

Fumer : des conseils pour arrêter !

[Accueil](#) > [Santé pratique](#) > [Santé pratique](#)

Arrêter de fumer est loin d'être évident, surtout si on est fumeur depuis plusieurs années car il y a une véritable dépendance à la nicotine. Même si chacun doit trouver la méthode adaptée à ses besoins pour arrêter, voici quelques conseils pour optimiser vos chances de réussite.

1. Comprendre ce que signifie « fumer »

Arrêter de fumer est un défi. Comme tout challenge, il doit donc être préparé et réfléchi pour être mené à bien. Le fumeur qui décide d'arrêter doit avoir intégré l'idée que la cigarette ne lui procure pas de plaisir : elle comble uniquement un manque de nicotine en stimulant la libération de dopamine (= un neurotransmetteur). Lors de l'arrêt du tabac, il est important de comprendre qu'on n'a pas besoin d'une cigarette mais bien du pic de dopamine qu'elle procure grâce à son apport en nicotine. C'est en cela que le tabac est bel et bien une drogue...

2. Se préparer psychologiquement à l'arrêt du tabac

Que vous décidiez d'arrêter progressivement ou du jour au lendemain, l'arrêt du tabac doit passer par plusieurs étapes d'ordre psychologique. D'abord, il est essentiel de se désengager de certains réflexes comme fumer après les repas, fumer pendant une pause au travail, fumer autour d'un verre entre amis, etc... Pour beaucoup de fumeurs, le tabac fait partie d'un rituel quotidien duquel ils doivent « faire le deuil ». Commencez par exemple par identifier les cigarettes fumées par habitude et celles qui vous font vraiment plaisir, en gardant tout de même à l'esprit que toutes les envies de cigarettes sont uniquement liées à un manque de nicotine. Il sera ensuite plus facile de mettre en place de nouvelles habitudes, sans cigarettes...

3. Le facteur santé

Lorsqu'on arrête de fumer, prendre en considération les nombreux bénéfices que cela aura sur la santé est une motivation non négligeable. On sait aujourd'hui que le tabac est responsable de nombreux troubles graves comme les maladies cardiovasculaires, les cancers, et notamment le cancer du poumon, l'infertilité ou la bronchite chronique. Néanmoins l'arrêt du tabac peut corriger ces risques accrus. Par exemple, le risque d'infarctus diminue immédiatement dans les jours qui suivent l'arrêt de la cigarette. Un an après avoir cessé de fumer, le risque est diminué de moitié. Après 5 ans d'abstinence, le risque est le même que celui d'une personne qui n'a jamais fumé...

4. Faire le bilan « coûts-avantages » de l'arrêt du tabac

Prenez également en compte le facteur financier et les économies que l'arrêt du tabac vous permettront de réaliser. Mettez de côté l'argent économisé et offrez-vous quelque chose qui vous fait vraiment plaisir et qui limitera ainsi la frustration pouvant faire suite à l'arrêt du tabac.

D'autres avantages peuvent aussi entrer en considération comme le fait de retrouver le plein usage de sens comme l'odorat ou le goût, des changements radicaux et agréables liés à l'arrêt du poison que représente le tabac. Cesser de fumer permet aussi de retrouver un souffle normal, une motivation importante surtout si l'on est sportif...

5. Abolir les idées reçues sur la cigarette

Contrairement à ce qu'on croit, la cigarette n'a pas d'effet déstressant. La plupart des fumeurs affirment que fumer les aide à se détendre, ce qui est faux car il a été prouvé que le tabac avait des effets anxiogènes. Une étude¹ a montré que les fumeurs sont environ 5 fois plus à risque de souffrir d'anxiété. En fait, l'envie de fumer naît lorsque l'organisme manque de nicotine.

Fumer ne fait qu'apaiser ce manque mais ne détend pas ! La qualité de vie des fumeurs s'en trouve une nouvelle fois diminuée par rapport aux non-fumeurs, qui eux ne dépendent pas d'une substance extérieure pour se sentir bien...

6. Fixer une date pour arrêter de fumer

Fixer une date pour arrêter de fumer permet d'accroître sa motivation car le travail de préparation a déjà été fait au préalable. C'est également un moyen de prévenir ses proches et de les conditionner en même temps que soi-même à ce changement. Certains fumeurs auront même tendance à vous proposer une cigarette afin de se décharger de la culpabilité de fumer. Les prévenir avant l'arrêt permet d'éviter de se retrouver dans ce genre de situation. Enfin, la dernière cigarette doit être fumée en toute conscience, en réalisant que c'est bel et bien la fin d'une époque... Mais le début d'une autre, sans dépendance et en meilleure santé !

[Passeport Santé](#) Aout 2014 Merci à son auteur