

Fiche info

Le sevrage tabagique pendant la maladie

La consommation de tabac est un facteur de risque retrouvé dans environ dix-sept types de cancer aujourd'hui. Une fois la maladie diagnostiquée, il n'est pas trop tard pour arrêter de fumer : au contraire. Le sevrage tabagique pendant le cancer apporte de multiples bénéfices qui doivent être considérés.

Lorsque l'on fume une cigarette, notre corps est soumis à au moins soixante-dix agents cancérogènes. Si les poumons sont les premiers organes touchés, d'autres sont également affectés par ces substances chimiques qui circulent *via* le sang après leur absorption. Ainsi, le tabac demeure un facteur de risque cancérogène pour un grand nombre d'organes dans le corps.

■ **Pourquoi arrêter de fumer pendant la maladie ?**

L'arrêt du tabac est important voire vital pendant le cancer car il peut améliorer le pronostic. Il n'est donc pas trop tard pour effectuer un sevrage, surtout au début des traitements. En effet, si vous décidez d'arrêter de consommer du tabac, vous obtiendrez de vos traitements un meilleur résultat. Ce n'est pas le seul avantage : cela vous permettra également de diminuer le risque de développer un second cancer qui se cumulerait au premier, voire d'autres maladies graves, mais aussi de réduire les risques péri-opératoires en cas de chirurgie. En effet, lorsqu'une intervention chirurgicale a lieu, le tabac peut induire un retard de cicatrisation, des complications respiratoires et peut parfois provoquer des infections. Le sevrage tabagique, ou au moins la diminution de la consommation, est conseillé *a minima* six semaines avant une opération.

Arrêter de fumer, c'est aussi réduire les complications qui pourraient survenir avec le traitement et améliorer la qualité



de vie physique et psychique : on se sent mieux dans sa peau, et celle-ci, tout comme les cheveux et les dents, prend un meilleur aspect ; on retrouve un sens du goût plus développé et une haleine plus agréable.

■ **Arrêter de fumer, c'est possible**

Quel que soit votre âge, il est possible d'arrêter de fumer. Cependant, c'est une épreuve difficile pour tout fumeur, et c'est donc une étape qu'il est important de ne pas franchir seul. Même si cela peut parfois paraître difficile, il faut accepter le soutien de vos proches, que ce soit des membres de votre famille, des amis, ou votre conjoint(e). Leur aide est précieuse et sincère bien qu'il soit parfois embarrassant d'y consentir. Faites-vous également suivre par un professionnel de santé (que ce soit votre médecin traitant ou le personnel de l'hôpital, tous sont là pour vous soutenir). Ce suivi médical augmente de 80 % les chances de cesser définitivement la consommation de tabac.

En plus de tout cela, il existe plusieurs dispositifs mis en place pour vous appuyer :

- Le numéro de téléphone **Tabac Info Service** : il s'agit d'un service gratuit, mis à disposition de tous ceux qui désirent avoir des informations supplémentaires sur l'arrêt du tabac ou pour ceux qui souhaitent sauter le pas. Le numéro est le 39 89 ;
- Le site internet « **Tabac-info-service.fr** » qui met à disposition du public des informations sur le tabac et des exercices afin de faire le point sur sa dépendance ;

- Les sites de coaching en ligne gratuits ;
- Les consultations hospitalières de tabacologie ;
- Les applications gratuites pour accompagner l'arrêt du tabac ;
- Les guides d'auto assistance sont également présents sur plusieurs sites internet, comme par exemple sur celui de la Ligue canadienne contre le cancer : « *Pour les personnes qui veulent cesser de fumer - Une étape à la fois* ».

■ Les substituts nicotiques

La **nicotine**, indépendamment de la cigarette, n'est pas cancérogène, mais elle développe la dépendance. De fait, la consommation de tabac peut être stoppée ou diminuée grâce à des substituts nicotiques : ils augmentent de 50 à 70 % les chances d'arrêt, permettent de soulager les symptômes du sevrage, réduisent l'envie de fumer et préviennent les rechutes.

Les **Traitements de Substituts Nicotiques (TSN)** n'induisent pas de problème de dépendance car la nicotine qu'ils génèrent est absorbée avec lenteur par l'organisme. Le choix du substitut se fait avec l'accord du médecin en fonction de vos préférences :

- **Gommes à mâcher** : quel que soit son arôme, elle doit être mâchée lentement pour libérer progressivement la nicotine. Facilement transportable, la gomme à mâcher est pratique pour les fumeurs qui souhaitent une aide flexible dès que l'envie de fumer se fait sentir ;
- **Timbres (ou patches)** : ils permettent de diffuser de la nicotine dans l'organisme de manière constante et durable afin de soulager des symptômes du manque ;

- **Sprays** : dans le cadre d'un arrêt du tabac immédiat, il permet de soulager rapidement les envies de fumer puisque son absorption à travers la bouche ou le nez est quasi-immédiate ;
- **Inhaleurs** : ils permettent aux fumeurs de garder le geste de la cigarette. Il suffit de porter l'embout aux lèvres pour aspirer le contenu d'une cartouche composée de nicotine et de menthol ;
- **Tablettes sublinguales** : il s'agit de pastilles à sucer qu'il faut prendre lorsque l'envie de fumer se fait sentir.

Ces produits sont en partie pris en charge par l'Assurance Maladie (150 euros à l'année) et doivent être pris pendant un minimum de trois mois.

■ Quelles autres aides au sevrage tabagique ?

Les substituts nicotiques ne sont pas les seules aides au sevrage tabagique. En effet, des **traitements pharmacologiques non nicotiques** montrent des résultats d'arrêt de tabac encourageants lorsqu'ils sont pris sur le long terme.

Les **Thérapies Cognito-Comportementales (TCC)** peuvent également vous aider à arrêter de fumer, comme les techniques de relaxation (telles que la sophrologie par exemple), les séances de soutien social, les thérapies de groupe, les entretiens motivationnels, etc. Ces thérapies peuvent être utilisées en complément des substituts nicotiques et s'avèrent utiles pour la préparation du sevrage, pendant le sevrage et/ou lors d'une potentielle rechute. Elles multiplient les chances d'abstinence par deux.

Enfin, la **cigarette électronique** (ou **e-cigarette**) est également une bonne solution à envisager par les fumeurs. En effet, elle réduit de 95 % les risques qu'induit la cigarette classique et peut aider à arrêter.



La question de... ?

Esther K., 48 ans

« **Quelles sont les conséquences négatives du sevrage tabagique ?** »

Cette question est fréquemment posée par les personnes qui envisagent d'arrêter de fumer. En effet, certaines conséquences négatives peuvent freiner cette volonté, comme la prise de poids ou la dépression. Cependant, ce sont des répercussions très limitées et qui diffèrent selon les individus. La prise de poids n'est pas systématique, et si elle a lieu, elle n'excède pas les 4 kg. Elle peut également être régulée par une alimentation adaptée et/ou une activité physique : c'est pourquoi il est important d'être suivi par un professionnel de santé car il saura vous prendre en charge et répondre au mieux à vos besoins. Pour ce qui est du syndrome dépressif, il peut survenir à cause du manque, mais ne persiste que les deux premières semaines de sevrage avant de diminuer. Ce syndrome n'est donc que temporaire et, là encore, n'est pas systématique.

En savoir +

- **Site Tabac-info-service.fr** : 39 89 - <http://www.tabac-info-service.fr/>
- **INCa** : Traitement du cancer et tabac - Pourquoi arrêter et comment me faire aider ? – 2016 : <http://www.e-cancer.fr/Expertises-et-publications/Catalogue-des-publications/Traitement-du-cancer-et-tabac-Pourquoi-arreter-et-comment-me-faire-aider/>
- **Société canadienne du cancer** : Pour les personnes qui veulent cesser de fumer – Une étape à la fois – 2013 : <http://www.cancer.ca/~media/cancer.ca/CW/publications/>