Tabac.
Et si j'arrêtais ?

MUTUALITE CHRETIENNE

Introduction

Quatre fumeurs sur cinq désirent arrêter de fumer. Vous en faites partie ? Dans cette brochure vous trouverez des conseils et des adresses utiles pour arrêter de fumer.

Elle répond aussi aux questions les plus fréquentes :

- Pourquoi ai-je envie d'arrêter ?
- Comment comprendre mes dépendances pour mieux m'en séparer ?
- Quels sont les bénéfices si j'arrête de fumer ?
- Comment préparer et réussir l'arrêt de ma consommation ?
- Qui peut m'aider ? Existe-t-il des soutiens financiers à l'arrêt ?

Dépendances tabagiques : mieux les connaître pour mieux s'en séparer

La cigarette est source de nombreux plaisirs et les fumeurs peuvent en devenir dépendants.
La dépendance, c'est lorsque le désir de consommer une substance est tellement fort qu'il occasionne des troubles si cette substance n'est pas consommée. La cigarette produit une dépendance physique, psychologique et comportementale. Les dépendances sont souvent des obstacles qui freinent l'envie d'arrêter.

La dépendance physique

La dépendance physique est due essentiellement à la présence de la nicotine dans le tabac. Lorsque vous ne fumez pas, vous ressentez une sensation de manque, et vous devez prendre une autre cigarette pour la stopper. Le manque de nicotine provoque le plus souvent de la nervosité, de l'irritabilité, de l'anxiété, des difficultés à se concentrer, une humeur dépressive, une augmentation de l'appétit, de la transpiration, des maux de tête, etc. Ces troubles du sevrage tabagique (le fait d'arrêter de fumer) sont les principales causes des difficultés d'arrêt du tabac à court terme. Pour aider à diminuer ses sensations désagréables du sevrage, il existe des traitements de substitution nicotinique qui permettent de remplacer la nicotine de cigarette par une nicotine pharmaceutique (gommes à mâcher, patchs, etc.). Les doses seront diminuées progressivement pour un sevrage mieux supporté par le corps.

La dépendance psychique

La dépendance psychique au tabac s'exprime par le besoin de maintenir ou de retrouver des sensations liées à l'action de fumer : se faire plaisir, se détendre, gérer son stress ou son anxiété, surmonter des émotions négatives, se stimuler.
Cette dépendance est liée aux effets psychoactifs de la nicotine qui procure détente, stimulation, action anti-stress, etc.
Elle varie d'un fumeur à l'autre. La dépendance psychique dure plus longtemps que la dépendance physique car elle est liée

à nos émotions positives ou négatives. Lors de l'arrêt de la cigarette, pratiquer des exercices de respiration, de relaxation ou une activité sportive, etc. peut aider à gérer ces émotions.

La dépendance comportementale

La dépendance comportementale est la conséquence de gestes répétitifs, d'habitudes de consommation dans des circonstances particulières comme allumer une cigarette chaque fois que l'on monte en voiture, après les repas ou pour se calmer en cas de stress. Quand on envisage d'arrêter de fumer, il faut réfléchir à ce que l'on pourrait faire dans ces circonstances pour résister à l'envie de fumer. Cette préparation est importante pour apprendre à vivre dans son environnement habituel sans avoir recours au tabac.

Chaque fumeur est différent. Vous pouvez tester votre niveau de dépendance et ses caractéristiques sur le site Tabacstop qui propose une série de tests fiables et validés : **tabacstop.be**

Bien connaitre les différents aspects de sa dépendance permet de préparer un plan d'arrêt du tabac personnalisé plus efficace. Vous pouvez trouver de l'aide auprès de votre médecin ou d'un tabacologue pour un accompagnement individualisé. Les conseils, associés ou non aux médicaments, augmentent vos chances de réussite. Un remboursement partiel est également accessible à tous.

Motivations et bénéfices de l'arrêt

Pour arrêter de fumer, il est important de comprendre ses dépendances et de rester motivé durant chaque étape de l'arrêt. Il existe différentes motivations à l'arrêt du tabac, en fonction des priorités de chacun, et elles peuvent évoluer dans le temps. Pour certains, la motivation sera d'abord financière. Pour d'autres, c'est la santé. Pour d'autres encore, c'est l'entourage familial, amical ou professionnel qui encouragera à l'arrêt. L'important est de trouver votre ou vos propre(s) motivation(s).

Les bénéfices à l'arrêt du tabac sont nombreux :

- préserver sa santé : l'arrêt du tabac réduit le risque de souffrir de maladies comme le cancer, les maladies cardiovasculaires ou les multiples pathologies respiratoires ;
- surmonter sa dépendance à un produit et avoir un autre regard sur soi-même ;
- retrouver de l'énergie et du souffle pour s'occuper de soi ou des autres, pour commencer une nouvelle activité physique ;
- faire de réelles économies ;
- retrouver le goût des aliments ;
- avoir une voix plus claire, un teint et une haleine plus frais ;
- ne plus sortir sous la pluie ou dans le froid pour fumer ;
- se libérer des manipulations des industriels du tabac ;
- ...

Et vous ? Quels seraient vos bénéfices ?

Quelques-uns des bienfaits sur la santé dans le temps :

- en 48 heures, le monoxyde de carbone a quitté votre organisme ;
- en 2 à 12 semaines, la circulation du sang s'améliore et votre marche est beaucoup plus facile ;
- en 3 à 9 mois, la toux, la respiration sifflante et les problèmes respiratoires disparaissent ;
- en 1 an, votre risque de maladie cardiaque est réduit de moitié.

Les aides pour vous accompagner dans votre projet d'arrêt du tabac

Pour la majorité des fumeurs, arrêter de fumer n'est pas une chose simple : une aide est souvent nécessaire pour limiter ou surmonter les rechutes. Plusieurs types d'aide sont à votre disposition : accompagnement individuel et/ou de groupe, encadrement à distance par un spécialiste du sevrage tabagique et élaboration d'un plan de sevrage tabagique sur mesure.

Les coordonnées que nous mentionnons plus loin sont celles de professionnels qui sont reconnus.

Soyez prudent(e) devant d'autres méthodes qui vous seraient présentées comme miraculeuses, avec un coût élevé.

À qui s'adresser pour vous accompagner dans votre projet d'arrêt du tabac ?

- Le médecin généraliste, par sa connaissance de votre situation personnelle, des différentes aides à l'arrêt et par ses propres compétences, est votre premier interlocuteur.
- Le tabacologue : certains professionnels de la santé ont suivi une formation universitaire en tabacologie. Vous pouvez obtenir la liste de ces praticiens auprès du Fonds des Affections Respiratoires (FARES) au **02 512 29 36**, ou sur le site web : **tabacologues.be**
- Les Centres d'Aide aux Fumeurs : CAF®. Coordonnés par le FARES, ils proposent des consultations individuelles et éventuellement des réunions de soutien en groupe. Selon les CAF®, l'équipe est composée d'un médecin, d'un tabacologue, d'un psychologue, d'un diététicien, d'un kinésithérapeute, d'un sophrologue. La liste des CAF® est disponible à l'adresse web suivante : **repertoire.fares.be**

Aide téléphonique et en ligne : Tabacstop

Un tabacologue est à votre écoute au 0800 111 00 (appel gratuit). Ce numéro offre une permanence gratuite, assurée par des tabacologues spécialisés dans l'information, le conseil et l'accompagnement de l'arrêt tabagique. Il peut vous proposer 8 séances gratuites de coaching par téléphone. Il vous écoute

Arrêter de fumer est une décision importante pour votre santé. Si vous avez déjà essayé d'arrêter, et que ça n'a pas marché, ne pensez pas que vos efforts sont inutiles !
Persévérez dans votre décision ! La plupart des fumeurs ont besoin de plusieurs tentatives avant d'arrêter réellement. Toute tentative est un pas en avant jusqu'à l'arrêt définitif.

et vous oriente éventuellement vers des professionnels de terrain. Il est possible aussi de poser ses questions par courrier électronique adressé à **conseil@tabacstop.be**. Il existe également une application gratuite (Tabacstop disponible dans l'App Store et Google Play) qui offre un soutien à l'arrêt : quiz, conseils quotidiens, économies réalisées par les cigarettes non fumées, défis ludiques pour se changer les idées si on a envie de fumer, chat avec d'autres "futurs ex–fumeurs" en sevrage etc.

Les aides pharmaceutiques

Au début de l'arrêt, la dépendance physique peut provoquer des symptômes de sevrage et compromettre la réussite de votre projet d'arrêt. Une médication adaptée est conseillée dans le cadre d'un suivi personnalisé. Elle permet de diminuer les risques de rechutes.

- Les substituts à la nicotine aident à soulager les symptômes de sevrage. Ils existent sous différentes formes : timbres ou patchs, comprimés sublinguaux (cachets à mettre sous la langue) ou à sucer, gommes à mâcher ou doses à inhaler. Ils sont en vente libre en pharmacie et ne sont pas remboursés. Leur usage ne s'improvise pas, il est fortement conseillé de suivre les recommandations d'un professionnel de santé pour évaluer vos besoins et les dosages nécessaires afin d'éviter des effets indésirables dus à un mauvais dosage (vomissements, irritabilités etc.).
- D'autres médicaments sont disponibles uniquement sur ordonnance médicale. Ils sont en grande partie remboursés. Ce ne sont pas des traitements de substitution nicotinique, ils agissent autrement.
  - La "bupropione" (commercialisé sous le nom de Zyban LP®) est indiquée si vous avez plus de 35 ans et souffrez de maladie pulmonaire obstructive chronique (BPCO). Il agit en tant qu'antidépresseur sur les récepteurs stimulés quand on fume.
  - La "varénicline" (commercialisée sous le nom de Champix®) : le "starter pack" (2 semaines d'essai du médicament) et 3 cures sont remboursés par votre mutualité sur une période de 5 ans. Il agit en se fixant sur les récepteurs nicotiniques, et les stimule partiellement pour libérer la dopamine qui diminue le besoin urgent de fumer.

Les aides non pharmaceutiques

- Aide psychologique : les thérapies comportementales et cognitives (souvent appelées TCC) aident les personnes à modifier un comportement ou des habitudes de pensées. Elles peuvent vous aider à ne pas craquer, à rompre avec certaines habitudes ou à bien gérer votre stress et vos émotions autrement qu'en fumant.
- Méthodes alternatives : vous pouvez recourir à la sophrologie, l'hypnose, ou l'acupuncture pour vous aider à arrêter de fumer à condition qu'elles soient pratiquées par des professionnels. Certains tabacologues les pratiquent. Elles n'ont pas toujours été validées scientifiquement mais elles fonctionnent pour certains.

Et la cigarette électronique ?

La cigarette électronique peut servir de moyen d'aide à l'arrêt du tabac à court et moyen terme. En effet, le nombre de substances toxiques contenues dans la vapeur de la cigarette électronique ou e-cigarette est moindre que dans la fumée d'une cigarette classique. Selon les besoins du fumeur, la e-cigarette peut contenir de la nicotine ou pas.

Néanmoins, ses effets sur la santé à long terme ne sont pas encore bien connus. Voici quelques conseils :

- dans le cadre d'une démarche progressive d'arrêt du tabac, il faut adapter le dosage de la nicotine à chaque étape du sevrage ;
- pour des raisons de santé, il est recommandé de ne pas fumer la cigarette classique en même temps que l'e-cigarette ;
- des risques liés à l'appareil comme la surchauffe des liquides existent s'il est mal utilisé ;
- son usage est déconseillé chez la femme enceinte ;
- n'achetez pas de e-cigarette ou de liquide sur internet, c'est interdit par la loi et ils ne sont pas soumis aux contrôles imposés par la règlementation.

Pour le choix du modèle de e-cigarette, des liquides et dosages en nicotine, pour bien les utiliser lors d'un sevrage tabagique, faites-vous accompagner par un professionnel de santé.

Pour en savoir plus sur la cigarette électronique, vous pouvez consulter :

tabacstop.be/e-cigarette,
fares.be/tabagisme/appui-documentaire/ressources/cigarette-electronique

Envie d'en savoir plus sur le plan législatif ?
Informez-vous sur le site web du SPF santé publique
health.belgium.be/fr

Tabacstop (**tabacstop.be** ou 0800 11 10 0) offre un soutien téléphonique gratuit par des tabacologues dans un programme d'accompagnement intensif par coaching. Vous y trouverez aussi tous les renseignements sur le remboursement des consultations chez les tabacologues, et sur les différentes formes d'aide individuelle et collective.

Soutien financier pour les programmes d'aide à l'arrêt

- Vous êtes domicilié à Bruxelles ou en Wallonie ? L'intervention de votre mutualité est fixée, par séance, à un maximum de :

1re consultation (minimum 45 minutes)	30 €
2e à 8e consultation* (minimum 30 minutes) *sur une période de 2 années civiles	20 €
Femmes enceintes: 1re à 8e consultation (max. 8 par grossesse)	30 €

Le site Tabacstop (**tabacstop.be**) précise les montants de ces remboursements. Une seule condition: consulter un médecin ou un tabacologue agréé (voir sur **repertoire.fares.be**). Attention ! Le remboursement n'est possible que pour des consultations réalisées par des médecins et des tabacologues reconnus! Vérifiez auprès du professionnel qui vous accompagne. Il vous suffira ensuite, après chaque consultation, de transmettre l'attestation de soins à votre mutualité pour être remboursé.

Vous êtes domicilié en Flandre ? Vous ne payez qu'une partie des coûts vous-même. Le gouvernement flamand verse le reste au tabacologue. Vous saurez exactement combien vous devez payer et où trouver des tabacologues sur **tabakologen.be**.
Si vous êtes bénéficiaire de l'intervention majorée (BIM), vous payez moins.
Plus d'infos auprès de la VRGT, **rookstop.vrgt.be**.

Plus d'infos santé et remboursements sur le site de la Mutualité chrétienne : **mc.be**.

Adresses utiles

Tabacstop

- Chaussée de Louvain 479 – 1030 Bruxelles
- 0800 111 00
- **tabacstop.be**

Les Centres d'Aide aux Fumeurs

- Il y a en Belgique francophone 36 CAF®. Pour trouver le centre le plus proche de chez vous, rendez-vous à l'adresse suivante : **repertoire.fares.be/caf**

FARES asbl

- Rue Haute, entrée 290 807A – 1000 Bruxelles
- 02 512 29 36
- **fares.be**
- **aideauxfumeurs.be**
- information@fares.be

FSC
www.fsc.org
MIXTE
Papier issu de sources responsables
FSC® C019064

Éditeur responsable : Alexandre Verhamme, chaussée de Haecht, 579/40, 1031 Bruxelles. Janvier 2025.
Photos © AdobeStock. Document imprimé sur papier Multiart Silk issu de forêts gérées durablement.

Envie de vous inscrire à la MC ?

Rendez-vous sur **mc.be/inscription** ou contactez votre conseiller pour profiter de nos nombreux avantages.

Nous nous chargeons de tout !

MUTUALITE CHRETIENNE

MC. Avec vous pour la vie.