

# Ma Question Santé

## « Arrêter de fumer : comment ? »

Les réponses de nos spécialistes  
du Centre d'Aide aux Fumeurs

### *Quel type de prise en charge proposez-vous au sein de votre Centre d'Aide aux Fumeurs ?*

« La première consultation, réalisée par une pneumologue-tabacologue, est consacrée au bilan de votre tabagisme, à l'évaluation et au renforcement de votre motivation. Des examens pulmonaires peuvent également être réalisés si vous le souhaitez. Une aide pharmacologique vous sera éventuellement suggérée.

Une psychologue-tabacologue vous propose quant à elle un accompagnement psycho-comportemental individualisé. Elle vous aidera notamment à changer certains de vos comportements et à développer des stratégies pour gérer vos envies de fumer.

Cette double prise en charge permet d'augmenter les chances de réussite sur le long terme. Les consultations sont individuelles. »

### *J'ai arrêté de fumer, que me conseillez-vous pour ne pas craquer ?*

« En cas d'arrêt tabagique, vous ressentirez, par moment, de fortes envies de fumer. C'est tout à fait normal. Si vous observez vos envies de fumer, vous remarquerez qu'elles partiront spontanément, comme elles sont venues. Des stratégies peuvent vous aider à gérer et à dépasser les envies. Voici quelques pistes et conseils, c'est à vous de trouver ce qui vous correspond le mieux.

**Dans un premier temps, évitez les situations à risque** (par exemple : être en présence de fumeurs) et les situations dans lesquelles vous aviez l'habitude de fumer (par exemple lors d'une pause au travail).

**Changez vos habitudes pour casser vos réflexes** (par exemple, après le repas, faites un tour au lieu de fumer).

**Occupez-vous** et faites des activités plaisantes, de détente.

**Repensez aux raisons pour lesquelles vous avez arrêté** de fumer et relativisez les effets bénéfiques de la cigarette. Notez vos trucs et astuces, ainsi que des phrases d'encouragement sur un papier, que vous gardez avec vous et que vous pouvez relire à tout moment. Demandez à vos proches de vous soutenir.

Vivez un jour à la fois et **récompensez-vous** par des petits plaisirs sains. Pensez également à boire de l'eau et à avoir une alimentation équilibrée.

**Si vous craquez** et que vous fumez une cigarette, observez cette expérience : que vous apprend-elle sur vous-même, sur votre dépendance ? Que ferez-vous différemment la prochaine fois ? Quand êtes-vous prêt à le faire ? Essayez de ne pas vous laisser envahir par des pensées négatives (je suis nul(le), je n'y arriverai jamais, ...) et accrochez-vous. »

### *Que pensez-vous de l'e-cigarette ? Ses effets sont-ils moins néfastes qu'une cigarette normale ?*

« L'e-cigarette ou cigarette électronique est composée d'un réservoir contenant le liquide (avec ou sans nicotine), d'une batterie et d'un atomiseur.

Il existe de nombreux dispositifs, jetables et rechargeables. En Belgique, les cigarettes électroniques avec nicotine sont autorisées à la vente depuis le mois de mars. Il est interdit de l'utiliser dans les lieux publics fermés. L'utilisateur d'e-cigarette est moins exposé aux substances toxiques que le fumeur de cigarettes classiques, sauf en ce qui concerne la nicotine.



Néanmoins, en ce qui concerne la santé, les effets d'une utilisation à long terme sont encore méconnus.

Pour supprimer le tabagisme, les substituts nicotiques sont à privilégier mais la cigarette électronique avec nicotine pourrait être une alternative à envisager avec l'aide des professionnels.

L'utilisation des cigarettes électroniques est déconseillée aux femmes enceintes (connaissances insuffisantes en ce qui concerne les effets potentiellement néfastes pour le bébé). Les liquides contenant de la nicotine peuvent avoir des effets toxiques s'ils sont ingérés. La cigarette électronique est aussi vivement déconseillée aux personnes qui ne fument pas et ne doit pas être laissée entre les mains des enfants. »

### *Est-ce qu'arrêter de fumer provoque vraiment une prise de poids ?*

« Arrêter de fumer n'entraîne pas forcément une prise de poids.

Lors de l'arrêt tabagique et à régime égal, on peut s'attendre à un gain d'environ 250 à 350 kcal par jour.

Le risque de prendre du poids est réduit si on adopte une alimentation équilibrée et un mode de vie plus actif.

À l'inverse, ce risque est augmenté si on mange davantage, par exemple par mécanisme compensatoire.

Les consultations au sein du Centre Poids et Santé sont aussi l'occasion d'aborder d'éventuelles difficultés rencontrées par l'ex-fumeur à ce niveau-là. »



**Dr Laure Binet**  
Responsable du  
Centre d'Aide aux Fumeurs

### *Comment sensibiliser mes ados sur le sujet ?*

« Pour sensibiliser les adolescents à la question du tabagisme, la **communication est essentielle**. Il est important de donner la parole au jeune, de le mettre au centre des échanges et de l'inviter à réfléchir.

Avant d'exprimer vos opinions et votre vision du tabagisme, il s'agit donc d'accueillir le ressenti de votre enfant et d'être à l'écoute des raisons qui le poussent à fumer. Dans un second temps, vous pouvez lui exprimer votre avis et lui transmettre des informations.

Votre adolescent respectera davantage votre parole si ses opinions personnelles sont entendues. Si votre enfant souhaite arrêter ou diminuer sa consommation, accompagnez-le en soutenant sa motivation et en respectant son rythme.

Faire peur, donner des leçons de morale ou montrer des images choquantes sont des stratégies dont l'efficacité est loin d'être validée.

Pour aborder le tabagisme, il s'agit donc d'ouvrir le dialogue et de donner à l'adolescent la place d'une personne qui a ses points de vue, qui est responsable de ses choix et de ses actes.

Pour plus d'informations, consultez la brochure éditée par le FARES\* : comment parler du tabac avec votre ado ? »

\* FARES = Fonds des Affections Respiratoires asbl ([www.fares.be](http://www.fares.be))

*L'équipe du Centre d'Aide aux Fumeurs*

