

Adolescent -t'accompagner pour réduire ta consommation de Tabac ou de Cannabis durant le confinement

Dr E Peyret, Dr E Humeau - Psychiatres & Addictologues -Nathalie Tenne, infirmière, Myriam Rubingher, psychologue, François-Henry Guillot, éducateur, Unité fonctionnelle d'addictologie pédiatrique - Centre d'excellence des troubles du neuro-développement d'Ile de France

Ta consommation de tabac et/ou de cannabis te dépasse. Et puis c'est super compliqué d'aller acheter des cigarettes et encore plus du cannabis durant cette période de confinement. Et tes parents n'étaient pas très au courant, donc tu aimerais réduire ta consommation.

Et puis fumer du tabac (avec parfois du cannabis) augmente le risque d'avoir une infection sévère à covid19.

La période de confinement actuelle ne simplifie pas les tentatives de contrôle ou d'arrêt des consommations de tabac et/ou cannabis. Tu te sens plus stressé. Tu te dis que tu as besoin de souffler un peu. Donc arrêter de fumer te paraît impossible, mais réduire ta consommation peut te motiver.

Objectif : réduction des risques avant tout !

L'arrêt total des consommations peut s'avérer difficile tout particulièrement dans ce contexte de confinement (même si c'est l'objectif le plus sûr pour préserver ta santé).

Il est préférable d'envisager une **réduction des risques** en particulier si tu es peu motivé(e) ou tu sens que tu ne peux pas arrêter ta consommation.

La nicotine n'est pas toxique aux doses habituellement consommées en fumant. En revanche, c'est elle qui te rend dépendant.

Lorsque tu fumes, il y a 7000 substances toxiques dans la fumée : des goudrons, des gaz toxiques (monoxyde de carbone, oxyde d'azote, acide cyanhydrique, ammoniac, etc.) et des métaux lourds (cadmium, mercure, plomb, chrome, etc.).

Cinq mesures pratiques pour diminuer ta consommation

- **1 - Développe des petites astuces pour résister à l'envie de fumer (craving)**

Bois un grand verre d'eau, mange un fruit

Mâche un chewing-gum
Brosse toi les dents
Prends une douche
Change d'activité, de pièce, fais autre chose pour t'occuper l'esprit
Fais un peu d'activité physique dans ta chambre ou sors faire un jogging en hors de chez toi (en suivant évidemment les mesures de confinement actualisées).
Téléphone/écris/whatsApp avec un-e ami-e/communique avec tes proches
Respires plusieurs fois profondément et lentement en gonflant le ventre lors de l'inspiration (la respiration abdominale est recommandée pour la gestion du stress)
Encourage toi par des messages positifs envoyés à toi-même par exemple : 'je vais y arriver'
Expérimente : les envies nommées craving ne durent généralement que quelques minutes (tu peux par exemple visualiser l'envie comme une vague que tu accompagnes sans lutter et qui va refluer comme la mer sur la plage)
Retenir : plus les jours passent, plus les envies se font rares et diminuent d'intensité. Il faut toujours essayer de tenir une minute de plus, une heure de plus, un jour de plus. Tu as des ressources que tu n'imagines pas.

- 2 - Fais toi aider pour être plus motivé encore pour diminuer ta consommation

Télécharge une application de e-coaching
· L'application Tabac Info Service à télécharger **ici**
· L'application Stop-tabac à télécharger **ici**
Fais un challenge avec tes amis. Fais-toi aider par ceux-ci en créant un challenge. Par exemple, parier ensemble que tu arriveras à fumer XX cigarettes par jour au lieu des XX+10 cigarettes que tu fumais habituellement.

- 3 - Apprend à mieux gérer ton stress, à faire du sport et à mieux dormir durant le confinement

Gère différemment tes émotions et ton stress par la Relaxation en faisant des exercices de respiration sans avoir recours au besoin de fumer : voici quelques exemples :

Proposition d'un exercice de respiration pour apaiser les réactions émotionnelles fortes comme le stress, ou la colère :

1) Tu vides bien tes poumons. Tu inspires lentement et amplement. Tu bloques ensuite l'air dans tes poumons pendant 10 secondes. Normalement tu dois sentir une contraction du thorax.

2) Tu souffles doucement pendant 7 secondes comme si tu cherches à faire bouger la flamme d'une bougie sans l'éteindre. (ou à faire des bulles comme le jeu avec du savon)

3) Puis tu recommences 4 à 5 fois jusqu'à ce que tu sentes des sensations de relâchement. Puis, tu reprends ta respiration normale.

Tu peux trouver d'autres exercices de respiration **ici**

Tu peux télécharger l'application Respirelax (qui est vraiment super++)

Gère différemment tes émotions et ton stress par la Relaxation en faisant de la méditation, de la sophrologie, de la pleine conscience

Fais du sport : pratique d'activités physiques sur instagram :

#confinementsportif ou Défis sportifs sur Youtube

Favorise le sommeil : instaure des activités calmes avant le coucher comme la lecture. Le sommeil peut être perturbé lors de l'arrêt ou de la diminution des consommations de tabac et de cannabis.

- 4 - Prend un substitut nicotinique pour diminuer ta dépendance au tabac

Faut-il l'accord de mes parents si je suis mineur ?

Non, pas nécessaire. Tu peux demander à ton médecin traitant de t'en prescrire. C'est remboursé par la sécurité sociale. En revanche, le plus simple est quand même d'en parler à tes parents qui sont des alliés importants. Si tu leurs expliques, c'est évident qu'ils seront tes alliés et t'aideront ensuite pour diminuer ta dépendance au tabac.

Trouver le bon dosage : ce n'est pas si simple.

En général tu peux trouver le dosage en fonction du nombre de cigarette que tu fumes. C'est un bon moyen d'avoir une idée du dosage de nicotine dont tu as besoin.

- Si tu fumes : pas tous les jours, ou jamais le matin, ou moins de 10 cigarettes par jour

Alors : les formes orales (gommes ou comprimés) peuvent t'aider à passer l'envie de prendre une cigarette.

- Si tu fumes : entre 5 minutes et 1 heure après ton réveil

Alors : les formes orales associées à un patch peuvent t'aider à diminuer ou à arrêter.

Idée fausse : fumer une cigarette avec un patch est dangereux = NON, tu risques simplement de ressentir des signes de surdosage, mal à la tête et au ventre, auquel cas tu écrase ta cigarette au lieu d'enlever le patch.

Savoir repérer les signes de sur ou sous dosages. C'est assez simple :

- **Les surdosages** en nicotine vont entraîner maux de tête (vers le front), envie de vomir, maux de ventre, diarrhées, malaises, vertiges.

- **Les sous dosages** vont entraîner une envie de fumer (persistance d'envie forte de fumer), une augmentation de l', une de la nervosité, de la colère, de la frustration, de l', des difficultés de concentration, des troubles de l'humeur, etc.

ATTENTION : Le sous-dosage est le principal facteur d'échec et de démotivation. Ne sous-estime pas ta consommation de tabac. Surveille bien si

tu as des symptômes de manque au début de la substitution .Si, malgré la substitution, tu ressens des symptômes de manque importants, des envies impérieuses de fumer régulières, c'est que la dose totale de la substitution nicotinique est probablement insuffisante.

À quoi ça sert d'utiliser un substitut ?

Ca sert à apporter à l'organisme la nicotine dont tu as besoin. Ca diminue ton envie de fumer (manque) et ça aide à diminuer fortement. ***MAIS ça ne supprime pas la dépendance psychologique, il est donc nécessaire en parallèle de « désapprendre » à fumer.***

Quels substituts nicotiques choisir ? par la bouche ou sur la peau ? :

o Par voie orale sous forme de gommes, de pastilles à sucer, de comprimés sublinguaux, d'inhalateur, de spray buccal. Ce sont des formes à action rapide. La nicotine est délivrée dans l'organisme et arrive sur les récepteurs nicotiques plus lentement que lors de la prise d'une cigarette, surtout en cas d'utilisation de gommes ou de pastilles à sucer. L'utilisation du spray buccal ou de l'inhalateur permet une élévation du taux de nicotine plus importante sans toutefois atteindre les seuils observés avec une cigarette.

o Par la peau sous forme de timbres (patches) : Ils permettent un apport de nicotine lent et constant qui va se mettre en place en une heure, contrairement aux « pics » procurés par la cigarette qui arrive sur les récepteurs en 4 secondes. Le dosage doit être adapté à de la dépendance. Il y a des pièges car bien que la dépendance ne soit pas corrélée au nombre de cigarettes fumées (on peut fumer peu et être très dépendant par exemple), une équivalence est souvent utilisée et consiste à considérer que 1 cigarette = 1 mg de nicotine. Il s'agit seulement d'une indication et il est possible de débiter par d'autres dosages. Il s'agira ensuite d'ajuster si nécessaire. La phase durant laquelle tu vas trouver le bon dosage peut durer quelques jours. L'objectif est de se sentir BIEN.

- 5 - Tu peux vapoter pour diminuer ta dépendance au tabac

La vape est bien moins dangereuse que la cigarette: Les données actuelles suggèrent que la cigarette électronique serait plus de 95% plus sûre que le tabac fumé. Son intérêt dans l'aide à l'arrêt de la consommation de tabac est officiellement reconnu en France.

Pour les vapofumeurs (les fumeurs qui vapent en parallèle), la vape semble également être un outil efficace de réduction des risques du tabagisme. Elle aide à la réduction de la consommation de tabac (82% des vapofumeurs affirment avoir diminué leur consommation grâce à la vape) et favorise les projets d'arrêt par rapport à ceux qui ne vapent pas.

Cependant, fumer une ou plusieurs cigarettes en parallèle ne permet pas de se désaccoutumer du tabac fumé. Si le sevrage est l'objectif poursuivi, il est recommandé de remplacer la cigarette par la vape. Cela peut se faire par étape et à l'aide par exemple de techniques comportementales (voir ci-dessus).

Il est préférable de privilégier des **e-liquides** ayant la norme AFNOR (car la composition des vapeurs inhalées peut varier en fonction des solutions utilisées) et d'acheter la **cigarette électronique** dans des magasins spécialisés (mais il faut être majeur). Durant le confinement les boutiques de Vape restent ouvertes.

Comme avec les substituts nicotiques, il faut trouver le dosage efficace de façon à éviter d'y avoir recours de façon compulsive. Il est possible d'associer à la cigarette électronique des substituts nicotiques. Le fumeur doit pouvoir essayer le type de cigarette électronique qui lui convient, le dosage en nicotine, l'arôme du produit. Pour être efficace il faut être au plus près du plaisir procuré par la cigarette.

Pour plus d'informations :

Gérer sa consommation de tabac [Tabac-info-service](#) [Tel : 39 89](#) **Comment le tabac et le cannabis affectent ton immunité**