

► Tabagisme et santé psychique



► Votre santé psychique est-elle fragile? Souffrez-vous d'une maladie psychique?

Vous fumez et vous vous posez des questions sur votre tabagisme. Savez-vous que celui-ci ne nuit pas seulement à votre santé physique mais peut également favoriser les troubles de l'humeur et l'anxiété? Peut-être avez-vous le sentiment de ne rien pouvoir faire contre votre dépendance au

tabac. Mais c'est une fausse impression. Car nombreux sont les fumeurs et les fumeuses ayant des problèmes psychiques qui ont réussi à arrêter de fumer et qui se sentent mieux ensuite, tant physiquement que psychologiquement.

Témoignage

«Dans l'ensemble, je vais vraiment mieux depuis que j'ai arrêté de fumer il y a une année. J'ai plus d'argent et je peux faire des choses que je ne pouvais pas me permettre avant, quand je fumais. Avec l'accord de mon médecin, j'ai même pu diminuer la dose d'un de mes médicaments.»



► A quoi sert-il d'arrêter de fumer?

Si vous cessez de fumer, vous vous sentirez mieux et trouverez un nouvel équilibre.

- Arrêter de fumer est ce que vous pouvez faire de mieux pour votre santé. Vous aurez plus d'énergie, plus d'endurance à l'effort et vous vous sentirez plus en forme. Votre risque de maladies cardio-vasculaires, de maladies respiratoires et de cancer va diminuer.
- Même si la cigarette semble apporter momentanément de la détente, la dépendance à la nicotine renforce les réactions de stress. Il est fréquent que, peu à peu, après la période qui suit l'arrêt du tabac, l'anxiété diminue et soit même plus basse que lorsque vous fumiez.

- Arrêter de fumer vous permet de faire des économies. Vous pouvez utiliser cet argent pour d'autres plaisirs.

► Et si je continue à fumer?

Si vous souffrez d'une maladie psychique, vous présentez probablement une forte dépendance et avez des risques de fumer beaucoup, ce qui menace d'autant plus votre santé.

- Vous pouvez souffrir plus fréquemment de troubles respiratoires. Le manque d'oxygénation peut entraîner de l'anxiété.
- Fumer nuit au système cardio-vasculaire. Le risque est plus grand qu'un caillot se forme et bouche un vaisseau sanguin.

- En cas de diabète, le risque est accru de développer une maladie du rein. Il est plus facile de contrôler son taux de sucre dans le sang quand on ne fume pas.
- Fumer provoque le cancer du poumon, mais aussi de la bouche, du pharynx, du larynx, de la vessie, et d'autres organes

Si vous continuez à fumer, votre qualité de vie va se réduire et peut-être votre durée de vie également. En arrêtant de fumer, vous regagnez un meilleur confort au quotidien et jusqu'à 10 ans de vie.

► **Quel effet le tabac a-t-il sur la santé psychique?**

Plus vous fumez, plus vous risquez

- d'avoir des angoisses,
- d'avoir des crises de panique,
- d'avoir des baisses de moral, voire des dépressions, à moyen ou à long terme,
- d'avoir des réactions de stress.

Le tabagisme renforce ces symptômes, et peut donc encore aggraver une maladie psychique.

► **Il vaut toujours la peine d'arrêter de fumer**

Il n'est jamais trop tard pour cesser de fumer, même si on fume depuis l'adolescence. A tout âge, un arrêt est profitable. La qualité de vie, le bien-être et l'espérance de vie s'améliorent quand on arrête de fumer.

► **Comment vais-je me sentir si j'arrête de fumer?**

Le confort varie en fonction des personnes.

- Certaines ressentent tout de suite un meilleur équilibre, plus d'énergie.
- D'autres se sentent plus mal pendant une brève période après l'arrêt du tabagisme. Certes, c'est désagréable, mais c'est passager. Parlez-en à votre médecin et demandez son soutien. Il est possible que vous toussiez davantage pendant quelques jours et que vous sentiez une légère irritation à la gorge pendant quelques semaines, qui est liée au nettoyage des bronches. Ensuite, ces symptômes devraient disparaître.
- Après avoir consulté votre médecin, il est possible que la dose de certains médicaments que vous prenez pour votre maladie psychique puisse être diminuée. Mais ne décidez pas d'une modification par vous-même, car cette réduction ne concerne que certains médicaments et peut être très variable d'une personne à l'autre. Une adaptation des médicaments doit être uniquement effectuée sur prescription médicale.

Vous pourrez, à juste titre, ressentir de la fierté si vous arrivez à sortir du tabagisme pour mener une vie plus confortable et vous sentir plus en forme.

► Puis-je arrêter de fumer sans aide?

Tout dépend de la personne. Il existe plusieurs méthodes et aides au sevrage tabagique.

L'important est de trouver celles qui vous conviennent. Il est toutefois recommandé de parler de votre démarche à votre médecin et de lui demander son avis et soutien.

Vous pouvez déjà vous informer avec les aides suivantes:

Brochures stop-tabac

Ces six brochures vous guident pendant tout votre sevrage tabagique.

Vous pouvez les commander gratuitement en ligne sur www.at-suisse.ch, à travers le shop, à la rubrique «arrêt du tabagisme» ou en appelant le **031 599 10 20**.

Programme stop-tabac.ch

Ce programme de coaching est disponible gratuitement sur internet. Vous commencez par remplir un questionnaire, puis recevez des conseils pratiques pour vous aider à arrêter de fumer. Il vous suffit d'aller sur le site

www.stop-tabac.ch et de cliquer sur l'icône «Coach» à droite. Ce coaching en ligne existe aussi sous forme d'application gratuite pour iOS et Android.

► Comment obtenir un soutien?

- Votre médecin de famille et votre psychologue, si vous en avez un, sont les plus à même de vous aider à vous préparer au mieux à un arrêt du tabagisme. Quel est le moyen le mieux adapté à votre situation? Faut-il modifier le dosage de vos médicaments?
- Lors d'une première étape, il peut être utile de réduire le nombre de cigarettes que vous fumez en remplaçant les habitudes associées au tabac par d'autres activités: respirer plusieurs fois profondément, effectuer une activité plaisante, aller marcher, faire un exercice de relaxation, mâcher un chewing-gum, manger une pomme, se brosser les dents, boire un verre d'eau, etc.
- Appelez la ligne stop-tabac au 0848 000 181. Les conseillères et les conseillers vous accompagneront dans votre sevrage tabagique pendant une durée allant jusqu'à trois mois si vous le souhaitez. Le premier entretien coûte 8 centimes la minute et les entretiens suivants sont gratuits. Vous trouverez d'autres explications sur le site www.ligne-stop-tabac.ch.
- Le site www.ligne-stop-tabac.ch contient beaucoup d'informations sur le sevrage tabagique, par exemple en rapport avec le poids ou les symptômes de manque ou le besoin urgent de tabac.

- Vous pouvez aussi suivre un cours de groupe. Toutes les personnes sont alors dans la même situation et se soutiennent mutuellement. Plusieurs centres régionaux proposent des cours de ce type. Vous pouvez vous informer sur leurs adresses en appelant la ligne stop-tabac au 0848 000 181.
- Vous pouvez demander à un ami ou une amie de vous soutenir, ou faire appel à quelqu'un de votre entourage qui a réussi à arrêter de fumer.
- Pendant le sevrage tabagique, il vaut mieux éviter de se retrouver en présence de fumeurs. Il est plus facile d'arrêter si on n'a plus de contact avec la fumée. La famille et l'entourage peuvent être d'un grand soutien pour vous encourager sur la voie d'une vie sans tabac.
- L'acupuncture et l'hypnose sont des aides appréciées de bien des personnes, même si des études suffisamment documentées manquent encore pour confirmer l'efficacité de ces méthodes.

► Certains médicaments facilitent-ils l'arrêt du tabagisme?

Substituts nicotiniques

Privé de nicotine, l'organisme réclame sa dose, si bien qu'au début l'envie de fumer peut s'avérer très forte. Les substituts nicotiniques permettent de continuer à lui apporter cette substance pendant un certain temps, tout en

diminuant peu à peu le dosage jusqu'à arrêter complètement. Ils existent sous différentes formes: patch, gomme à mâcher, comprimé à sucer ou à laisser fondre sous la langue, inhalateur. Ils apportent de la nicotine avec moins d'intensité que le tabac, ne sont pas accompagnés des substances dangereuses de la fumée (goudrons, monoxyde de carbone, ...) et permettent de réduire le risque de prise pondérale. Pour les grands fumeurs, il est conseillé d'utiliser à la fois le patch et des gommes à mâcher, ou le patch et l'inhalateur, ou le patch et des comprimés ou des pastilles à sucer. Le mieux est de discuter de la meilleure combinaison possible dans votre cas avec votre médecin et votre pharmacien.

Ces substituts peuvent irriter légèrement la peau, la bouche, la gorge, mais à court terme le plus souvent. Ils doublent les chances d'arrêter définitivement de fumer, à condition d'être utilisés correctement et pendant une période suffisamment longue.

Bupropion (Zyban)

Ce médicament diminue l'envie de fumer. Il peut engendrer par contre des effets secondaires, tels qu'insomnies ou angoisses. Il est déconseillé en cas de troubles bipolaires ou d'épilepsie. Il n'est remis que sur prescription médicale. Votre médecin pourra ainsi vous conseiller, pour éviter notamment toute interférence avec votre médication habituelle.

Varénicline (Champix)

Ce médicament diminue le besoin de nicotine et le plaisir de fumer. Les effets secondaires les plus fréquents sont parfois des nausées et des rêves anormaux. Aucune étude n'a, jusqu'ici, démontré des effets négatifs de la varénicline sur le psychisme, mais certaines personnes se sont plaintes d'une baisse de l'humeur et d'idées suicidaires. La varénicline doit donc être utilisée avec circonspection par les personnes à la santé psychique fragile. Comme elle doit être prescrite par un médecin, celui-ci peut contrôler régulièrement la tolérance du traitement et l'arrêter si des effets secondaires devaient survenir. Il est donc essentiel de consulter si un problème apparaissait.

► Et si je n'arrive pas à arrêter complètement?

Si vous fumez énormément, vous doutez peut-être de votre capacité à arrêter d'un seul coup. Il est aussi possible d'arrêter de fumer en plusieurs étapes.

- Tenez un journal de votre consommation quotidienne, pour chaque cigarette (quand, où et avec qui fumez-vous?). Il est important de noter les heures et les situations dans lesquelles vous fumez habituellement. Ainsi, vous pourrez mieux planifier votre arrêt, en connaissant les «situations à risque», qui déclenchent en vous l'envie de fumer.

- Vous pouvez commencer par réduire votre consommation de moitié avant de fixer la date de votre arrêt définitif.
- Pour arrêter en plusieurs étapes, demandez un soutien professionnel. Vous pouvez vous adresser à la ligne stop-tabac au 0848 000 181 et vous faire accompagner jusqu'à trois mois pendant votre sevrage tabagique.

► Quel est l'effet sur le psychisme d'un arrêt du tabac?

Dépression

Selon les personnes, un arrêt du tabagisme a un effet positif ou négatif sur la dépression. A court terme, l'humeur peut être plus fragilisée avec des moments de déprime, mais à long terme, l'arrêt du tabac semble plutôt améliorer le moral. L'arrêt du tabac réduit également très souvent l'anxiété après les premières semaines de sevrage.

- L'important est d'être en contact régulier avec son médecin de famille ou son psychiatre.
- Il peut s'avérer utile de demander un soutien psychologique et de prendre une des aides médicamenteuses mentionnées ci-dessus, comme par exemple des substituts nicotiques.

Schizophrénie

Il peut être difficile d'arrêter de fumer en cas de schizophrénie bien que l'arrêt du tabac n'accroisse pas les symptômes de la maladie. Il est important d'en parler d'abord à votre médecin

qui est le mieux placé pour vous soutenir. Il est très souvent judicieux et confortable, pour arrêter complètement de fumer, de prendre l'un des médicaments recommandés ci-dessus. La ligne stop-tabac au 0848 000 181 peut vous soutenir activement, vous donner des conseils professionnels et vous encourager.

Tabagisme et médicaments

Le tabagisme influence l'effet de certains médicaments. Quand on fume, la dose de ces derniers doit parfois être augmentée. À l'inverse, quand on arrête de fumer, le médecin doit souvent réduire progressivement ce dosage car, sinon, la quantité de substance active augmente dans le sang. De même, si on recommence à fumer, il faut à nouveau augmenter la médication. Ces adaptations ne concernent que quelques médicaments, peuvent varier d'une personne à l'autre et doivent être effectuées uniquement sur prescription médicale.

► Voici quelques exemples de médicaments pouvant interférer avec le tabagisme

- Antipsychotiques: clozapine et olanzapine surtout, halopéridol.
- Antidépresseurs: duloxétine, miansérine, antidépresseur tricyclique comme la clomipramine, l'imipramine, l'amitriptyline et le nortriptyline.
- Opioïdes (méthadone).
- Benzodiazépines: des adaptations de la dose sont rarement nécessaires.
- D'autres médicaments, qui n'agissent pas sur le psychisme, peuvent être influencés par le tabagisme ou l'arrêt de celui-ci. Les effets ne sont pas les mêmes selon les personnes, c'est pourquoi il est essentiel de consulter un médecin.
- Après quelques jours sans fumer, la caféine est moins bien éliminée par l'organisme. Donc, si vous buvez plus de cinq tasses de café par jour, il est recommandé d'abaisser votre consommation ou de passer en partie à un produit sans caféine.

► Prenez soin de vous et de votre condition physique!

Parallèlement à un arrêt du tabagisme, vous pouvez entreprendre d'autres démarches pour vous sentir mieux, en bonne santé physique, et influencer ainsi positivement votre santé psychique.

- Il est conseillé de faire régulièrement de l'exercice et de manger équilibré, en privilégiant les fruits et les légumes et en réduisant le sucre.
- Demandez conseils et soutien à votre médecin, y compris une aide médicamenteuse si nécessaire.
- Demandez aussi à ce dernier s'il convient d'adapter la dose de certains de vos médicaments habituels.

**Vous pouvez arrêter de fumer. Demandez de l'aide, vous y avez droit.
Votre médecin et la ligne stop-tabac au 0848 000 181 vous soutiendront volontiers.**

► Ligne stop-tabac 0848 000 181



Les conseillères et les conseillers de la ligne nationale stop-tabac ont suivi une formation spéciale et connaissent parfaitement les différentes méthodes scientifiquement prouvées pour arrêter de fumer. Les fumeurs qui souhaitent arrêter leur consommation peuvent se faire accompagner par la ligne stop-tabac durant la période de sevrage. Ils ont la possibilité de se faire rappeler plusieurs fois et d'obtenir des conseils. La ligne stop-tabac 0848 000 181 est ouverte de 11 heures à 19 heures du lundi au vendredi pour des conseils en **français**, en **allemand** ou

en **italien** (8 centimes la minute sur le réseau fixe). Elle propose des conseils dans six autres langues, avec un numéro de téléphone pour chacune d'entre elles:

0848 189 189 romanche

0848 183 183 albanais

0848 184 184 portugais

0848 185 185 espagnol

0848 186 186 serbo-croate-bosniaque

0848 187 187 turc

Un spécialiste de la ligne stop-tabac rappelle les personnes intéressées dans les 48 heures.



**Association suisse
pour la prévention du tabagisme**
Haslerstrasse 30 | 3008 Berne

Distribution:

Informations supplémentaires et brochures:

031 599 10 20 | info@at-schweiz.ch | www.at-suisse.ch

Texte: Catherine Abbühl, Ligue suisse contre le cancer, Berne; Dr med Arlette Closuit-Jenzer, Martigny; Nicolas Broccard, Büro Context, Berne
Traduction: Valérie Vittoz, Lausanne | Graphisme: HP Hauser | Impression: Printgraphic SA | © AT Suisse/03.2019/700/A134