

Le 22/06/2011

Rendez-vous expert

L'été : le bon moment pour arrêter de fumer ?

Expert invité : Docteur Brahmy, Tabacologue

Le modérateur

Bonjour et bienvenu(e)s sur le RDV Expert consacré au thème : « L'été : le bon moment pour arrêter de fumer ? »

Le Docteur Brahmy, Tabacologue, s'efforcera de répondre à toutes vos questions entre 11h et 12h. Vous pourrez poursuivre les discussions avec la communauté sur le forum Priorité Santé Mutualiste : le Docteur Brahmy peut y contribuer ponctuellement.

Merci et bon *tchat* !

En fonction du nombre de questions posées, nous ne pouvons garantir une réponse de l'expert. Les questions sont sélectionnées par le modérateur et transmises à l'expert avant publication. Merci d'avance de votre compréhension. Tous propos injurieux, diffamatoires, commerciaux ou inconvenants seront bloqués et supprimés par le modérateur. Privilégiez les questions courtes : l'expert aura ainsi plus de facilité à les traiter !

Enfin, discuter en ligne avec un expert de santé ne constitue en aucun cas l'équivalent d'une consultation médicale.

Bon *tchat* !

Question de vivie

Comment savoir si c'est le bon moment pour arrêter de fumer, si on est prêt ?

Docteur Brahmy

Le bon moment c'est celui que vous choisissez. Celui qui vous pose le moins de problème. Il tient bien sûr compte de votre motivation et de votre scénario d'arrêt.

Question de GA_

Les patchs peuvent ils provoquer des palpitations ?

Docteur Brahmy

Le traitement de sevrage par patchs ne contient que de la nicotine. Le dosage est adapté au nombre de cigarettes fumées. En cas de surdosage du patch, 3 signes caractéristiques apparaissent : une tachycardie (accélération du rythme cardiaque), mal de tête et nausées.

Question de isle

Je fume très peu un cigare par mois mais que j'apprécie comme un vrai petit plaisir. Est ce un gros risque pour ma santé, même si je ne suis pas une vraie fumeuse ? Dois-je arrêter ?

Docteur Brahmy

Le risque de problème de santé du au tabac est fonction de deux paramètres : la quantité fumée et la durée du tabagisme. Pour des raisons mathématiques, la durée prime largement sur la quantité. Fumer un cigare une fois par mois vous maintient dans un tabagisme régulier et durable qui peut vous exposer à un problème de santé. Je comprends votre plaisir mais la vie est faite de choix.

Question de GA_

Mon copain a acheté sur internet une cigarette électronique ? A t il eu raison de le faire ?

Docteur Brahmy

Non : l'AFSSAPS (agence du médicament) a interdit la vente de la cigarette électronique par les pharmacies en raison de sa dangerosité

Question de fabienne

Pour arrêter de fumer, est-ce qu'il vaut mieux réduire progressivement sa consommation de cigarettes ou stopper net ?

Docteur Brahmy

Soit vous êtes motivé et décidé à arrêter du jour au lendemain, et vous le faites avec succès. Soit vous souhaitez diminuer par étapes ce qui vous permet de demeurer fumeur et de contrôler votre plaisir, le but de cette méthode est d'arrêter totalement. Cette réduction est plus longue à mettre en place. Des études ont montré que ces deux méthodes ont un taux de succès équivalent.

Question de GÃ

Les vacances, c'est aussi la plage et le maillot de bain ... je souhaiterais arrêter de fumer mais j'ai peur de prendre 2 à 3 kg. Est ce réel ?

Docteur Brahmy

Il faut savoir que si vous étiez non fumeur votre poids serait supérieur de 2 à 3 kg par rapport à ce qu'il est aujourd'hui avec votre tabagisme. Le fumeur brûle plus de calories que le non fumeur. A l'arrêt du tabac il y a possibilité de prise de poids : 2 à 3 kg. Il convient si possible de surveiller son alimentation et de reprendre ou de poursuivre une activité physique.

Question de pélagie

L'été, pendant les vacances, les journées sont moins remplies et nous sommes plus enclins à l'oisiveté. Il est donc facile d'allumer une cigarette. Si c'est le moment que je choisis pour arrêter de fumer, comment faire pour m'occuper l'esprit et ne pas être tentée de prendre une cigarette. Avez-vous des trucs ou astuces à me conseiller ?

Docteur Brahmy

Puisque vous parlez d'oisiveté, c'est peut être le moment de remplir vos journées

d'activités agréables. Vous n'êtes pas en activité professionnelle : pas de stress, du temps devant vous et du plaisir. Je vous laisse le soin de réveiller votre imagination pour trouver ce dont vous rêvez

Question de speedy

Y a-t-il des signes visibles quand on est en manque de nicotine ?

Docteur Brahmy

Le manque de nicotine entraîne de l'irritabilité, des troubles de la concentration intellectuelle et parfois des troubles digestifs. Fumer ou prendre des substituts nicotiques les fait disparaître.

Question de IGREK_3

Bonjour, essayant d'arrêter de fumer après 15 ans de tabagisme, j'ai réussi à diminuer à une cigarette par jour. Je souhaiterais savoir si cette consommation reste dangereuse (espérant que vous me direz non !)

Docteur Brahmy

Au risque de vous décevoir, ma réponse est oui. Le facteur durée prime largement sur le facteur quantité dans les risques sanitaires du tabac. En pratique l'arrêt total et définitif est préférable.

Question de speedy

Qu'est-ce qu'un scénario d'arrêt ? (réponse à la question de vivie)

Docteur Brahmy

C'est comme un scénario de film mais dans la vraie vie. Comment je rêve d'arrêter de fumer, comment je rêve de ne pas avoir d'effets secondaires et comment je rêve que ce soit facile et de ne jamais reprendre, alors au travail !

Question de la fronde

Sachant que Claude Lévi-Strauss prisait et qu'il est décédé à 100 ans, puis-je substituer le tabac à priser au tabac à fumer pour réduire les risques du cancer ?

Docteur Brahmy

Dans la feuille de tabac, il y a un seul composant qui est la nicotine. Dans la fumée de tabac il y a quatre mille composants hautement toxiques. Quand on prise, on inhale de la poudre de tabac et on ne risque que certaines manifestations respiratoires. Vous pouvez vous identifier à Claude Lévi-Strauss...

Question de GA_

Merci pour votre réponse, effectivement on nous dit toujours de diminuer le dosage des patchs ... jusqu'au moins dosé possible. Mais jusqu'à quand ?

Docteur Brahmy

Pour en revenir sur les patchs, l'arrêt du tabac avec cette méthode passe par une diminution des doses jusqu'à l'arrêt total.

Question de GA_

Que pensez-vous de l'auriculothérapie ?

Docteur Brahmy

Cette méthode consiste à stimuler au niveau de l'oreille des zones intervenant dans la toxicomanie. L'efficacité scientifique de cette méthode n'a pas été prouvée, mais si cela marche pour vous, ce sera une bonne chose.

Question de mac

On a parlé de patchs, d'auriculothérapie, de cigarette électronique : quid des médicaments qui agissent sur le système nerveux et des méthodes type acupuncture?

Docteur Brahmy

Les médicaments qui agissent sur le système nerveux sont donnés sur prescription médicale, ils nécessitent un suivi étroit, ils ont des contre-indications et ont des effets secondaires. Ils s'adressent aux fumeurs décidés et motivés à arrêter, ils paraissent efficaces dans le cadre d'un accompagnement médical. Quant à l'acupuncture, cette méthode n'a pas fait la preuve de son efficacité mais comme l'auriculothérapie, elle peut être utilisée sous réserve que le thérapeute soit bon.

Question de GA__2

Que pensez-vous des gommes nicotiques, est-ce que ça peut remplacer les patchs ?

Docteur Brahmy

Les patchs se donnent en continu soit sur 16 heures soit sur 24 heures, et traitent durablement le manque. Les gommes, comme les comprimés de nicotine, se prennent en cas d'envie ponctuelle et peuvent soit remplacer les patchs, soit y être associés.

Question de isle

Mon mari souhaite arrêter de fumer, je me demande si l'été est le bon moment pour plusieurs raisons : Les vacances sont un moment de repos, on a plus le temps de penser au manque que crée la cigarette et puis les dîners entre amis ou certains fument peuvent ne pas aider celui qui veut arrêter le tabac. Finalement ne vaut-il pas mieux arrêter quand on est très occupé et que l'on n'a pas le temps de penser à la cigarette ?

Docteur Brahmy

Auriez-vous la gentillesse de préciser votre question s'il vous plaît ?

Question de GA__1

En clair, est-ce que vous recommandez l'auriculothérapie ?

Docteur Brahmy

Tout marche dans le sevrage tabagique, à condition que le patient fumeur y croie et que le thérapeute soit bon.

Question de pimpre

A quel moment les adolescents fument leur 1^{ère} cigarette? pendant les vacances? Mon fils part en colo tout seul cet été et j'ai peur qu'il se mette à fumer....

Docteur Brahmy

L'adolescence est l'âge de la découverte des interdits pour grandir. Fumer en fait partie, comme boire de l'alcool. Il convient pour le parent d'en parler avec son adolescent. Sachez pour vous rassurer qu'un adolescent sur deux après avoir expérimenté la cigarette ne devient jamais fumeur.

Question de fabienne

Je fume 1 paquet par jour et j'aimerais avoir un bébé. Quels sont les risques ?

Docteur Brahmy

Chère Fabienne, je suis heureux d'apprendre que vous souhaitez avoir un enfant. Il me paraît raisonnable de vous arrêter de fumer. Les risques existent pour vous en temps que fumeuse, mais aussi pour votre enfant à venir : un risque important d'avoir un bébé de petit poids.

Question de clem69

A vous lire la motivation prime sur la volonté. Quand on est en bonne santé et qu'il n'y a pas de motivation "matérielle" évidente, qu'elle piste suggérez-vous pour la trouver ?

Docteur Brahmy

Etre en bonne santé peut aussi vouloir dire avoir une belle qualité de vie, ce que j'espère pour vous. Je pense qu'être malade de la cigarette empêcherait cette qualité de vie de rester. Donc une motivation non matérielle peut consister en le maintien de votre vie confortable.

Question de Mangué

Moi et mon mari sommes de gros fumeurs. Je sais que nous devrions arrêter mais on n'y arrive pas. Je m'inquiète pour mon fils de 14 ans : je ne voudrais pas qu'il commence à fumer et deviennent comme nous. Comment faire ?

Docteur Brahmy

Question difficile ! Ne fais pas ce que je fais, fais ce que je dis. Dans l'idéal, il faudrait que vous arrêtiez de fumer tous les deux, mais je pense que dans la vraie vie, il faut arriver à parler à votre fils de votre intention d'arrêter pour lui montrer que fumer n'est pas indispensable à la vie. Et au besoin, je crois utile de vous faire aider tous les deux pour votre arrêt éventuel.

Question de IGREK_3

Quelle solution pour palier au plaisir de la cigarette ?

Docteur Brahmy

La vie est faite de plaisirs, mais aussi de choix de satisfaire ou non à certains plaisirs potentiellement dangereux : je n'ai pas de réponse toute faite à vous donner. Il vous appartient de trouver des plaisirs non toxiques.

Question de Roberto

Que doit-on savoir une bonne fois pour toutes sur l'interaction entre le tabac et l'alcool ?

Docteur Brahmy

Si on peut boire avec modération, il est obligatoire de ne pas fumer. Mais je dois reconnaître qu'une interaction de plaisir existe entre les deux.

Le modérateur

Le Rendez-vous Expert est à présent terminé. Merci à toutes et tous d'y avoir participé.

Merci au Docteur Brahmy.

Nous vous invitons à poursuivre les discussions avec la communauté sur notre forum consacré au sujet : <http://www.prioritesantemutualiste.fr/psm/l-ete-le-bon-moment-pour-arreter-de-fumer-2>

Le Docteur Brahmy est également l'auteur d'un blog d'Expert sur notre site : <http://www.prioritesantemutualiste.fr/psm/blog-du-professeur-brahmy-1>

Rendez-vous le 25 juin entre 11h et 12h pour un nouveau *tchat* consacré au thème : « La santé en vacances : préparer son départ en toute sérénité » avec le Docteur André Chassort