

Définition :

Le tabagisme provoque un **état de dépendance à tous les produits contenant de la nicotine.**

L'arrêt de la consommation de tabac est donc généralement difficile, mais variable selon le degré de dépendance et de motivation.

Le sevrage tabagique permet de réduire les méfaits du tabac sur la santé.

Complications liées au tabac :

- Bronchopneumopathie chronique obstructive
- Insuffisance respiratoire
- Troubles du rythme cardiaque
- Hypertension artérielle
- Thromboses veineuses et artérielles
- Cancers...

Les différents substituts nicotiniques :

- Les patchs
- Les pastilles et comprimés
- Les gommes à mâcher
- Les sprays
- Les inhalateurs
- Les cigarettes électroniques



*Si les symptômes persistent, **consultez impérativement un médecin.***

Hygiène de vie quotidienne :

Si vous ne vous sentez pas capable d'arrêter de fumer d'un coup, il est conseillé de le faire progressivement, en diminuant le nombre de cigarettes petit à petit.

- **Se faire aider**, par des substituts nicotiniques, une thérapie ou encore des associations
- **Jeter toutes les cigarettes restantes et les cendriers** : chez vous, au travail, dans votre voiture ...
- **Aérer et nettoyer les pièces** et pulvériser des assainissants afin de se débarrasser d'odeurs résiduelles
- **Informez votre entourage de votre arrêt de fumer**, afin d'éviter qu'ils fument à vos côtés
- **Boire de l'eau** régulièrement dans la journée, par petites quantités
- **S'occuper dans la journée** : ne jamais rester sans rien faire (lecture, promenade, activités...)
- Éviter les premiers temps de fréquenter les lieux dans lesquels vous avez l'habitude de fumer, et essayer de changer vos habitudes (éviter le café du matin, les pauses entre collègues...)
- **Faire de l'exercice physique régulier** : gymnastique douce, vélo, marche au grand air et au soleil, pendant 30 minutes tous les jours
- **Lutter contre le stress** en pratiquant des activités telles que le yoga, la respiration profonde, la sophrologie, la méditation, l'acupuncture, la luminothérapie...
- **Prendre des bains avec des huiles essentielles relaxantes** (camomille romaine, ylang-ylang, orange amère, lavande, mandarine, mélisse...) et une musique douce et relaxante
- **Avoir un sommeil de bonne qualité** : se coucher et se lever à des heures régulières
- **Mesurer vos progrès régulièrement** avec le test de l'escalier pour comparer votre souffle

Compléments alimentaires :

- Faire une cure de **Magnésium** pendant toute la période d'arrêt du tabac
- Certaines plantes comme **l'Aubépine, le Passiflore, la Ballote, le Griffonia...** sont intéressantes à associer pour diminuer l'ensemble des symptômes de l'anxiété qui peuvent survenir lors de l'arrêt du tabac