



Combien de temps dure le syndrome de manque ?

Une pulsion à fumer peut être forte et fréquente, mais elle ne dure jamais longtemps. Si la personne résiste, la pulsion durera en moyenne deux minutes, puis disparaîtra et reviendra quelques instants plus tard par vagues, qui elles aussi se calmeront. Dans une démarche d'arrêt, ces pulsions à fumer diminuent progressivement, à la fois en fréquence et en intensité, pour disparaître en quelques semaines (deux à huit selon l'importance de la dépendance physique initiale). Avec le temps, l'arrêt du tabagisme devient de plus en plus facile.

Après quelques semaines, les pulsions vont faire place à des envies moins fortes, moins violentes, qui sont moins des symptômes de manque que le souhait de prendre une cigarette, souvent déclenché par une situation particulière ou un environnement fumeur, convivial ou stressant.

Enfin, après quelques mois d'arrêt, les choses s'améliorent. De nouvelles habitudes se consolident. On se sent de mieux en mieux. Les envies de cigarettes vont disparaître et être remplacées par des pensées, sorte de souvenir nostalgique du plaisir que l'on prenait à fumer. Comme l'évocation d'un moment plaisant vécu des années auparavant, la pensée d'une cigarette va disparaître d'elle-même.

drafctcb - RCS Nanterre B 552 041 204 - Réf. 220-07 169-DE - Ne pas jeter sur la voie publique

Pour en savoir plus :

Les solutions pour arrêter de fumer.
Dépliant Inpes, réf 220-07 170-DE

*J'arrête de fumer,
des méthodes pour y parvenir.*
Guide pratique Inpes, réf 220-06 072-B

Tabac Info Service vous aide à arrêter de fumer.



Réalisé en collaboration avec l'Office Français de prévention du Tabagisme (OFT)



La dépendance au tabac



Pourquoi est-il si difficile d'arrêter de fumer ?

La cigarette est une source de nombreux plaisirs et les fumeurs peuvent en devenir dépendants. Il existe en effet trois types de dépendance au tabac :

La dépendance environnementale ou comportementale :

Elle dépend de la pression sociale et conviviale. Le tabac est en effet associé à des circonstances, à des personnes et à des lieux qui suscitent l'envie de fumer. Quand on envisage d'arrêter de fumer, il est donc important de réfléchir à ce que l'on pourrait faire dans ces circonstances pour pallier l'envie de fumer ou éviter ces situations, au moins au début. Cette préparation est essentielle pour apprendre à vivre dans son environnement habituel sans avoir recours au tabac.

La dépendance psychologique :

Quand on est fumeur, la cigarette est un moyen de se faire plaisir, de gérer son stress ou son anxiété, de surmonter ses émotions, de se stimuler, de se concentrer, etc. Cette dépendance est liée aux effets psychoactifs de la nicotine qui procure plaisir, détente, stimulation intellectuelle, action anxiolytique, antidépressive et coupe-faim. Cette dépendance peut apparaître peu de temps après les premières cigarettes fumées et varie considérablement d'un fumeur à l'autre.

La dépendance physique :

Elle est due essentiellement à la présence de nicotine dans le tabac. Elle se traduit par une sensation de manque. Pour surmonter cette dépendance, les substituts nicotiques peuvent être utiles : ils fournissent au corps une quantité de nicotine suffisante pour combler le besoin de tabac. Avec une dose adaptée à son tabagisme, le fumeur ne souffre plus de manque et la dépendance physique disparaît

progressivement. Les gommes à mâcher, les comprimés à faire fondre sous la langue, les inhalateurs ou les timbres à la nicotine sont vendus en pharmacie sans prescription médicale.

Seule une prise en compte conjointe des trois types de dépendances permet aux plus dépendants d'arrêter de fumer.

Comment savoir si l'on est dépendant physiquement à la nicotine ?

Le test de Fagerström, validé par l'ensemble des experts internationaux, permet de faire le point sur sa dépendance physique en six questions portant sur la quantité de cigarettes que l'on fume, le laps de temps qui s'écoule entre le réveil et la première cigarette, la difficulté que l'on a à s'abstenir de fumer lorsqu'on est malade ou dans les zones non-fumeurs. On peut notamment trouver ce test dans le guide pratique de l'Inpes : « J'arrête de fumer » et sur le site www.tabac-info-service.fr.

Qu'est-ce que le syndrome de manque ?

Le syndrome de manque est dû à la baisse brutale de la quantité de nicotine dans l'organisme par rapport à un seuil auquel le fumeur s'était habitué. Le manque de nicotine est perçu par le fumeur comme désagréable, voire dans certains cas insupportable.

A quels signes reconnaît-on que l'on est en manque de nicotine ?

Il existe différentes manifestations caractéristiques du syndrome de manque ; elles ne se présentent pas forcément toutes à la fois et sont le plus souvent dissociées dans le temps. Les symptômes de manque les plus fréquemment cités par les fumeurs sont :

- des pulsions fortes à fumer ;
- de l'irritabilité, de la nervosité, de l'agitation, de l'anxiété ;
- des perturbations du sommeil ;
- une humeur dépressive ;
- des troubles de la concentration, de même qu'une augmentation de l'appétit ou une constipation.

Tous ces troubles sont les principales causes des difficultés et des échecs à court terme ; ils sont essentiellement liés au manque de nicotine et peuvent être considérablement améliorés par une prise en charge adaptée (cf. « Les solutions pour arrêter de fumer » dans la même collection).