



## Au feu le tabac

Rubrique : actualités - Date : jeudi 5 avril 2007

Sous le titre « Au feu le tabac » lance « **Fini le glamour de la cigarette qui brûle notre santé et consume la beauté ! Fumer c'est dépassé** » pour proposer « Voici comment réussir son sevrage ». Le journal qui observe que le décret interdisant l'usage du tabac dans les lieux publics a conduit de nombreux Français à arrêter de fumer, reconnaît que le sevrage du tabac est un parcours difficile, sachant qu'un an après l'arrêt, seuls 25% des candidats au sevrage sont toujours abstinents. Et d'expliquer que « c'est pour aider tous ceux qui désirent se libérer de l'emprise des constituants toxiques du tabac » qu'est publié ce « dossier réalisé avec l'aide d'éminents spécialistes ». (Pr Dautzenberg, pneumologue et président de l'Office français de prévention du tabagisme, Dr Patrick Dupont, tabacologue, directeur scientifique de l'OFT, Dr Jacques Fricker, nutritionniste, Jacques Le Houezec vice président du comité national contre le tabagisme, Dr Béatrice Le Maître, tabacologue ). L'hebdo qui fait un point sur le tabac produit toxique de consommation courante , rappelle que sa dangerosité est connue depuis les années 50 et qu'aujourd'hui les études internationales révèlent « qu'un fumeur régulier sur deux mourra prématurément d'une maladie liée au tabac dont la moitié avant 65 ans ». Le Pr Dautzenberg souligne qu'on en est arrivé à cette « mortelle consommation » en raison « d'une gigantesque promotion mondiale » où la publicité a imposé la norme sociale du fumeur. D'après le magazine, « ce ne sont pas les composants d'une cigarette (papier, tabac et additifs) qui sont les plus dangereux mais la fumée car elle est toxique » et qu'elle va directement dans les poumons avec tous ses poisons (monoxyde de carbone, nicotine, acroleïne, cadmium, dioxines cancérigènes), sachant qu'il ne faut jamais non plus laisser brûler une cigarette dans un cendrier car le feu qui couve va laisser se dégager encore plus de substances nocives. Paris Match qui affirme que le plaisir de fumer est lié chez l'adolescent à la multiplication des récepteurs nicotiques dans le cerveau, précise que quand le corps manque de nicotine les récepteurs la réclament, avec des symptômes divers qui vont de l'énerverment à la faim. Un point sur les dégâts du tabac sur l'organisme avec athérosclérose, cancers des voies aérodigestives, du poumon, de la vessie, ainsi que des explications concernant les effets néfastes sur le système cardiovasculaire (rétrécissement des artères), la formation des cancers (par dépôt direct des substances cancérigènes au niveau des organes), les altérations de la peau (asphyxie des petits vaisseaux du tissu cutané, dégradation des fibres élastiques du derme), la diminution de la fertilité (effet vasculaire au niveau des ovaires) et les effets nocifs sur le fœtus (risque accru de malformations, bébé chétif) mais également les dégâts sur l'entourage en raison du tabagisme passif. Le journal qui fait également état du phénomène de dépendance, souligne que la nicotine exerce un effet direct sur certains récepteurs du cerveau qui vont à leur tour agir sur d'autres neurotransmetteurs dits « du plaisir » lesquels situés dans une région appelée « centre de récompense dopaminergique », libèrent de la dopamine. D'après le magazine, la dépendance liée à ces sensations de plaisir s'installe relativement vite dès lors que la consommation devient régulière et « plus on fume jeune plus on est accroché rapidement », sachant que 80% des fumeurs ont commencé avant 18 ans. Notant que dès que la nicotine est insuffisante dans le sang la dépendance se manifeste par une sensation de manque et une pulsion vers la cigarette, l'hebdo relève que parallèlement à cette dépendance certaines habitudes du comportement ( comme fumer en buvant son café ) vont rendre encore plus difficile la décision d'arrêter de fumer. Paris Match qui en arrive au sevrage, fait état des conseils que donne le Pr Dautzenberg aux fumeurs qui veulent arrêter. A ceux qui disent vouloir s'arrêter un jour mais pensent que ce n'est pas le moment, le Pr Dautzenberg conseille de répertorier sur une colonne tous les plaisir que procure le tabac et sur une autre les risques et désavantages de la cigarette, sachant qu'un bilan des inconvénients supérieur à celui avantages est le seul élément qui peut déclencher le sevrage. A ceux qui se fixent une date pour arrêter de fumer, il conseille de rendre publique cette date et de s'engager devant leur entourage, tout en imaginant les actes de la vie courante sans tabac, et en cassant leurs habitudes ainsi que leur gestuelle avant cette date. Evoquant les difficultés que rencontrent les anciens fumeurs en sevrage, (absence de sensation de détente, troubles du sommeil, problèmes de concentration, sensation de faim, prise de poids, état dépressif ), le journal rapporte que pour le Dr Patrick Dupont, la prise en charge par le tabacologue commence par un dialogue avec le consultant afin d'établir un bilan, suivi d'un travail sur

les comportements et la modification des habitudes, avec éventuellement un traitement de substitution. Suit un développement sur les différentes stratégies de sevrage, la première consistant dans la prise de substituts nicotiques, qui un an après le début du sevrage multiplient par trois les chances d'arrêt, sachant que pour ceux qui n'arrivent pas à arrêter, il existe le Zyban avec lequel moins d'un quart des fumeurs arrêtent définitivement de fumer un an après le début du sevrage, et sans oublier le Champix dont les résultats sont plus performants que le Zyban selon le Pr Dautzenberg, et qui pour le Dr Dupont, « présente a priori une balance bénéfique risque meilleure que celle du Zyban », bien que pour l'instant il avoue préférer les substituts nicotiques qui n'ont pratiquement pas d'effets secondaires. Le Dr Béatrice Le Maître a pour sa part mis en place une nouvelle stratégie alternative pour les fumeurs qui rechutent, en proposant de remplacer certaines cigarettes par un substitut nicotinique. Elle estime que l'inhalateur, qui rappelle la cigarette, est très utile pour ceux dont la gestuelle est importante. Selon elle, c'est quand il ne fume plus que deux ou trois cigarettes par jour que le fumeur décide d'arrêter complètement. D'après le journal, les études montrent qu'avec cette approche, 10% ont arrêté de fumer totalement au bout d'un an et 67% se déclarent proche du but. Dernier sujet traité par le magazine, la prise de poids, « effet secondaire le plus redouté ». Expliquant que l'on grossit à l'arrêt du tabac parce que le tabac augmente les dépenses en énergie des cellules, d'environ 10% et qu'il diminue l'appétit (en moyenne 100 à 200 calories absorbées en plus quand on arrête de fumer), l'hebdo note qu'à l'arrêt on observe une prise moyenne de 3 kg chez la femme et de 4 kg chez l'homme. Suivent quelques règles pour ne pas grossir, car il est possible de maintenir son poids : composer des repas avec des aliments qui calent sans faire grossir (viandes maigres, poissons, Sufs, sucres lents) - préparer à l'avance des petits fruits et légumes ainsi que des yaourts pour grignoter dans la journée - bouger davantage (1 heure de marche par jour ou 3 heures de sport). PARIS MATCH