

Sevrage tabagique



Jérôme Ternat, Pharmacien, Paris (75)



Les politiques anti-tabac se succèdent avec plus ou moins de succès, accompagnées de restrictions rejetées par les fumeurs : augmentation de prix, restriction des espaces accessibles aux fumeurs, communication sur les dangers d'un tabagisme actif et passif.

Le commun des mortels n'est plus ignorant sur les dangers du tabac. Le fumeur et ses dents jaunies ne sont plus attirants.

Importée en Europe après la découverte des Amériques, l'herbe à Nicot, du nom de celui qui fit découvrir le tabac à Catherine de Médicis, eut un franc succès dans nos sociétés occidentales, popularisée par les marins et les soldats. Un ouvrage consacré au tabac, le *Stirpium Adversa Nova* était publié en 1570 par deux botanistes français, L'Obel et Pena. Parmi ses propriétés, ils notaient que « *les fumeurs sont censés calmer leur faim et apaiser leur soif avec le tabac, que la fumée provoque une ivresse agréable et une incroyable sensation de calme, qu'elle restaure leur force et rafraîchit leur esprit, et se déclare particulièrement efficace contre les douleurs, les blessures, les affections de la gorge, de la poitrine, de la fièvre, de la peste....* ».

La promotion du tabac était lancée.

Pourtant aujourd'hui c'est la guerre ! La guerre au tabac

C'est pourtant elle, la guerre, qui fut à l'origine de l'expansion du tabagisme dans les pays occidentaux. En effet pour donner du courage à nos soldats, les armées inventèrent la cigarette, un moyen simple et rapide de crapoter et qui sera très facile à fabriquer. La promotion industrielle du tabac était actée.

Ce beau succès promotionnel ne fut pas sans conséquences et nous sommes tous éclairés des dangers du tabac et ses effets néfastes à plus ou moins long terme sur notre santé. L'arsenal thérapeutique est varié, l'homéopathie y a toute sa place.

Toxicologie

Le sevrage commence par une bonne connaissance de son ennemi ou plutôt de ses ennemis. Le tabac est plus communément consommé sous forme de cigarettes dans lesquelles les feuilles séchées sont accompagnées des additifs les plus dangereux de l'industrie chimique.

Dans ces premières lignes, on comprendra aisément que le sevrage tabagique doit être complet pour être réussi et la connaissance de la toxicologie de ce dernier, essentielle.

Toxicologie aiguë :

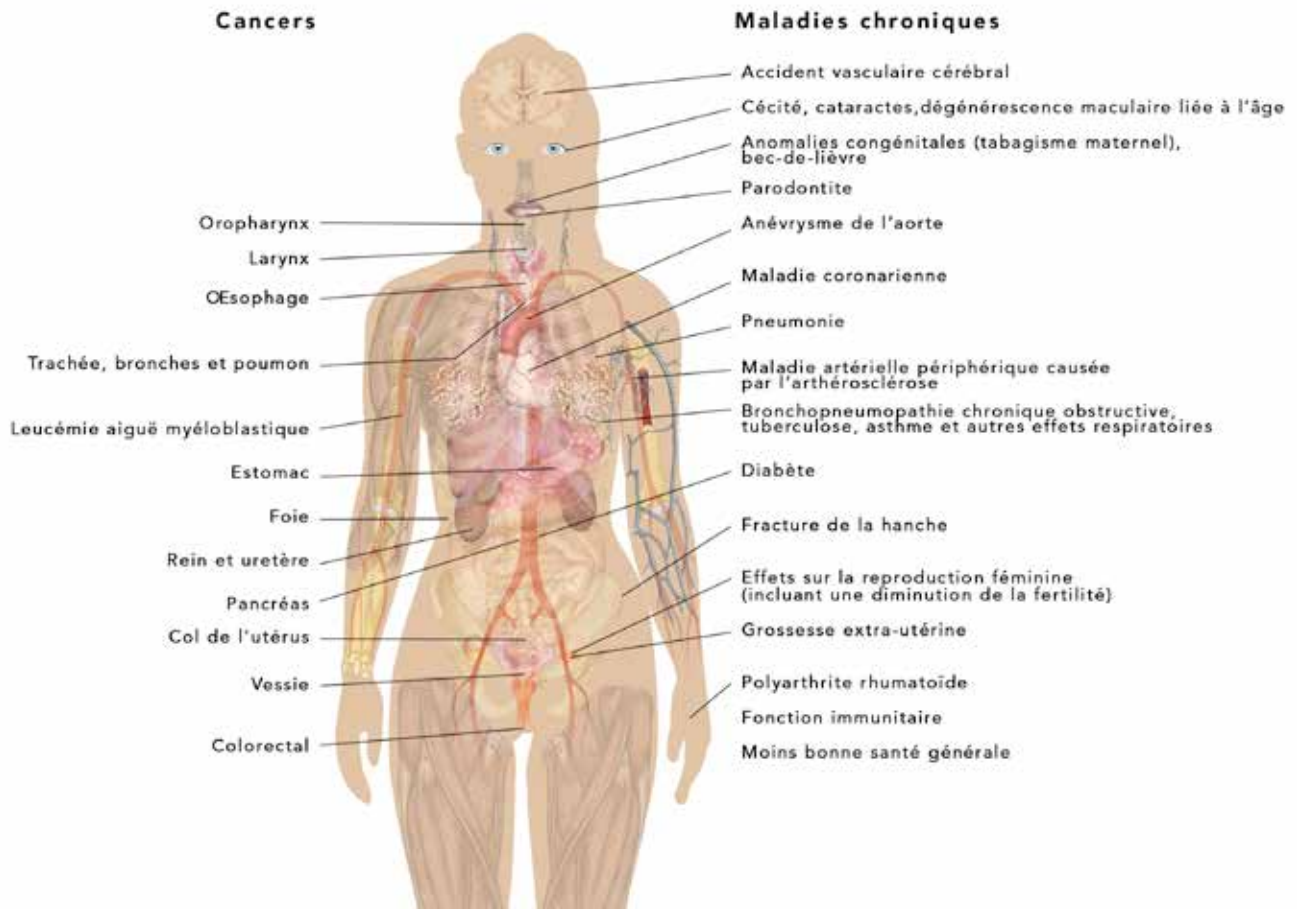
La toxicologie aiguë du tabac est assez simple à identifier. On la retrouve lorsque l'on fume sa première cigarette : nausée, sueur froide, vertiges. Symptômes que l'on retrouve dans la pathogénésie de **Tabacum**. Souche que l'on retrouvera dans un protocole de sevrage complet au tabac.

Toxicologie chronique :

Le tabagisme est responsable en France de 73 000 décès chaque année. Un fumeur régulier sur deux meurt du tabagisme. Le tabac affecte quasiment tous les organes du corps humain, provoquant des atteintes irréversibles qui entraîneront l'apparition de maladies chroniques.

Il est également responsable d'atteinte cellulaire et générateur d'oncogénèse.

On retrouve dans le schéma ci-dessous, un résumé des différentes atteintes provoquées par une consommation régulière de tabac.



Les atteintes cardio-vasculaires liées à la consommation de tabac

- Augmentation de l'agrégation plaquettaire, du taux de fibrinogène et de la viscosité sanguine (par accroissement des éléments figurés du sang) → Fréquence élevée des accidents thrombotiques qui seront accentués chez une femme sous pilule contraceptive.
- Diminution de la vasomotricité artérielle.
- Altération du bilan lipidique : diminution du HDL-cholestérol.
- Elévation des marqueurs de l'inflammation : interleukines 6, TNF α , et certaines cytokines pro-inflammatoires.
- Relargage de monoxyde de carbone, contenu dans la fumée de cigarette, qui aura une affinité plus grande pour l'hémoglobine que l'oxygène.
- Augmentation du stress oxydatif dû aux radicaux libres, responsable d'altérations diverses dans l'organisme et que l'on retrouve chez des fumeurs occasionnels ainsi que des sujets soumis au tabagisme passif.

➔ Atteinte cellulaire : action cancérogène

On retrouve dans la fumée du tabac environ 4000 substances chimiques dont 70 sont susceptibles de provoquer ou favoriser le cancer.

Ci-dessous des exemples d'agents cancérogènes :

- Arsenic
- Benzène
- Formaldéhyde
- Nickel
- Plomb
- Styrène ...

Le tabac est générateur d'oncogenèse qui, en fonction du mode de vie du patient, sera plus ou moins compensée.

Le tabagisme multiplie par 15 le risque de cancer du poumon par rapport à un non-fumeur. Il diminue lorsqu'on arrête de fumer mais reste élevé par rapport aux personnes n'ayant jamais

fumé. Le tabagisme est le premier facteur de risque de cancer du poumon, responsable de 8 cancers sur 10 chez les hommes (83%) et de 7 cancers sur 10 chez les femmes (69%).

Il est un facteur de risque dans les cancers de la cavité buccale, pancréas, vessie, rein, ovaire et bien d'autres.

Il est important de noter que dans le cas d'un tabagisme passif le risque de cancer bronchique est multiplié par 1,2!

Le tabac qui n'est pas consommé fumé mais mâché est noté comme facteur de risque dans les cancers de la prostate et de l'œsophage.

➔ La nicotine

Elle a peu de lien dans les atteintes de l'organisme mais est surtout responsable de la dépendance. D'un point de vue physiologique, elle sera responsable d'une augmentation de la pression artérielle.

Médicaments homéopathiques

Les deux grands médicaments du sevrage tabagique sont : **Nux vomica** et **Argentum nitricum**

Nux vomica : 4,5,7,9,12,30 CH

- Médicament utilisé dans l'ensemble des intoxications aux drogues

Pathogénésie

- Hypersensibilité à la lumière, aux odeurs et au froid
- Facilement irritable et hyperactif
- Grande appétance pour les excitants (café, thé..) et les mets épicés
- Nauséux, se sent mieux après avoir vomi
- Malaise stomacal une à deux heures après les repas

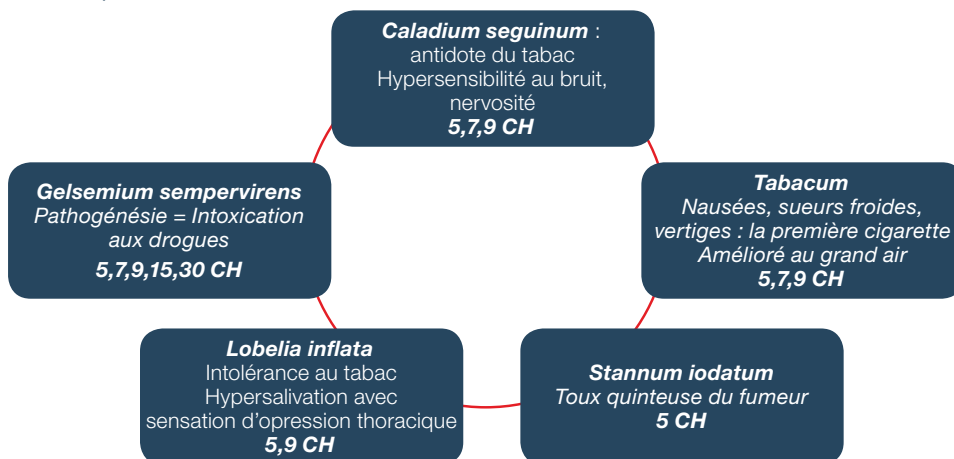
Argentum nitricum : 5, 7, 9, 12, 15 CH

- Médicament de fond utilisé dans l'intoxication tabagique

Pathogénésie

- Grand tabagique, fume cigarette sur cigarette
- Morphologie : maigre, avec un aspect «vieux et flétri»
- Nerveux, toujours pressé, toujours en mouvement, avec des gestes rapides
- Nombreux vertiges, des phobies
- Amateur de sucré et de chocolat, qu'il digère mal

Les souches complémentaires :



En pratique

Nux vomica ou **Argentum nitricum 15CH**, 5 granules le matin ;
Caladium seguinum 9CH, 5 granules le soir ;
Lobelia inflata 5CH, 5 granules à chaque envie de fumer.

Drainage

Dans le sevrage tabagique, le drainage est une étape importante qui permet d'évacuer les différentes toxines et métaux lourds :

Souche	Posologie et indications
Tilia tomentosa BG 1DH	50 à 100 gouttes/jour. Apaise les nerfs irrités par l'abandon du tabac
Ribes nigrum BG 1DH	50 à 100 gouttes/jour. Stimule la surrénale et combat l'asthénie
Lepidolite 8DH	1 ampoule/jour. Lutte contre le terrain dépressif qui s'installe suite à l'arrêt du tabac

La connaissance du terrain pour une réponse thérapeutique adaptée

Cas clinique n°1

Marie, 32 ans, mariée à un fumeur, est secrétaire de direction. Très compétente et efficace, c'est une «meneuse». Un statut de leader que personne n'ose lui contester.

Elle fume depuis 20 ans, et fume aujourd'hui jusqu'à 30 cigarettes par jour, dont plus de la moitié pendant ses heures de travail. Fumer coûte cher et elle est la dernière à fumer sur son lieu de travail. Les pauses, seule à l'extérieur, lui sont insupportables.

La démarche

Marie souhaite se sevrer sans substituts nicotiniques et elle a une volonté à toute épreuve.

Elle a horreur de l'échec, elle sera donc attentive à l'ensemble des conseils qui lui seront donnés et devrait être une patiente observante.

Sa condition : garder un paquet de cigarette à proximité pour lui permettre de gérer sa peur du manque.

Sa seule crainte : prendre du poids car c'est une jeune femme qui adore les sucreries. Elle a peur de compenser les cigarettes fumées par des bonbons trop sucrés.

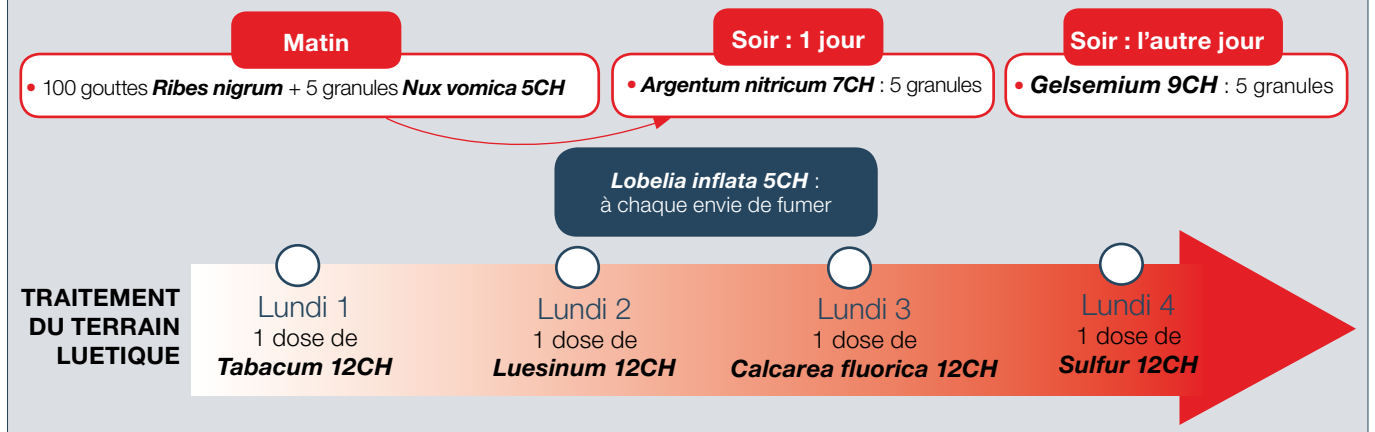
Constitution

Fluorique : dissymétrie morphologiques-asymétrie staturale, visage asymétrique, malformations ostéoarticulaires.

Terrain

On trouve chez Marie un terrain luétique qui est très présent chez le fumeur. Ce terrain doit être pris en compte et traité afin de garantir le succès du sevrage.

Réponse thérapeutique :



Cas clinique n°2

Patrick a 59 ans. Il est directeur commercial d'une société d'évènementiel. C'est un homme charismatique, amoureux de la bonne chère et des plaisirs de la vie. Il a horreur des contraintes et a du mal à accepter les dernières législations sur le tabac, l'alcool au volant, les limitations de vitesse. Ces atteintes à sa liberté le mettent dans une colère noire.

Patrick est un gros fumeur, il fume depuis l'âge de 17 ans et consomme chaque jour plus de 2 paquets de cigarettes. Il constate qu'autour de lui, au travail et en famille, de nombreuses personnes ont arrêté de fumer.

Il se retrouve généralement seul à la pause-café au travail et lors des réunions de famille pour, selon ses termes, « s'en griller une ». Ses collègues et ses proches le mettent au défi de pouvoir arrêter de fumer en ce début d'année 2018.

La démarche

Patrick souhaite réussir et mettre toutes les chances de son côté mais il ne souhaite pas utiliser de substituts nicotiques.

Son ami Alain, a arrêté de fumer grâce à un traitement homéopathique, il ne ressent plus le besoin de fumer depuis plus d'un an. Cette victoire rassure Patrick.

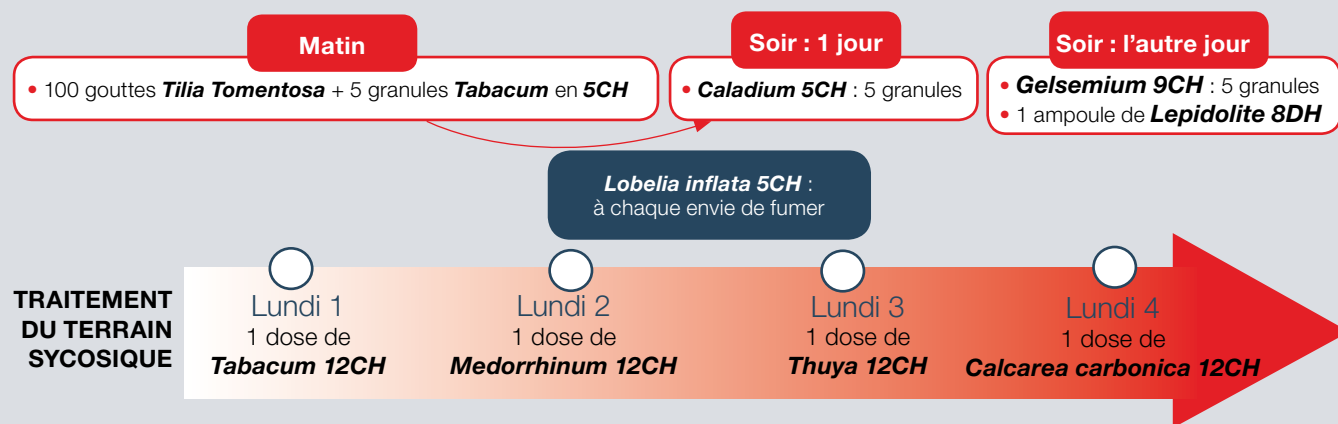
Constitution

Carbonique : sujet trapu, à l'ossature épaisse. Le visage est carré ou rond, le crâne brachycéphale, déséquilibré au profit de l'étage inférieur.

Les mains sont courtes, carrées, charnues, avec des doigts plus courts que la paume, à gros bouts carrés.

Terrain Sycosique

Réponse thérapeutique



Cas clinique n°3 :

Pablo a 35 ans, ancien joueur de football d'une équipe de Ligue1. Après un accident lors d'un match, Pablo doit mettre un terme à sa carrière à l'âge de 30 ans.

Se retrouvant sans activités et sans objectifs, il se met à fumer de manière compulsive, entraîné par un entourage consommant du tabac et d'autres substances addictogènes.

Pablo a grandi dans une famille de 8 enfants où l'amour parental n'était pas très présent et le quotidien, difficile. Le football lui a permis d'accéder à un autre milieu social et il en est fier. De plus c'est un beau jeune homme qui a du succès avec les filles, ce qui a renforcé son côté narcissique.

Cinq ans après l'arrêt de sa carrière, il n'a pas pu reconstruire une vie stable enchainant les échecs professionnels et personnels.

La démarche

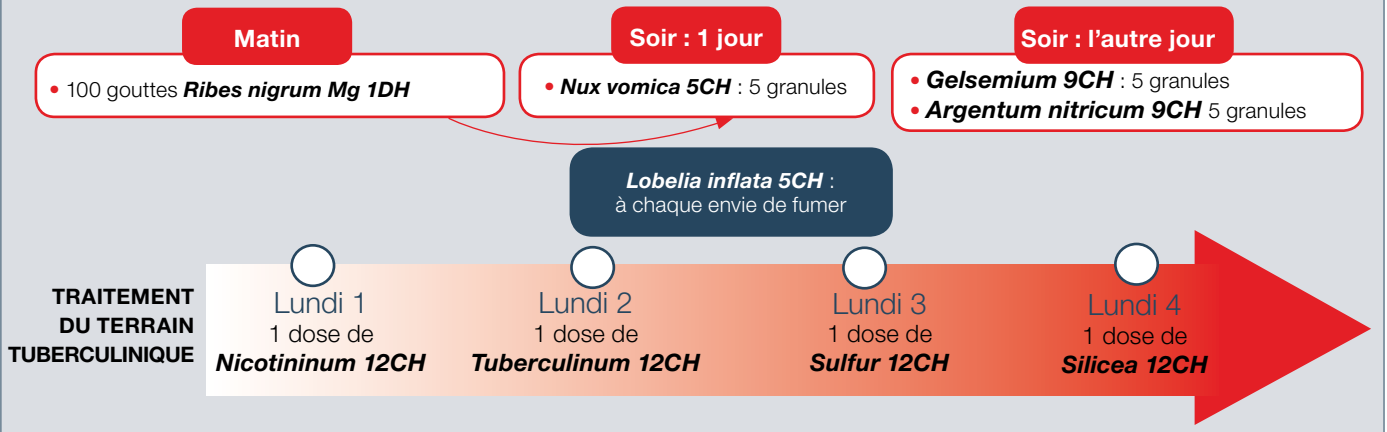
Il y a deux ans, avec le soutien de son médecin traitant, Pablo a arrêté la consommation de drogues et d'alcool, mais refuse l'arrêt du tabac.

Le décès récent de son grand-père dû à un cancer du poumon va le convaincre d'arrêter de fumer et son médecin, homéopathe, lui propose un sevrage tabagique par un traitement homéopathique.

Ce traitement sera accompagné par des séances d'acupuncture qu'il réalise depuis quelques mois afin de diminuer son anxiété.

Constitution

Phosphorique : Pablo est très grand et fin avec des articulations souples mais fragiles. Il souffre d'une hypersensibilité, caractéristique des constitutions phosphoriques.

Réponse thérapeutique**Cas clinique n°4**

Elodie 55 ans, ancienne professeure à l'université, est à la retraite depuis 2 mois. Lors de son départ de l'université, elle a décidé de partir vivre dans le Sud de la France afin de retrouver ses amis proches et une partie de sa famille.

Elodie est une bonne vivante, elle adore les bons repas et prendre son temps. Elle ne supporte pas être pressée.

Au sein de l'université dans laquelle elle exerçait, Elodie laisse un souvenir marqué, tout le monde l'adorait ! On se souvient de ses bonnes blagues, qu'elle n'hésitait pas à partager autour d'un bon café.

Depuis ses études de droits, elle fume 15 cigarettes par jour, réparties surtout dans la matinée. On retrouve parallèlement une consommation excessive de café.

La démarche

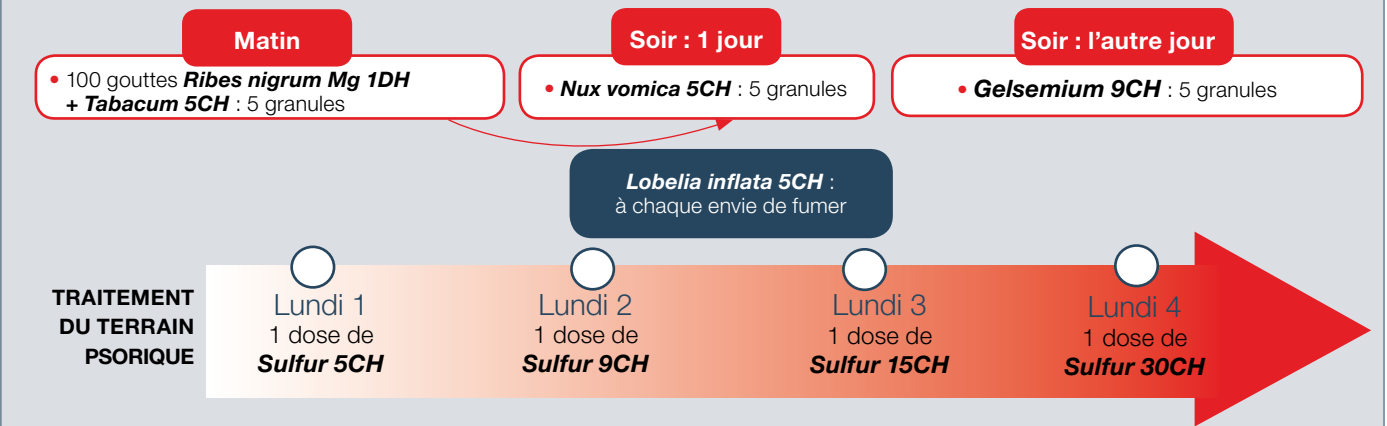
Brigitte, la compagne d'Elodie, est asthmatique et supporte difficilement la fumée de cigarette. Nous sommes le 1^{er} janvier, Elodie prend comme résolution d'arrêter de fumer.

Elle se rend chez son médecin qui lui conseille de l'homéopathie.

Constitution

Carbonique : Elle est petite et trapue. Elodie est de nature calme et tournée vers les autres.

Elle ne se soucie guère de sa santé c'est la raison pour laquelle la motivation de sa compagne et un élément essentiel dans le succès de son arrêt de la cigarette.

Réponse thérapeutique

J. TERNAT