

Arrêter de fumer de manière naturelle.

L'assurance maladie et les professionnels de santé le diffusent couramment , si le tabagisme est souvent reconnu responsable de l'apparition de certains cancers (cancer du poumon, des voies aérodigestives supérieures, cancer de la vessie...) il aggrave aussi certaines pathologie cardiovasculaires et respiratoires et impacte négativement la qualité de vie.



La médecine conventionnelle propose diverses solutions passant par la cigarette électronique, les patches, certains médicaments comme Champix, Zyban, et des psychotropes.

Spontanément, de nombreux fumeurs, pour réduire leur consommation, se tournent vers la cigarette électronique ou vers des produits (le snus par exemple....) dont la vente n'est pas autorisée en France.

Ces pratiques ne prouvent malheureusement pas leur efficacité à long terme.

Une prise en charge des fumeurs par des méthodes naturelles faisant intervenir l'hypnose, la micronutrition , la phytothérapie donne de bien meilleurs résultats à long terme.

GÉNÉRALITÉS.

Quelques constatations.

En 2019, 30 % des français de 18-75 ans déclaraient fumer et 24 % reconnaissaient fumer quotidiennement .

Les fumeurs seraient le plus souvent des hommes (54%), des personnes de moins de 55 ans (81 %) , des personnes en situation de précarité socio-économique peu diplômées, des personnes présentant plus souvent des symptômes d'anxiété, des épisodes dépressifs et des insomnies chroniques.

On devient fumeur généralement entre 12 et 22 ans, par mimétisme, parce que les parents, les amis fument.....

En devenant fumeur on devient dépendant, socialement, psychologiquement, physiquement...

En 2015, la mortalité attribuable au tabagisme, a été estimée à 75 000 décès, soit 13% des décès survenus en France métropolitaine.

En 2020 et 2021, le contexte de confinement s'accompagnerait d'une hausse des consommations de tabac.

Effets de la nicotine sur l'organisme.

La nicotine est une neurotoxine, qui consommée en petite quantité, même si elle est relativement bien tolérée induit des phénomènes de dépendance .

Aux doses auxquelles la plupart des fumeurs sont exposés, la nicotine augmente la production d'adrénaline, de dopamine, de sérotonine, de bêta-endorphine de vasopressine... Elle a donc une action stimulante sur le système neurovégétatif et notamment sur le rythme cardiaque et la pression artérielle, ainsi que la régulation de nombreuses fonctions. (motivation, sommeil, mémorisation, psychisme.....)

En surdose, la nicotine est toxique et agit comme un poison en attaquant toutes les fonctions qu'elle stimule à faible dose. Elle est ainsi la cause de divers dysfonctionnements : nausées, palpitations, céphalées, insomnies, diarrhées, vertige, étourdissement, douleurs abdominales, diminution de l'acuité auditive, faiblesse générale.....

COMMENT ARRÊTER NATURELLEMENT.

La médecine conventionnelle propose diverses solutions qui ne prouvent malheureusement pas leur efficacité à long terme, et doivent être accompagnées par d'autres pratiques. De nombreux symptômes, variant suivant les personnes, liés au manque de nicotine sont à gérer : prise de poids, irritabilité, déprime, troubles du sommeil, fatigue, toux, augmentation de l'appétit et goût pour les aliments sucrés.....

La seule volonté de cesser de fumer, soit du jour au lendemain, soit progressivement, ne donne que rarement de bons résultats à long terme.

Des solutions naturelles pour arrêter de fumer sont possibles. Pour une meilleure efficacité, en fonction du « terrain » du patient et de son degré d'addiction il est pertinent d'utiliser simultanément ou successivement plusieurs de ces solutions en accompagnant le patient jusqu'à son arrêt total du tabac.

L'Hypnose.

L'hypnose est une pratique naturelle efficace dans l'arrêt du tabac dans la mesure où le patient se sent en sécurité avec un thérapeute qui instaure un climat de confiance.

Durant la séance d'hypnose pour arrêter le tabac, le thérapeute fait différentes suggestions au patient. Ce dernier choisit celles qui sont, pour lui, les plus évocatrices et réalisables.

Certaines statistiques concernant le taux de réussite dans l'arrêt du tabac par hypnose sont disponibles. Elles confirment généralement les valeurs suivantes :

- 72% un mois après la séance.
- 63% à deux mois.
- 45% à trois mois.
- 35 à 40% à six mois.

La méditation.

Avec une approche basée sur la respiration et sur la méditation, le thérapeute apprend au patient comment faire des choix plutôt que d'obéir à des automatismes.

L'arrêt du tabac par l'hypnose nécessite peu de séances (en fonction de la relation patient-thérapeute). La méditation, elle, nécessite des séances « d'apprentissage » avec le thérapeute ainsi que plusieurs pratiques, par jour, de méditation par le patient lui même d'une durée de 3 à 5 mn.

En ce qui concerne la méditation il n'est pas possible de donner des taux de réussite. Il n'y a pas encore assez d'études et la relation patient-thérapeute est prépondérante.

L'acupuncture.

L'acupuncture en aidant le patient à réduire l'agitation , l'anxiété et l'agressivité, à diminuer le désir de consommer la cigarette les aide à arrêter de fumer.

Suivant le »terrain « du patient et l'importance de son addiction, de nombreux méridiens peuvent être sollicités par des points au niveau des pieds, du dos, des oreilles, du visage, des mains....

Les résultats dépendent ici aussi grandement de la relation patient-thérapeute. La plupart des thérapeutes reconnaissent constater, chez le patient, une importante sensation de bien-être après une séance. Cependant beaucoup d'entre eux reconnaissent que l'acupuncture seule ne suffit pas pour obtenir un résultat durable.

L'homéopathie.

L'homéopathie peut être utilisée pour arrêter de fumer naturellement. De nombreux traitements peuvent être proposés en fonction du terrain du patient et du degré de son addiction.

- **ARGENTUM NITRICUM 9 à 15 H:** aide à lutter contre la nervosité.
- **STAPHYSAGRIA 15 CH:** aide à lutter contre l'irritabilité et la frustration du manque de cigarette.
- **SEDATIF PC:** aide à lutter contre les troubles du sommeil.

- **GELSEMIUM 9 À 15H:** aide à lutter contre l'angoisse et l'anxiété.
- **LABELIA 4 CH:** aide à lutter contre une envie soudaine de fumer.
- **NUX VOMICA 9 à 15H:** aide à lutter contre le stress.

Ces traitements en utilisation individuelle ne sont pas déterminants pour arrêter de fumer mais sont d'excellents auxiliaires pour lutter contre les effets secondaires de l'arrêt du tabac.

La phytothérapie.

La plupart des plantes utilisées pour aider une personne à arrêter de fumer contiennent des substances végétales actives aptes à faire face aux symptômes du sevrage tabagique : anxiété irritabilité, dépression, insomnies, besoin urgent de fumer.....

Ces plantes sont principalement utilisées en tisanes et décoctions.

La stevia.

Cette plante contribue à bloquer certains signaux que le cerveau envoie lors de l'envie de fumer.

La Lobélie enflée .

En en fumant, l'alcaloïde qu'elle contient, la lobéline, aurait sur le cerveau les mêmes effets que la nicotine sans entraîner de dépendance. En plus elle instaure un dégoût du tabac qui aide à modérer la consommation de cigarettes.

Le millepertuis.

Le millepertuis stimule la production de sérotonine , de dopamine et de noradrénaline et ainsi aide à vaincre la dépendance à la nicotine.

L'actée à grappes noires.

Elle favorise la détente et aide le fumeur à surmonter la nervosité et la tension causées par le sevrage de la nicotine.

La verveine.

Elle agit contre le stress et la tension nerveuse qui apparaissent durant les premiers jours du sevrage tabagique.

La valériane.

Elle est souvent utilisée lors du sevrage tabagique car diminue la nervosité et l'agitation des fumeurs en cours de sevrage..

Le griffonia.

Cette légumineuse a une action antidépressive et est reconnue comme efficace pour réguler l'appétit et la satiété.

Le Gymnema sylvestris.

Le Gymnema sylvestris a la capacité de supprimer la sensation de sucré et de diminuer l'envie de grignoter pour compenser l'arrêt de la cigarette.

Le kudzu.

Le kudzu lutte efficacement contre la dépendance à la nicotine et aux drogues en général.

L'aromathérapie.

La plupart des huiles essentielles utilisées pour aider une personne à arrêter de fumer contiennent des substances végétales actives aptes à faire face aux symptômes du sevrage tabagique : anxiété irritabilité, dépression, insomnies, besoin urgent de fumer.....

En « automédication » on peut les utiliser en inhalation ou diffusion. Des massages localisés indiqués par un professionnel de santé donnent en plus de très bons résultats.

HE de poivre noir. En inhalation par la bouche elle diminue l'envie de fumer.

HE de mandarine. En diffusion elle apaise le stress et l'angoisse, elle aide à trouver le sommeil et a aussi une certaine action coupe-faim.

HE de lavande vraie. Elle lutte contre l'irritabilité, le stress et l'anxiété et aide à trouver le sommeil.

HE de camomille noble. Elle permet de lutter contre les insomnies.

HE de petit grain bigarade. Elle aide à lutter contre les baisses de moral.

HE de pamplemousse. Elle a un effet coupe-faim intéressant.

HE de menthe poivrée. Elle est tonique et stimulante.

HE d'épinette noire. Elle aide à retrouver de l'énergie.

L'alimentation.

Comme déjà indiqué, la nicotine augmente la production d'adrénaline, de dopamine, de sérotonine, de bêta-endorphine de vasopressine... Quand on arrête de fumer il y a diminution de ces hormones et neurotransmetteurs. Il est donc indispensable, quelle que soit la technique initiale utilisée pour arrêter de fumer, de compenser ce qu'apportait la nicotine. Contrôler son alimentation en choisissant les aliments qui apportent ou induisent ce qui manque est un gage de réussite à long terme.

De nombreux aliments font augmenter les niveaux de sérotonine (ceux riches en tryptophane), de dopamine, d'adrénaline... Si on ne les consomme pas ou peu, il est utile, pour arrêter durablement de fumer, de les intégrer dans notre alimentation.

Citons les principaux :

- Les viandes et volailles.
- Les oeufs et les produits laitiers.
- Les poissons.
- Les légumineuses.(Soja, Lentilles, Haricots, Pois et pois chiche).
- Le chou-fleur, brocoli, les pommes de terre, les betteraves.
- Les bananes, avocats, ananas.
- Le riz complet.
- Le chocolat.
- L'avoine.
- Les fruits secs : arachides, noix, noix de cajou amandes.
- La levure de bière.

Cette liste présente, en plus, certains des aliments aussi riches en calcium et magnésium, comme le fromage, les fruits secs, les épinards et les haricots. Ces deux nutriments confortent la production de sérotonine, et améliore son action dans le corps.

Tous ces aliments peuvent être consommés, en les divertissant, pendant tous les repas de la journée,

CONCLUSION.

Quel que soit le terrain , le degré d'addiction du patient et sa motivation pour arrêter de fumer on ne peut pas considérer qu'une solution naturelle, prise individuellement, puisse donner d'excellents résultats à long terme.

Toujours en fonction du terrain, du degré d'addiction du patient et de sa motivation il est plus judicieux d'utiliser successivement ou simultanément plusieurs techniques.

L'hypnose est la pratique qui donne très rapidement d'excellents résultats. La compléter , toujours en fonction du terrain , du degré d'addiction du patient et de sa motivation, par une ou plusieurs autres solutions naturelles, permet d'obtenir de très bons résultats à long terme.

Sources.

<https://www.creapharma.ch/news/efficacite-medicaments-arret-tabac-temps-etude-2018.htm>

<https://www.hypnose-medicale.com/arret-du-tabac-arreter-de-fumer-definitivement/>

<https://www.santepubliquefrance.fr/presse/2020/journee-mondiale-sans-tabac.-quelle-prevalence-du-tabagisme-en-france-qui-sont-les-fumeurs>

https://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/PalmaresNutriments/Fiche.aspx?doc=tryptophane_nu

<https://www.hypnose-medicale.com/arret-du-tabac-arreter-de-fumer-definitivement/#:~:text=L%E2%80%99hypnose%20est%20une%20technique%20efficace%20dans%20la%20prise,comme%20un%20boureau%20dont%20il%20est%20la%20victime.>

<https://www.stop-tabac.ch/traitements-pour-arreter-fumer/psychotherapie/mindfulness/#:~:text=M%C3%A9ditation%20en%20pleine%20conscience%20et%20arr%C3%AAt%20du%20tabac,%C3%A0%20vous%2C%20dans%20la%20r%C3%Aalit%C3%A9%20du%20moment%20pr%C3%A9sent.>

<https://institutadios.com/comment-arreter-de-fumer/comment-traiter-la-dependance-a-la-cigarette/acupuncture-et-arret-tabac/#:~:text=L%E2%80%99%20acupuncture%20arr%C3%AAt-tabac%20aide%20les%20fumeurs%20%C3%A0%20arr%C3%AAtter,la%20d%C3%A9tente%20du%20corps%20et%20de%20sa%20d%C3%A9toxification.>

<https://www.dernierecigarette.com/homeopathie-pour-arreter-de-fumer.html#:~:text=Les%20traitements%20hom%C3%A9opathies%20pour%20arr%C3%AAtter%20de%20fumer%20%3A,de%20mou%20pour%20%C3%A9viter%20de%20replonger.%20%C3%89l%C3%A9ments%20suppl%C3%A9mentaires>

<https://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/DossierComplexe.aspx?doc=Les-plantes-pour-arreter-de-fumer>

<https://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/DossierComplexe.aspx?doc=aromatherapie-arret-tabac>