

Tabac,



la grande

BIENVENUE À TOI, PAUVRE CHER FUMEUR, PERSÉCUTÉ PAR LA PROPAGANDE ANTI-TABAC ACTUELLE, MONTRÉ DU DOIGT PAR TOUTE LA SOCIÉTÉ ! TU LES CONNAIS PAR CŒUR, LES RISQUES POUR TA SANTÉ. TU LE SAIS BIEN QUE TU GÊNES TES VOISINS DE RESTAURANT... QUE TU TE RUINES EN CIGARETTES, ETC., ETC.



manipulation

PEUT-ÊTRE AIMERAI-TU T'ARRÊTER, COMME 58,7 %¹ DES FUMEURS ? POURTANT TU CONTINUES CAR, POUR LE MOMENT, TU NE PEUX PAS FAIRE AUTREMENT : TU ES DÉPENDANT.

ET FACE À L'OBSÉDANT DISCOURS DE PRÉVENTION, TON DÉCOURAGEMENT VA GRANDISSANT, VOIRE TON BESOIN DE PROVOQUER, DE DÉRANGER ENCORE UN PETIT PEU CE MONDE QU'ON VOUDRAIT PARFAITEMENT LISSE ET ASEPTISÉ. PROMÈNE-TOI DANS CE DOSSIER, TU Y DÉCOUVRIRAS PEUT-ÊTRE UNE OU DEUX INFORMATIONS INTÉRESSANTES...

LES ERREURS DE CHRISTOPHE COLOMB

En 1492, Christophe Colomb croit poser le pied en Inde et rapporter une herbe bénéfique et merveilleuse, que les "Indiens" lui ont offert en cadeau. Double erreur, il a découvert l'Amérique et... un tueur en série : le tabac ! Dans notre pays, c'est Jean Nicot, ambassadeur de France au Portugal, qui le propose à Catherine de Médicis pour lutter contre ses nausées. Dès la fin du XVI^{ème} siècle, le tabac "remède universel" est connu dans le monde entier. En 1664 Louis XIV, qui déteste le tabac, crée la Ferme des Tabacs. Dix ans plus tard, Colbert lui confie le monopole de la vente du tabac puis, en 1681, celui de sa fabrication. En 1776, l'économiste américain Adam Smith a une idée "géniale" : taxer le tabac pourrait constituer une source de revenus importants pour les Etats. Preuve en est faite depuis ! La cigarette, telle que nous la connaissons aujourd'hui, naît vers 1825 et sa fabrication industrielle commence en France en 1864. Les Elégantes, Boyards et Hongroises (futurs Gauloises) connaissent un succès incroyable. Les cigarettes blondes arrivent dans notre pays en 1944 avec les GI's américains.

En 1926, le président Poincaré crée le Service d'exploitation industrielle des tabacs, le SEIT. Il devient la Seita en 1935 (la Société d'exploitation industrielle des tabacs et allumettes). Le monopole est absolu jusqu'au Traité de Rome qui, en 1971, ouvre les barrières douanières dans les pays de la CEE ; des marques fabriquées en Allemagne, Belgique ou Hollande sont distribuées en France. La Seita est privatisée en 1995 et devient Altadis (par fusion avec la Tabacalera espagnole) en 1999.

DES RISQUES MÉCONNUS !

Si aujourd'hui les temps sont durs pour les fumeurs, sachez qu'il y eut pire ! Excommunication, nez coupé, peine de mort : les anti-tabacs des premiers temps étaient peu nombreux mais utilisaient des moyens de répression quelque peu... radicaux et barbares ! Le roi Jacques 1^{er} d'Angleterre fait décapiter celui qui ramène d'Amérique le tabac de Virginie. Le Shah persan Albas fait trancher le nez des priseurs de tabac et couper les lèvres des fumeurs. En 1630, le pape Urbain VIII envisage d'excommunier les fumeurs.

1 - baromètre santé 2000



MÉFAITS DU TABAC : PLUS DE 4 SIÈCLES POUR RÉAGIR !

D'abord, le tabac semble un remède contre de nombreux maux : migraines et nausées, maladies de peau... Priser la poudre de tabac séché devient une activité élégante - et coûteuse. Seule l'Eglise y voit un signe du diable. On incite les soldats à fumer la pipe, en leur fournissant gratuitement le tabac, car il semble que cela leur remonte le moral. Puis l'on constate qu'ils continuent à fumer après la guerre, habitude profitable aux caisses du Royaume... et qui sera conservée avec le tabac de troupe fourni aux soldats.

Première ombre au tableau idyllique de "l'herbe à tous les maux", un médecin constate qu'une goutte d'extrait de tabac suffit à tuer un chien. On découvre la substance "nicotine", composante du tabac, en 1809. La Norvège se méfie dès 1899 et en interdit la vente aux mineurs de moins de 15 ans, même s'ils l'achètent pour leurs parents.

Vers 1950, la médecine classe enfin le tabac dans les facteurs favorisant certains cancers et induisant de nombreuses autres maladies respiratoires, cardiovasculaires, etc.

Pourtant, la première campagne anti-tabac n'est menée qu'en 1964 aux Etats-Unis. En 1967, le Japon montre que la mortalité des fumeurs est supérieure de 20 % à celle des non-fumeurs.

En 1970, le tabac est classé parmi les substances engendrant une dépendance forte, psychique et physique. La France se réveille en 1972. L'Académie de médecine invite les pouvoirs publics à informer sur les dangers du tabagisme, inscrire "dangereux" sur les paquets, limiter la consommation dans les lieux publics et la publicité. La loi Veil, en 1976, restreint la publicité sur le tabac et interdit de fumer dans certains lieux collectifs.

En 1979, le département américain de la santé déclare que "le tabac est devenu l'un des premiers tueurs du monde contemporain".

En France, la loi Evin du 10 janvier 1991 marque une volonté politique de lutter fermement contre alcoolisme et tabagisme. Toute promotion directe ou indirecte du tabac est interdite. Les teneurs maximales en goudron sont fixées par arrêté du ministère de la santé. Un message à caractère sanitaire doit obligatoirement apparaître sur le paquet. Cette loi interdit de fumer dans les lieux collectifs pour y assurer la protection des non-fumeurs, notamment scolaires. Elle instaure une journée annuelle sans tabac (le 31 mai).



"IL L'A TABASSÉ PARCE QUE L'AUTRE AVAIT ESSAYÉ DE LUI CAROTTER LA MARCHANDISE" ...

Le tabac nous a donné quelques mots d'argot. D'abord il fut prisé : aspiré par le nez. Pour cela, les feuilles devaient être réduites en poudre, d'où l'expression "passer à tabac" et le mot "tabasser" (battre, rouer de coups). Au XVIII^{ème} siècle, on transportait les feuilles de tabac en fagots ficelés appelés "carottes". Les contrebandiers, comme Louis Mandrin, y mélangeaient du tabac de contrebande, de là viendrait le mot "carotter" (escroquer). Le losange rouge, symbole de ces carottes de tabac, désigne toujours les débits de tabac.

LE TABAC, "UNE DES PLUS BELLES INVENTIONS FISCALES"

(Necker, directeur général des Finances de Louis XVI)

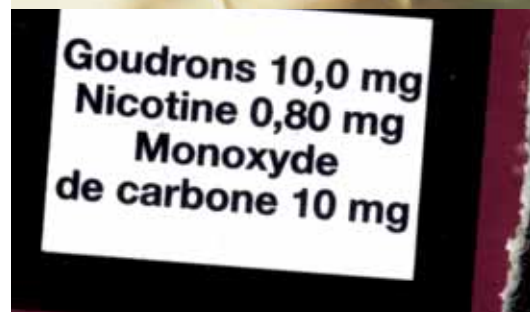
Entre 1993 et fin 2002, en France, la part fiscale moyenne (variable selon de nombreux critères) prélevée sur les cigarettes est passée de 71,6 % à 76,4 %. Dans l'Union européenne de 2002, 4 pays seulement pratiquaient un taux d'imposition supérieur : le Danemark, le Portugal, le Royaume Uni et l'Irlande. Les dernières hausses françaises de la fiscalité du tabac portent, au 5 janvier 2004, la part fiscale sur un paquet de cigarettes vendu 5 euros à 80,38 %, selon le Centre de documentation et d'information sur le tabac, géré par les cigarettiers. Les fumeurs se retrouvent principalement parmi les ouvriers : 16 % de fumeurs en plus par rapport à la moyenne nationale. Les cadres se situent en revanche très en dessous de la moyenne (- 21 %). Ces chiffres d'un rapport de la Direction de la santé (mars 2003) montrent que cet impôt indirect est prélevé sur les populations les plus défavorisées ou dont l'environnement social est le plus difficile. Il y aurait de quoi écraser sa dernière cigarette de rage !

LA MANIPULATION DES TAUX INSCRITS SUR LES PAQUETS

La loi oblige à inscrire les taux de nicotine et de goudrons sur les paquets de cigarettes. La nicotine est contenue dans le tabac, tandis que les goudrons sont produits par la combustion. Pour vérifier ces taux, on utilise une machine à fumer mécanique standardisée inventée par... les fabricants de cigarettes. Elle aspire 1 seule bouffée par minute, d'un volume estimé à environ la moitié de ce qu'un fumeur moyen inhale généralement ! Nicotine et quantité de goudrons absorbés dépendent de la façon dont on tire sur sa cigarette, selon qu'on aspire plus ou moins, de façon plus ou moins rapprochée, en retenant la fumée plus ou moins longtemps dans les poumons et selon que l'on fume jusqu'au filtre ou pas. C'est aussi pour cela que les cigarettes dites légères ne sont qu'une illusion, l'intoxication dépend de la façon de fumer : plus la cigarette est légère, plus on inhale longuement et profondément.

L'ACCOUTUMANCE À TOUTES LES SAUCES

Le but des industriels du tabac est bien entendu de rendre le fumeur le plus dépendant possible. C'est l'objectif de la "sauce", potion secrète concoctée par chacun d'entre eux, soi-disant pour améliorer le goût. L'addition de chlorure d'ammonium, qui se transforme en ammoniac lors de la combustion, rend la dépendance à la nicotine plus grande. On connaît moins les motifs réels qui ont poussé certaines marques à ajouter du cacao, sensé adoucir la fumée. Le cynisme des industriels du tabac est sans borne : en brûlant, le cacao contient un broncho-dilatateur naturel. Ainsi les asthmatiques ou les personnes qui ont déjà une capacité pulmonaire réduite peuvent fumer sans avoir de spasmes !



ACCROCHER LES FEMMES

Comment multiplier par deux les perspectives de bénéfiques ? En amenant les femmes à fumer. Réussite totale. Depuis le début des années 90, le taux de tabagisme a tendance à diminuer chez les hommes et à augmenter chez les femmes (tous âges confondus¹). Le filtre et les cigarettes légères ont été inventés, d'une part, pour créer une illusion de protection contre les méfaits du tabac et, d'autre part, pour favoriser le tabagisme féminin. Aujourd'hui, les cigarettiers valorisent l'aspect coupe-faim du tabac et le risque de prise de poids à l'arrêt. La peur de grossir est le frein le plus souvent évoqué par les femmes contre l'arrêt du tabac.

Le tabagisme diminue la production d'œstrogènes et augmente au contraire celle d'androgènes (hormones mâles). En conséquence, il favorise certaines caractéristiques indésirables comme la pousse des poils et l'acné. La fumée accélère le vieillissement de la peau, jaunit les dents et ternit le teint.

Faut-il rappeler l'effet "bombe à retardement" de l'association tabac/pilule contraceptive ? Les risques d'accident vasculaire cérébral, thrombose ou phlébite sont multipliés de façon impressionnante. Le tabagisme réduit la fécondité. Chez la femme enceinte, il augmente les risques de retard de croissance de l'enfant, de bronchite chronique ou d'asthme du nourrisson.

LES PRODUCTEURS S'ATTAQUENT AUX PLUS FAIBLES

En 1979, alors que l'Occident a enfin pris conscience du danger et multiplie les actions de prévention, les sept plus grands producteurs de tabac décident de concentrer leur activité... sur les pays en voie de développement ! Aujourd'hui 75 % des fumeurs vivent dans les pays les plus pauvres et consacrent 17 % de leurs ressources au tabac² ! Si on compte actuellement plus d'un milliard de fumeurs dans le monde, il y en aura 64 millions de plus à l'horizon 2025, essentiellement issus des pays les plus pauvres³.

1 - baromètre santé 2000 - 2 - Espace social européen n° 686 du 11 au 17 juin 2004 - 3 - source OMS.

DEPUIS LES ANNÉES 50, LE POURCENTAGE DE FUMEURS DIMINUE MAIS LES VENTES DE TABAC NE CESSENT D'AUGMENTER JUSQU'EN 1991. A LA FIN DES ANNÉES 80, 40 % DES FRANÇAIS FUMENT, ILS SONT ENVIRON 30 % AUJOURD'HUI. MALHEUREUSEMENT, LES FUMEURS SONT DEVENUS DES "GROS FUMEURS" ET SE RECRUTENT DE PLUS EN PLUS PARMIS LES FEMMES ET LES JEUNES.

LA "CLOPE" FAIT SON CINÉMA

Les jeunes représentent un marché juteux : ils seront les gros fumeurs de demain. En 2000, plus d'un tiers des 12 et 25 ans fument (36,8 % des garçons et 36,5 % des filles) et la grande majorité d'entre eux consomment déjà en moyenne 10,2 cigarettes par jour¹. Les industriels du tabac ont constaté que l'on devient très vite fidèle à une marque. Il faut donc accrocher le plus tôt possible. Les cigarettes en chocolat inscrivent déjà les couleurs d'une marque dans la mémoire des enfants. Les opérations de séduction sont poursuivies sur les adolescents, sensibles au comportement d'un personnage de film, à l'illusion que tout le monde fume, que telle marque de cigarettes "c'est la classe" ... Au cinéma, les scènes où l'on voit un héros de cinéma fumer se multiplient, particulièrement dans les films d'action. Dans un tiers des films français qui ont fait le plus d'entrées ces vingt dernières années², on peut reconnaître une marque de cigarettes. Il faut ajouter tout le dispositif de promotion/séduction détournée : distribution dans des soirées privées, affichage démesuré et importance de la surface d'exposition des paquets dans les débits de tabac, couleurs des voitures en formule 1, etc...

L'HÉCATOMBE SILENCIEUSE

Tandis que les historiens se battent pour déterminer qui, du nazisme ou du communisme, fut le plus meurtrier,



le tabac poursuit tranquillement son hécatombe, responsable de 5 millions de morts par an dans le monde depuis des dizaines d'années. Les experts prévoient une augmentation jusqu'à 10 millions de décès annuels à l'horizon 2025³.

"J'ai mis des patchs. Au début, j'étais content, content de moi, le manque ne me paraissait pas important mais il était toujours présent... envie du plaisir de fumer... et puis, après le sevrage, ce n'est pas allé mieux... Je pensais tout le temps à recommencer. Et j'ai craqué, plus envie d'être sous pression, j'en ai fumé une, c'était trop bon ! Pour moi fumer est un plaisir, un besoin mais, en même temps, j'ai la trouille de tomber malade, on sait bien qu'il faudra s'arrêter..." J.C. 32 ans, fume depuis 10 ans. C'était sa troisième tentative d'arrêt, il a tenu 5 mois.

LE PIÈGE DE LA DÉPENDANCE

Le tabac, pour les personnes qui fument régulièrement, constitue une dépendance physique et psychique/comportementale. Le corps a besoin de recevoir sa "dose" de nicotine sous peine de troubles physiques. La dépendance psychique s'installe par le geste, les habitudes, les réflexes conditionnés type café-cigarette, la convivialité, par une motivation ou son exact contraire : détente ou stimulation intellectuelle, stress ou ennui, etc. !

Les tabacologues retiennent 3 stades dans le comportement du fumeur.

Au premier stade, qui peut durer des années, le fumeur est heureux. Il dit "je sais que je peux m'arrêter quand je veux" donc il n'a aucune raison de le faire tout de suite, certain d'être maître de son tabagisme. Comment peut-on continuer à fumer alors qu'on en connaît tous les dangers ? se demandent les non-fumeurs. Parce qu'insidieusement, on est devenu dépendant. Alors, face aux risques qu'il ignore rarement (un fumeur régulier sur deux mourra prématurément d'une maladie liée au tabac et un sur quatre n'atteindra même pas l'âge de la retraite), le fumeur développe une stratégie simple, une forme de croyance magique en son invulnérabilité : il sera, lui, du bon côté des statistiques. Un point c'est tout.

Au deuxième stade, le fumeur commence à prendre conscience de sa dépendance. De petits maux peuvent l'alerter comme la toux du matin, l'expectoration, la voix rauque, l'essoufflement. Il trouve que fumer lui coûte cher. Ce n'est plus tout à fait le bonheur. Il se dit qu'il faudra bien qu'il arrête un jour. Il devient plus réceptif aux messages de prévention.

Enfin, par un lent travail de maturation, le fumeur atteint le troisième stade dit de préparation. Il a envie de s'arrêter, c'est ce que nous développerons dans les pages suivantes.



CREDIT PHOTOS TERRALUNA

1 - baromètre santé 2000 - 2 - rapport Direction générale de la santé mars 2003 - 3 - source OMS



“LE FUMEUR FUME POUR VIVRE ET NON PAS POUR MOURIR”

Le docteur Elisabeth Larinier, médecin tabacologue du Centre d'alcoologie et de tabacologie de la Drôme, évoque pour Mutuel Santé l'emprise psychologique du tabac sur le fumeur.

“Le tabac est un produit capable de prendre le pouvoir sur une personne. Ce n'est pas une question de volonté de s'arrêter de fumer. Autant il est important de le décider librement, autant le seul fait de vouloir peut ne pas suffire. Aujourd'hui, on est face à un ami, capable de se rendre indispensable autant que l'eau à celui qui a soif, mais qui devient au fil du temps un ennemi redoutable. En effet, fumer procure un avantage psychologique immédiat dont les possibles effets négatifs sont largement différés. L'arrêt définitif résulte d'un lent travail d'apprentissage. Les outils thérapeutiques et médicamenteux créent les conditions de cet apprentissage mais ne s'y substituent pas. Le fumeur fume pour vivre et non pas pour mourir ! Par exemple, le fumeur prend l'habitude de renforcer tous les petits plaisirs de l'existence par un plaisir plus grand : celui de la cigarette. Il tombe dans l'illusion que le tabac est le pourvoyeur unique de plaisir. Ainsi, à l'arrêt du tabac, le fumeur a tendance à accorder plus d'importance à cette déperdition de plaisir plutôt qu'aux réels plaisirs de l'existence qui étaient masqués par le tabac. Faire la part des choses entre le plaisir caricatural du tabac et les petits plaisirs subtils du quotidien, cela demande une certaine disponibilité. Cela fait partie de l'apprentissage. Il n'y a pas d'échec dans l'arrêt du tabac, il y a seulement des apprentissages plus longs que d'autres.”

ASSEZ !

Assez d'être victime des politiques de développement des grandes firmes du tabac, de payer un impôt indirect de plus en plus lourd à l'Etat. Marre de se voir devenir hystérique parce qu'il est tard et que l'on découvre qu'il n'y a plus qu'une cigarette dans le paquet... Souffrir d'avoir perdu sa liberté... Selon les experts, la motivation venue de l'extérieur (s'arrêter pour quelqu'un) et la peur pour sa santé ne sont pas les moteurs les plus puissants pour un sevrage durable. L'abstinence à long terme semble davantage liée à une forte révolte et à un sentiment de confiance en soi, assortis de la mise en place d'une vraie stratégie.

Observer passivement mais attentivement ce qui se passe entre soi et la cigarette, pourquoi on fume, à quel moment, comment. Prendre conscience de ce que son corps éprouve, de l'état dans lequel nous met le manque mais aussi la satisfaction... Au lieu de se juger, de “lutter”, s'observer dans son rapport avec le tabac... Flirter avec l'idée que peut-être, avec ou sans l'écran de fumée, notre vie serait exactement la même, ses plaisirs comme ses difficultés.

ARRÊTER DE FUMER, ÇA... S'APPREND !

Arrêter de fumer, question de volonté ? Tous les spécialistes du sevrage tabagique s'accordent pour balayer cette idée reçue tenace. Car il ne s'agit pas de rompre avec ce qui serait une mauvaise habitude mais bien, pour le fumeur régulier, de se sevrer d'une toxicomanie.

Il ne s'agit pas d'une démonstration d'énergie, de dynamisme et d'efficacité. Les personnes qui font preuve de toutes ces qualités dans leur vie professionnelle éprouvent autant de difficultés que les autres si elles ne sont pas “mûres” pour l'arrêt.

L'abstinence est le fruit d'une maturation interne qui peut passer par plusieurs essais infructueux. Toute tentative d'arrêt même provisoire est positive, car elle fait partie, en tant qu'apprentissage, du processus d'arrêt. A chaque fois, le fumeur apprend sur lui-même, sur son rapport avec le tabac puis avec son absence. Il doit essayer de comprendre ce qui n'a pas fonctionné dans la tentative de sevrage. Les spécialistes rapportent que les fumeurs véritablement prêts pour arrêter trouvent cela relativement “facile” tandis que les autres bataillent et souffrent.





CHOISIR LE BON MOMENT

Quand la motivation est devenue plus forte que les freins, il va falloir choisir une date d'arrêt. C'est plus facile dans des périodes "normales", sans stress ni événement particulier, sans angoisse ni état dépressif majeur. En revanche, s'arrêter au début des vacances n'est pas forcément une bonne idée puisque cette période ne reflète pas notre vie quotidienne et ses nombreux automatismes, notamment dans la vie professionnelle. Mais il n'existe pas de moment idéal. Le bon, c'est quand on se sent prêt !

STRATÉGIE CONTRE LA DÉPENDANCE PHYSIQUE

Aujourd'hui les substituts nicotiques, accessibles sans ordonnance, permettent de pallier efficacement le manque physique de nicotine. Pour en choisir le dosage, il faut déterminer son degré de dépendance, grâce au test de Fagerström (demander à votre pharmacien). On peut adapter le type de substitut (gommes à mâcher, patchs, spray nasal, comprimés à faire fondre sous la langue...) à ses préférences personnelles. Le médecin de famille ou le pharmacien peut conseiller utilement. Un substitut bien dosé permet de réduire considérablement le syndrome de sevrage et d'éviter irritabilité et nervosité. Si tel n'est pas le cas, c'est que le dosage en nicotine est insuffisant, il faut demander conseil pour son augmentation éventuelle. Si surviennent des nausées, des palpitations, de forts troubles du sommeil avec une absence totale d'envie de fumer, le substitut est probablement trop dosé en nicotine. Les substituts n'évitent pas systématiquement toutes les modifications liées à l'arrêt du tabac : augmentation de l'appétit, constipation et difficultés de concentration intellectuelle disparaîtront en quelques semaines. Une certaine anxiété peut survenir. L'arrêt peut aussi révéler un état dépressif qui doit alors être pris en charge.

TABAC, APPÉTIT ET PRISE DE POIDS

"Cela faisait 30 ans que je fumais, un paquet par jour. Vu les augmentations, ça fait beaucoup d'argent et puis, après toutes ces pubs... j'ai eu peur pour ma santé. J'ai décidé d'arrêter. J'ai mâché des chewing-gums à la nicotine pendant 3 mois. Puis j'ai arrêté totalement les chewing-gums et voilà, ça fait huit mois que j'ai arrêté. Fumer ne me manque pas vraiment mais parfois, quand je suis bien énervé, si j'avais un paquet sous la main, je serais tenté d'en prendre une ! Physiquement, je ne me sens pas mieux, ni plus mal... en fait, je n'ai pas vu de différence... sauf que j'ai pris 10 kg et ça, ça m'inquiète. On bataille déjà pour arrêter de fumer, alors si en plus il faut faire un régime !" D. 48 ans.

Oui, cher nouvel ex-fumeur, tu vas prendre un peu de poids. Mais que sont quelques petits kilos, au regard d'une vraie grosse maladie ? Voilà peut-être aussi l'occasion de t'intéresser de plus près à ton hygiène de vie. Résumons : un fumeur de 20 cigarettes quotidiennes dépense environ 250 calories de plus par jour qu'un non-fumeur. Il est donc plus mince qu'il ne devrait l'être.

A l'arrêt du tabac, si l'on mange exactement comme d'habitude sans augmenter son activité physique, on va retrouver progressivement son "vrai" poids soit environ 3 kg de plus pour un homme et 4 kg pour une femme. Par ailleurs, la cigarette agit comme un coupe-faim en élevant la glycémie : le corps réagit pour se protéger du stress physique que représente l'agression par la fumée. Ceci explique l'augmentation de l'appétit, voire les fringales de sucre, qu'éprouvent certaines personnes qui arrêtent le tabac sans aucune aide pharmacologique. Si l'ancien fumeur est déjà médicalement en surpoids, il lui est conseillé de prendre des conseils diététiques pour apprendre à rééquilibrer son alimentation. Si des troubles importants du comportement alimentaire apparaissent, de type boulimie, il est important de recourir à une aide psychologique.

Bibliographie

Tabac : arnaques, dangers et désintoxication
Dr F. Chadrin, M. Langre, R. Lenglet et Dr B. Topuz
Editions Libro en partenariat
avec la Mutualité française (2 €) - 2004
Comment se libérer de l'emprise du tabac ?
des réponses claires, des adresses, des références
utiles et une dénonciation circonstanciée
des manipulations des cigarettiers.

Le tabac en 200 questions
Dr B. Le Maître
Editions De Vecchi (14,03 €) - 2003
Les traitements les plus actuels
pour vaincre la dépendance.

Baromètre santé 2000

<http://www.tabacologie.globalink.org>

J'arrête de fumer. Des méthodes pour y parvenir
INPES/Assurance maladie - 2001

POUR VOUS AIDER

0825 309 310 :
appelez Tabac info service (numéro Azur,
tarif local) pour parler avec un médecin
tabacologue et/ou connaître la consultation
de tabacologie la plus proche de chez vous
(une par département au minimum)

113 :
drogues alcool tabac info service
(numéro vert, gratuit), une écoute,
des conseils dans l'anonymat 24h/24h

<http://oft.spim.jussieu.fr> :
trouvez le centre de consultation de tabacologie
et d'aide à l'arrêt le plus proche de chez vous
sur l'annuaire en ligne de l'OFT
(Office français de prévention du tabagisme)

<http://www.tabac-info.net> :
tout ce que vous voulez savoir sur le tabac
et comment arrêter, en ligne

<http://lasante.com> :
ce site dédié aux jeunes, infos sur le tabac en
partenariat avec le CFES (Comité français
d'éducation pour la santé) et l'Assurance maladie

A lire ou consulter aussi :
Arrêter de fumer - Pr G. Lagrue
Editions Odile Jacob - 1998



LE MYTHE DE L'HYGIÈNE DE VIE PARFAITE

Cher ex-fumeur, non seulement tu arrêtes de fumer mais en outre il va te falloir boire des litres d'eau et de tisanes, pour "tromper l'envie" quand te saisit le terrible besoin "d'en griller une petite", éviter l'alcool (dont l'abus deviendrait un substitut pire que le tabac) et le café, qui énerve et s'associe souvent à l'envie de fumer... Bataillant pour arrêter de fumer, noyé dans toute cette eau, voilà encore que tu vas devoir remplacer les bons petits plats en sauce, la charcuterie et les gâteaux par... des fruits, des légumes, du poisson en papillote et de la viande grillée... Plus d'excès cher fumeur ! Certains conseillent même d'éviter les sorties pour ne pas être tenté. Il te faudrait - à écouter tous les bons conseils - devenir une sorte d'ascète, cloîtré chez toi !

De plus, si vraiment l'envie de fumer est trop forte, toi, dont la seule activité sportive jusqu'ici consiste à bondir intempestivement du canapé quand l'équipe de France de foot marque un but (activité qui se réduit fortement, notamment depuis l'Euro 2004 !), voilà qu'on te propose d'aller courir, faire du vélo ou trouver une activité nouvelle qui te passionne.

Avec beaucoup d'humour, le professeur Molinard, président de la Société française de tabacologie, ramène ces conseils à leur juste place. Oui, "l'exercice physique modéré et régulier est de toutes façons recommandé" rappelle-t-il mais "il n'existe aucune indication que l'activité sportive soit contraire au tabagisme". Il note que nombre de sportifs fument. Il égratigne l'idée de la "nouvelle activité de substitution" : "Ceux qui ont des passions n'attendent pas qu'on les leur suggère pour les assouvir. Pour les autres, je doute que l'on puisse susciter chez des fumeurs un engouement subit pour la vannerie ou le macramé qui leur fasse oublier le tabac" ! Ses conseils pertinents et rafraîchissants sont à lire sur le site www.tabacologie.globalink.org (rubrique "arrêter de fumer").

PLAISIRS CONCRETS LIÉS À L'ARRÊT DU TABAC

Très vite, après environ 48 heures d'abstinence, le goût et l'odorat retrouvent leur acuité. La toux éventuelle commence à s'apaiser. On respire mieux et, à l'effort, le souffle s'améliore. On marche plus vite. En un mois, on retrouve meilleure mine. D'une manière générale, on se sent moins fatigué. Plus surprenant, lorsque le sevrage est bien mené, au bon moment, avec les aides pharmacologiques qui conviennent et un soutien des proches (ou plus spécialisé en cas de difficulté), l'ex-fumeur se sent moins stressé, plus calme. Au bout d'un an, les risques d'infarctus sont divisés par deux, au bout de cinq ans les risques de cancer du poumon diminuent fortement.

OCTROYEZ-VOUS UNE AUGMENTATION DE 13 % PAR MOIS !

Pour une personne qui travaille 35 heures et gagne le Smic (1 154,18 €/mois au 1^{er} juillet 2004) et fume un paquet de cigarettes blondes à 5 € par jour (150 €/mois), arrêter de fumer revient à augmenter ses revenus de... 13 % par mois. Ce n'est pas négligeable et n'empêche pas de demander un entretien à son supérieur hiérarchique !

