

Lundi 21 mai 2007 :
lancement du nouveau site www.QUITTERLACIGARETTE.COM
à quelques jours de la journée mondiale sans tabac

« *Oui, je pense que la nicotine est dangereuse, elle donne le cancer...* », Marc
« *Pour arrêter la cigarette, ce n'est qu'une question de volonté ...* », Jean-Paul
« *Enceinte, j'ai ralenti mais pas arrêté pour ne pas stresser le bébé...* », Marie-Laure
« *L'arrêt du tabac, ça coûte cher, 150 euros par mois...* », Mathieu

**Pour rétablir la vérité sur
les 15 idées reçues les plus répandues
sur la nicotine et l'arrêt du tabac,**

**pour quitter la cigarette à la veille
du 1^{er} janvier 2008 en toute sérénité,**

trois experts prennent la parole !

**15 minis clips à découvrir
à partir du 21 mai 2007 sur
www.QUITTERLACIGARETTE.COM
pour y voir beaucoup plus clair !**



Marianne Guillerand – « A vous de jouer » Mai 2007

www.QUITTERLACIGARETTE.COM :
cliquer, visionner et écouter pour discerner le vrai du faux !

Face caméra, les **Docteurs Nadia Lahlou et Marion Adler, médecins-tabacologues et Jacques Le Houezec, pharmacologue** rétablissent la vérité sur les 15 préjugés les plus répandus sur la nicotine et l'arrêt du tabac, **témoignages de fumeurs et non-fumeurs à la clé !**

1^{er} janvier 2008... date fatidique !
15 idées reçues et 15 réponses à découvrir de toute urgence !

1) La nicotine est un poison

En théorie, oui. Utilisée autrefois comme insecticide, à fortes doses, la nicotine peut être toxique. Cependant, aux doses auxquelles se l'administre le fumeur, la nicotine n'a quasiment pas d'effets délétères. Les effets de la nicotine de substitution sont en plus considérablement amoindris, car elle pénètre l'organisme de façon plus lente.

2) La nicotine des substituts nicotiques est aussi mauvaise que celle des cigarettes

La nicotine du tabac ou des substituts est la même, mais ses effets sur l'organisme sont plus importants lorsqu'elle est absorbée avec la fumée du tabac. L'intérêt de la nicotine des substituts est de ne pas être accompagnée des toxines que l'on retrouve dans la cigarette ou dans la fumée.

3) La nicotine donne le cancer

La nicotine n'est pas cancérigène (cause de cancer) par elle-même. La nicotine n'est pas une substance dangereuse du tabac fumé mais l'agent responsable de l'installation et du maintien de la dépendance. Le danger du tabac fumé provient des plus de 4000 composés chimiques (CO, carcinogènes, gaz irritants, métaux lourds...) qui accompagnent la nicotine dans la fumée de tabac.

4) Les substituts nicotiques rendent dépendant

Il faut tordre le cou à ce mythe ! On ne devient pas dépendant des substituts nicotiques. Un fumeur éprouvant des difficultés à s'arrêter sans aide, est dépendant de la nicotine. Le fait d'utiliser des substituts nicotiques plus longtemps montre simplement que l'on n'a pas totalement vaincu cette dépendance. On est donc dépendant à la nicotine, pas aux substituts nicotiques.

5) Fumer peu, fumer light, ce n'est pas dangereux

Toutes les cigarettes sont aussi dangereuses, les cigarettes légères ne sont pas moins nocives ! Il n'y a pas de consommation non dangereuse du tabac car tout produit fumé est toxique par essence. C'est le produit de la combustion qui est dangereux, en particulier les goudrons (carcinogènes) et le monoxyde de carbone (CO) pour le système cardiovasculaire. Le monoxyde de carbone est présent car la combustion n'est jamais complète (sinon il se produit du CO₂). C'est la raison pour laquelle la fumée passive de tabac est aussi extrêmement dangereuse.

6) Arrêter de fumer, c'est une question de volonté

Arrêter de fumer est loin de n'être qu'une question de volonté. La motivation à l'arrêt n'est pas suffisante car le fumeur est dépendant au tabac. La dépendance est psychologique et cognitive mais aussi physique. Pour arrêter de fumer de manière confortable, il est nécessaire de mettre en place des moyens pour lutter contre la dépendance psychologique et de suivre un traitement adapté pour faire face aux signes de manque.

7) Il existe des traitements « miracle » pour arrêter de fumer

Le traitement miracle qui permettrait à chacun d'arrêter de fumer du jour au lendemain sans aucun effort n'existe pas !! En revanche, il existe des traitements qui ont prouvé scientifiquement leur efficacité dans l'aide à l'arrêt du tabagisme. Mais quel que soit le traitement médicamenteux utilisé, la motivation reste un élément important pour le succès du sevrage tabagique.

8) La rechute est un échec

La reprise du tabac, après une période plus ou moins longue d'arrêt, ne doit pas être considérée comme un échec mais seulement comme une rechute transitoire, un incident, un succès différé. Le fumeur ne doit surtout pas culpabiliser !

9) Les substituts nicotiques retardent les bénéfices de l'arrêt du tabac

Un fumeur inhale plus de 4 000 substances toxiques par cigarette. En s'arrêtant de fumer à l'aide de substituts nicotiques, il élimine ces composants chimiques ! Il ne reste plus que la nicotine, qui diffusée de façon transdermique ou par la cavité buccale, n'est pas toxique et contribue à aider le fumeur à sortir petit à petit de la dépendance.

48 heures après la dernière cigarette, un fumeur retrouve le goût et l'odorat, au bout d'un an, le risque d'infarctus est diminué par deux...

10) Quand je ne fumerai plus, je redeviendrai un non-fumeur

En arrêtant de fumer, on ne devient pas un non-fumeur mais un ex-fumeur. Le fumeur se souviendra toujours de ses meilleures cigarettes et les récepteurs nicotiques du cerveau se souviendront de leurs apports de nicotine. Même une simple bouffée de cigarette peut alors remettre très vite « en marche » l'engrenage « besoin-cigarette ».

11) Fumer lorsque l'on prend des substituts nicotiques est dangereux

Il n'est pas dangereux de fumer tout en prenant des substituts nicotiques. Un traitement associant les substituts nicotiques au tabac peut même être nécessaire. Si l'on fume avec un patch ou bien après avoir pris des gommes ou des pastilles à la nicotine, cela n'est pas plus dangereux que lorsqu'une personne fume quelques cigarettes en plus de sa consommation habituelle dans une soirée.

12) La nicotine est mauvaise pour les femmes enceintes

Ce n'est pas la nicotine qui est dangereuse pour la femme enceinte et le bébé, mais la fumée de cigarette. Il est préférable qu'une femme enceinte arrête de fumer à l'aide de substituts nicotiques plutôt que d'être énervée ou de continuer à fumer. Au bout de 24 heures d'arrêt de la cigarette, le bébé sera de nouveau correctement oxygéné comme si la mère n'avait jamais fumé.

13) Si j'arrête de fumer, je vais obligatoirement prendre du poids

La prise du poids lors du sevrage tabagique n'est pas systématique : un tiers des patients ne prennent pas de poids. La prise de poids la plus fréquente s'observe chez des patients qui arrêtent de fumer sans traitement. Pour éviter de prendre du poids, il faut d'une part être aidé par des substituts nicotiques afin de réduire la sensation de manque et suivre des règles simples de vie comme une alimentation équilibrée et la pratique d'une activité sportive

14) Sans cigarette, plus de plaisir

Le plaisir ressenti lorsque l'on fume est d'autant plus important que l'on est en manque de nicotine. Si les récepteurs nicotiques du cerveau sont vides, le plaisir de la cigarette sera très grand et inversement. La 15^{ème} cigarette de la soirée sera moins appréciée que celle fumée après une longue période d'abstinence. Le plaisir est donc une notion subjective qui traduit le fait de combler un manque.

15) Idée reçue : L'arrêt du tabac, c'est cher

L'arrêt du tabac permet de faire beaucoup d'économie. Les traitements d'aide à l'arrêt du tabac sont une dépense nettement moins importante que l'achat de cigarettes. De plus, dans la plupart des cas, elle est réalisée de manière ponctuelle.