Après 24 heures : Le monoxyde de carbone issu de la fumée de cigarette est complètement éliminé du corps. Les poumons commencent à éliminer les mucos et les résidus de fumée.

Après 48 heures : le corps ne contient plus de nicotine. L'odorat et le goût s'améliorent.

Après 72 heures : Respirer devient plus facile. Les bronches commencent à se relâcher et l'énergie augmente.

Après 2-12 Semaines : la situation s'améliore.

Après 3-9 mois : Les problèmes respiratoires et la toux s'apaisent. La voix est plus claire et le fonctionnement des poumons augmente de 10%.

Après 10 ans : Le risque de développer un cancer du poumon est deux fois moins élevé. Le risque d'être victime d'une crise cardiaque redescend au même niveau qu'une personne qui n'a jamais fumé.

Comment un produit de substitution de la nicotine peut-il aider un fumeur ?

Les produits de substitution de la nicotine aident à vaincre les symptômes physiques de sevrage de la nicotine. Ils changent vos habitudes tabagiques. Ils augmentent vos chances d'arrêter définitivement de fumer, et vous permettent de passer normalement les premières journées de désaccoutumance.

Les produits de substitution de la nicotine compensent une petite partie de la nicotine que votre organisme ne reçoit plus après que vous avez arrêté de fumer. Vous évitez la fumée nocive, avec tout le goudron, le monoxyde de carbone et les irritants qu'elle contient, et qui sont la principale cause de cancer et de maladies cardio-vasculaires. Le traitement de substitution de la nicotine double vos chances d'arrêter de fumer,

## Lutter contre la dépendance - 2/2

comparativement à la seule volonté.

Découvrez ce qui vous convient le mieux

Tout une gamme de produits de substitutions existe. Pour avoir la meilleure chance de se désaccoutumer, il est important de choisir celui qui correspond le mieux à vos habitudes. Il est en outre important d'utiliser le même produit pendant le traitement (normalement 3 mois). Il sera ensuite plus facile de diminuer la dose, par exemple de nombre de gommes à mâcher, puis finalement d'y renoncer complètement.

Comment résister à la rechute ?

La meilleure arme pour résister à la rechute est d'avoir identifié parfaitement les facteurs déclenchant de prise de cigarette, c'est-à-dire d'avoir réfléchi sur son comportement de fumeur. Une fois identifiés les facteurs déclenchant la prise de cigarette (stress, apéritif avec des amis, café, voyage en voiture, arrive au bureau...). Il est alors possible de mettre en place toute une série de "stratégies de résistance". En début d'arrêt, le fumeur doit apprendre à surmonter les symptômes de sevrage :

- Irritabilité avec sentiment de frustration
- Difficulté de concentration
- Troubles avec hyperactivité
- Humeur dépressive
- Augmentation de l'appétit

Ces symptômes des sevrages sont plus fréquemment rencontrés chez les fumeurs qui tentent d'arrêter seuls, sans traitement associé. Un traitement nicotinique bien conduit offrira au fumeur, une vie plus confortable, dès le début de l'arrêt.

Au bout de deux à trois mois, l'attention du fumeur peut se relâcher, il peut devenir moins vigilant, et se laisser "piéger", lors d'une soirée par exemple, en pensant : "Maintenant, je peux en reprendre une. " Cette cigarette peut alors tout faire basculer, et anéantir tous les efforts précédents.

A l'arrêt du tabac, il faut savoir rester particulièrement vigilant pendant toute la première année d'arrêt. Pour ne pas se laisser piéger", l'ex fumeur repensera très souvent aux bénéfices déjà acquis lors de l'arrêt, aux motivations qui l'ont conduit à l'arrêt.