

Se décider à arrêter de fumer



Pour arrêter de fumer, la préparation et la motivation sont des facteurs de succès. Un soutien psychologique et un traitement à base de nicotine sont éventuellement utiles.

Analyser sa consommation de tabac

- Pour arrêter de fumer, le plus important est la motivation.
- Pour conforter cette motivation, il est recommandé de faire une liste de ses propres raisons d'arrêter de fumer, une liste des risques liés au tabac, une liste des bénéfices qu'on peut tirer de l'arrêt du tabagisme. Il est aussi recommandé d'essayer d'identifier les obstacles qui semblent empêcher l'arrêt du tabac.
- Il peut être utile d'analyser ses expériences précédentes d'arrêt du tabac, de réfléchir aussi à sa consommation d'alcool, de penser aux conséquences de la présence d'autres fumeurs autour de soi.

Chercher de l'aide

- Les thérapies cognitives ou comportementales sont une forme d'aide psychologique pour modifier ses comportements (ici vis-à-vis du tabac). Elles sont collectives ou individuelles. Menées par un professionnel non impliqué dans les soins habituels du fumeur, leur efficacité

pour aider à l'arrêt du tabac est démontrée par de nombreuses expérimentations.

- Il est recommandé de chercher aussi un soutien dans son entourage.

Éviter les illusions, et les désillusions

- Mieux vaut être bien informé de l'efficacité réelle des traitements d'aide à l'arrêt du tabac.
- Le médicament dont l'intérêt est le mieux démontré, pour les fumeurs de plus de 15 cigarettes par jour, est la nicotine, quelle que soit sa forme (gomme à mâcher, patch, etc.). Au bout d'un an, sur 100 fumeurs qui souhaitent arrêter le tabac, 16 se sont libérés du tabac en prenant de la nicotine, et 10 sans en prendre. Pour les fumeurs de moins de 15 cigarettes par jour, l'efficacité de la nicotine est mal démontrée. Il ne faut donc pas s'attendre à ce que la nicotine (ou tout autre traitement) permette d'arrêter de fumer sans préparation et sans motivation personnelle.

- Les autres traitements proposés pour aider le sevrage sont trop peu efficaces ou font courir trop de risques.

- Il est habituel de prendre du poids lorsqu'on cesse de fumer. Mieux vaut s'y attendre et adapter son alimentation pour limiter cette prise de poids.

- L'action de nombreux médicaments (notamment les antivitamine K) est modifiée à l'arrêt du tabac. Prendre conseil auprès d'un professionnel de santé en cas de traitement médicamenteux régulier.

Prendre sa décision

- Pour prendre la décision de cesser de fumer et y parvenir, il est souvent recommandé :
 - de commencer par éviter de fumer dans les endroits où on passe beaucoup de temps ;
 - de choisir une date d'arrêt et prévenir l'entourage afin d'être soutenu ;
 - de se préparer à affronter le problème du manque au cours des premières semaines d'arrêt ;
 - de se préparer à faire face au risque de prendre du poids ;
 - le jour dit, de faire en sorte de ne plus avoir de tabac disponible pour diminuer la tentation.
- Chez des fumeurs motivés pour arrêter de fumer, l'abstinence à 6 mois est similaire, que l'arrêt du tabac ait été immédiat ou progressif en quelques semaines.

©Prescrire - juillet 2015

Sources :

- "Cigarettes électroniques et tabac" *Rev Prescrire* 2015 ; 35 (380) : 433-439.
- "Sevrage tabagique" *Idées-Forces Prescrire* mises à jour avril 2013 : 5 pages.
- "Aider à cesser de fumer, en bref" *Rev Prescrire* 2004 ; 24 (247) : 122.