

Les aides à l'arrêt tabagique

Avant tout, rappelons, qu'il est important de respecter le choix des fumeurs, adolescents ou adultes, concernant leur consommation et d'éviter de juger celle-ci. Si un fumeur souhaite diminuer ou arrêter la cigarette, il est essentiel de le soutenir dans sa démarche, qu'il ait la possibilité de s'informer, d'en parler et d'être orienté vers les différentes aides possibles (un parent, un éducateur, un jeune de son entourage ayant arrêté de fumer, etc.).

1. Par soi-même

Il est possible d'arrêter de fumer sans aide extérieure même si seuls 3 à 5% y parviennent. Pour y arriver, il existe différentes stratégies gagnantes : lire et se renseigner un maximum sur l'arrêt, analyser ses motivations et les utiliser comme moteur (santé, budget etc.), faire un plan d'arrêt avec différentes étapes, etc. Une bonne préparation permettra de mettre toutes les chances de son côté, toutefois beaucoup de personnes ont recours à des aides complémentaires.

2. Les groupes d'aide à l'arrêt

Il existe des groupes d'aide à l'arrêt où l'on peut échanger et se soutenir (se réunissant en présentiel ou sur les réseaux sociaux). Ce type d'aide fonctionne généralement très bien chez les jeunes.

3. Les consultations en tabacologie

Le tabacologue est un professionnel de la santé (médecin, psychologue, diététicien, kiné, pharmacien, etc.). Il aidera le fumeur à établir son profil de consommateur (par exemple à comprendre ses niveaux de dépendance), et à l'accompagner progressivement dans son processus de sevrage, en toute bienveillance.

4. Les substituts nicotiques

Ils permettent au fumeur de se libérer des substances nocives de la fumée du tabac tout en faisant un sevrage progressif de la nicotine. Ils sont en vente libre en pharmacie mais leur prise nécessite les conseils d'un professionnel de la santé. Ils existent sous différentes formes (patchs, gomme à mâcher, spray, etc.), utilisables par voie cutanée ou orale, et peuvent également être combinés.

5. La cigarette électronique (e-cig)

En vente libre, elle peut être prescrite par un tabacologue pour diminuer ou arrêter la cigarette. Elle peut être utilisée comme substitut nicotinique ou comme une aide supplémentaire aux substituts (e-cigarette sans nicotine). Selon une étude anglaise de 2019, elle permettrait d'arrêter la cigarette à 18% des fumeurs contre 9% pour les substituts classiques. Attention cependant, 80% des personnes continuent à vapoter après l'arrêt de la cigarette contrairement aux consommateurs d'autres substituts qui eux n'ont pas continué. La e-cig s'inscrit également dans une démarche de réduction des risques lorsqu'elle est envisagée temporairement et sans consommation simultanée de la cigarette classique.

6. Les sites internet spécialisés

Ils proposent des informations sur les démarches d'arrêt tabagique, et parfois même un accompagnement à l'arrêt comme le site Tabacstop. Ce dernier est un service gratuit qui propose différentes aides : le soutien par téléphone (0800 111 00), une application qui accompagne la personne au jour le jour, des informations et des témoignages, un coach personnel en ligne, etc.

7. Les médicaments

IL existe actuellement en Belgique deux médicaments qui permettent d'aider à arrêter de fumer : le Champix® et le Zyban®. Ceux-ci doivent être prescrits par un médecin. Attention, comme tout traitement médicamenteux, il peut avoir des effets secondaires et nécessite un suivi professionnel.

8. Autres alternatives (dont l'efficacité n'est pas démontrée scientifiquement) :

- *L'acupuncture* : la pratique consiste à appliquer des fines aiguilles sur certains points du corps ce qui permettraient d'alléger les symptômes du sevrage et diminuer l'envie de fumer.
- *La thérapie au laser doux* : dans le même esprit que l'acupuncture mais les aiguilles sont remplacées par la lumière concentrée d'un laser.
- *L'hypnose* : consiste à la modification de la conscience normale où l'individu se retrouve entre l'état de veille et de sommeil. La technique permet d'accéder à des ressources mentales qui aideraient à arrêter de fumer.

Il existe des applications mobiles, gratuites ou payantes (Tabacstop, Kwit, Smokefree, etc.), qui permettent d'observer au quotidien les bénéfices et économies réalisés suite à une diminution ou un arrêt de la consommation de tabac. Certaines de ces applications (QuitNow, etc.) proposent également un espace pour discuter avec les autres utilisateurs de l'application.

Ces outils permettent, au jour le jour, d'augmenter ou de maintenir la motivation du fumeur à arrêter/restreindre sa consommation de cigarette.