**ARRETER DE FUMER AVEC LA MTC**

Nul ne peut le nier : le tabagisme est un véritable fléau qui sévit partout dans le monde. Facteur majeur de maladies et première cause mondiale de mortalité évitable, le tabagisme continue à faire des ravages et il menace lourdement notre santé. Selon l’Organisation Mondiale de la Santé (OMS) : *« Le tabac tue jusqu’à la moitié de ceux qui en consomment »*1. Les fumeurs payent très cher les conséquences de leur addiction et c’est aussi malheureusement le cas pour leur entourage.

Outre ses nombreux dégâts sur la santé, le tabac met en péril l’environnement dans sa globalité : les mégots polluent nos villes, la fumée libère des émissions mondiales de gaz à effets de serre, la production de cigarettes favorise la destruction des forêts, fumer augmente la pollution de l’air et contribue au réchauffement climatique. Ainsi, en plus d’être néfaste pour la santé, le tabagisme présente d’énormes nuisances environnementales.

**Comment**[**la médecine traditionnelle chinoise**](https://calebasse.com/blog/la-mtc-dans-le-monde/tout-savoir-sur-la-medecine-chinoise-une-sagesse-ancestrale-au-service-de-la-sante)**explique-t-elle la dépendance au tabac et quelles solutions propose-t-elle pour venir à bout du besoin de fumer ?**

On distingue deux formes de tabagisme : le tabagisme actif et passif.

Le tabagisme actif concerne les personnes qui fument ou consomment du tabac de façon régulière. Contrairement à ce qui est généralement pensé, il n’est pas défini par la quantité de tabac fumée, il concerne les « petits » fumeurs tout comme les plus expérimentés. Dans ce cas de figure, l’inhalation de nicotine de façon répétée va libérer la dopamine (un neurotransmetteur) dans le circuit de récompense, réveillant une sensation de plaisir chez le fumeur. C’est ainsi que se construit la dépendance.

La seconde forme de tabagisme correspond au tabagisme passif. Nous faisons alors référence à un acte subi, au fait d’inhaler involontairement la fumée émise par un fumeur actif. Par exemple, un fœtus est victime de ce type de tabagisme si sa mère fume pendant son développement. Cette forme de tabagisme est tout aussi sérieuse et elle représente un véritable danger pour la santé. En effet, comme les fumeurs actifs, les fumeurs passifs inhalent les substances chimiques contenues dans la fumée de tabac, ce qui peut donner lieu à de nombreuses pathologies, respiratoires généralement, mais pas seulement.

**De lourdes conséquences sur la santé**

Peu importe la façon de le consommer (pipe, cigarettes, cigares, cigarettes électroniques, etc.), nous sommes aujourd’hui parfaitement avisés des conséquences du tabac sur la santé. Ses méfaits sur les poumons, la gorge, le système cardiovasculaire, mais aussi sur la peau et les dents sont de taille.

Il agresse directement notre système respiratoire et accélère le vieillissement cutané, et il est une cause significative de l’apparition de pathologies cardiaques. En effet, le risque de crise cardiaque et d’AVC est grandement augmenté par le fait de respirer de la fumée de cigarette et cela concerne les fumeurs passifs tout comme les actifs. Une étude a d’ailleurs mis en évidence le risque accru d’accident vasculaire cérébral chez les non-fumeurs exposés à la fumée de tabac.2

La fumée de tabac est d’autant plus dangereuse qu’elle contient des substances cancérigènes, augmentant ainsi le risque de cancer du cerveau, du cou, de la gorge, de l’œsophage et de la cavité orale. Par ailleurs, fumer étant vivement déconseillé pendant la grossesse, il existe de lourds risques de prématurité et de problèmes de santé chez le fœtus dont la mère fume. En somme, le tabac est un danger pour le fumeur mais aussi pour ceux qu’il aime.

**Pourquoi est-il si difficile d’arrêter de fumer ?**

Chaque année, plusieurs personnes se mettent au défi d’arrêter de fumer mais une telle décision nécessite beaucoup de volonté et d’efforts. Mettre fin à la consommation d’une substance addictive ayant entrainé une dépendance nécessite un sevrage. Conscients des dégâts du tabac aussi bien sur leur santé que sur celle de leur entourage, les fumeurs sont nombreux à prendre la décision d’arrêter de fumer, cependant, beaucoup échouent tant la dépendance est difficile à rompre.

**La dépendance au tabac**

La difficulté dans le fait d’arrêter de fumer est surtout liée à la dépendance au tabac ainsi qu’aux symptômes de sevrage tabagique causés par la baisse brutale de la quantité de nicotine dans l’organisme. On distingue, d’ailleurs, trois types de dépendance au tabac :

* La dépendance physique est causée par le manque de nicotine, substance présentant des effets euphorisants. Sa disparition déclenche une sensation de manque qui engendre de l'irritabilité et des troubles de l’humeur. En effet, la nicotine crée chez le fumeur un faux sentiment de calme et de bien-être.
* La dépendance psychologique est déclenchée par les effets psychoactifs de la nicotine. En effet, en plus de procurer une sensation de plaisir, il est dit que la cigarette aide le fumeur à gérer ses émotions et à mieux vivre le [stress](https://calebasse.com/blog/sante-et-bien-etre/stress-les-solutions-de-la-medecine-chinoise-pour-sen-liberer) et l’anxiété. L’arrêt du tabac force donc les anciens fumeurs à trouver de nouvelles façons de gérer leur nervosité.
* La dépendance comportementale renvoie aux « réflexes » qui se sont installés après avoir fumer pendant une période plus ou moins longue. Ces habitudes, difficilement contrôlables, rendent le sevrage compliqué (ex. pause-café, cigarette après le repas, amis fumeurs…).

**Les symptômes du sevrage tabagique**

Le sevrage tabagique constitue une période éprouvante et longue mais inévitable à partir du moment où la décision d’arrêter de fumer est prise. Elle est donc à juste titre très appréhendée par les personnes qui veulent arrêter de fumer. Différents symptômes se font remarqués dès le début du sevrage, ils peuvent être plus ou moins lourds selon les dégâts de l’addiction sur le corps, le nombre d’années durant lesquelles la substance addictive a été consommée, la fréquence de consommation, la quantité, etc.

Le syndrome de manque est l’un des principaux symptômes du sevrage. Il renvoie à un état de manque qui se fait ressentir lorsque la quantité de dopamine diminue dans le cerveau. Il peut se manifester par de l’anxiété, un sentiment de colère, une sensation de forte fatigue, [des difficultés à dormir](https://calebasse.com/blog/sante-et-bien-etre/troubles-du-sommeil-les-solutions-de-la-medecine-chinoise), une baisse de concentration mais aussi de [la constipation](https://calebasse.com/blog/sante-et-bien-etre/constipation-la-medecine-chinoise-apporte-ses-solutions) ou encore une prise de poids. Ces symptômes ainsi que leur durée varient selon le nombre d’année de tabagisme et les capacités du corps à se rétablir. Pour beaucoup, l’arrêt définitif du tabac relève d’un parcours du combattant.

De ce fait, le sevrage tabagique nécessite dans la plupart des cas un accompagnement. Par ailleurs, il existe toutes sortes de solutions plus ou moins efficaces pour se défaire de la cigarette : les patchs, les substituts, la cigarette électronique, les séances d’hypnose, etc. Loin d’être miraculeuses, ces alternatives peuvent constituer un soutien toutefois, elles n’empêchent malheureusement pas la rechute.

Le tabagisme en médecine traditionnelle chinoise

En Médecine Traditionnelle Chinoise, la dépendance tabagique est liée au *Shen* (l’Esprit). Selon Philippa Harvey, spécialiste en MTC : « *On commence à fumer lorsque notre Shen est mis à mal*». Le tabagisme forme la Chaleur, énergie pathogène, et agresse l’Esprit. De plus, il augmente le Feu qui endommage le *Yin* ce qui menace de provoquer un Vide.

Médecine holistique, la MTC se présente comme une solution indispensable pour venir à bout des problèmes de dépendance.

Les plantes pour arrêter de fumer

**Arrêter de fumer avec la pharmacopée Chinoise**

Appréciées et utilisées par les hommes depuis la nuit des temps, les plantes possèdent de nombreuses vertus sur l’organisme. Elles améliorent la santé, apaisent les maux et permettent d’atteindre le bien-être et l’harmonie. Pour lutter contre la dépendance au tabac et venir à bout des effets secondaires du sevrage, voici une sélection de plantes et formules recommandée par notre laboratoire :

* Ge gen - Racines de Kudzu : plante fascinante originaire d'Extrême-Orient, Ge gen est principalement utilisée en médecine chinoise pour traiter la dépendance aux drogues, apaiser les migraines, la diarrhée, les vomissements, l'hypertension et les acouphènes. Elle est réputée pour son action favorisant la désaccoutumance aux addictions comme l’alcool et le tabac. En effet, cette plante a fait l'objet de nombreuses études afin de déterminer ses effets sur l’addiction : il a été déterminé que ses principales molécules actives qui sont des flavonoïdes et des isoflavones étaient responsables de ses propriétés purificatrices. Prise en cure régulière, cette plante réduit la dépendance à la cigarette : elle nettoie l’organisme des substances addictives et agit sur le système nerveux central, ce qui lui confère des effets calmants, antistress, antidépresseurs.
* Chai hu ge gen tang - Formule Sérénité : préparation confectionnée par notre laboratoire, la Formule Sérénité est appréciée pour ses effets relaxants : composée de plusieurs plantes, elle agit efficacement sur l’esprit afin de favoriser la relaxation et réduire l’envie de fumer. Son action purifiante facilite le sevrage des substances additives et contribue à évacuer les toxicités de l’organisme et à assainir les voies respiratoires. Ainsi, cette formule facilite la période de sevrage et apaise ses symptômes.

**L’acupuncture, une solution contre le tabac**

Nombreux sont ceux qui se tournent vers les séances d’acupuncture pour dire adieu à la cigarette. Branche de traitement de la Médecine Traditionnelle Chinoise, probablement la plus populaire en Occident, l’acupuncture renferme un savoir millénaire. Les séances ont pour but de stimuler la bonne circulation du [*Qi* (Énergie vitale)](https://calebasse.com/blog/la-mtc-dans-le-monde/les-grands-preceptes-de-la-medecine-traditionnelle-chinoise) dans le corps. Elles consistent à l’introduction de fines aiguilles dans la peau dans des points précis du corps déterminés selon la visée thérapeutique de la séance. Des recherches sérieuses ont démontré qu’un traitement d'acupuncture adéquat peut aider les fumeurs motivés à diminuer leur consommation de tabac, voire à arrêter complètement. Le point *Tim Mee* situé tout près du poignet est un point d'acupuncture connu pour agir sur la dépendance tabagique. Le stimuler permet de calmer l'irritabilité et réduire l'envie de fumer.

En outre, grâce à son action apaisante, l’acupuncture aide efficacement à réduire les symptômes du sevrage tels que l’anxiété, l’irritabilité et l’insomnie. D’ailleurs, une étude a établi que les séances d’acupuncture sont une aide précieuse pour venir à bout du tabagisme et qu’elles calment considérablement le syndrome de manque causé par l’arrêt de tabac.3 La durée du traitement est à définir par l’acupuncteur mais elle dépend généralement de la réponse du patient ainsi que de la gravité et de la durée de la dépendance.

La **méthode Chiapi** constitue l’une des approches d’acupuncture les plus utilisées pour arrêter de fumer. Cette méthode tire son nom des points “Chiapi” qu’elle stimule pour éliminer la dépendance au tabac.

Pour cela, deux aiguilles sont insérées au niveau des **ailes du nez** pour atteindre les points d’acupuncture n°10 de la rhinofaciopuncture (cartographie du visage).

La stimulation de ces points influence la zone du cerveau qui agit comme le centre des besoins et de la dépendance. Cette dernière est ainsi **désactivée** **de manière immédiate**, ce qui bloque le besoin au niveau neurologique.

L’utilisation de cette méthode permet aussi d’**éviter les symptômes de manque**.

D’autres méthodes font intervenir des points situés au niveau des tempes ou des oreilles (auriculothérapie).

Le **point “Tim Mee”** est un autre point d’acupuncture pour arrêter de fumer. Il se trouve au niveau du **poignet**, du côté radial. Sa stimulation permettrait de créer un **dégoût** vis-à-vis du tabac en modifiant la perception du goût de la cigarette. On peut associer P7 et GI4 aussi.

Des points d’acupuncture peuvent également être stimulés pour réduire les [symptômes du sevrage](https://stepyz.com/arreter-de-fumer/symptomes-sevrage/) comme les sautes d’humeur, le stress ou encore l’anxiété.

**La moxibustion combinée à l’acupuncture**

Technique de traitement de la Médecine Traditionnelle Chinoise, la moxibustion est caractérisée par le fait de chauffer des zones ciblées du corps à l’aide de bâtonnets d’Armoise pure appelés « moxas ». Au même titre que l’acupuncture, la moxibustion consiste à stimuler des points menant à des méridiens précis afin de soulager certains maux. Selon une étude, combiner l'acupuncture et la moxibustion peut se révéler très efficace pour réduire les symptômes du sevrage tabagique à long terme contrairement à l'utilisation de l'acupuncture seule.4

Bien qu’elle soit une décision difficile à prendre, se libérer de l’emprise de tabac peut améliorer de façon considérable notre qualité de vie. Outre l’impact économique colossal représenté par le tabagisme, que ce soit pour les consommateurs avec le coût toujours plus élevé des paquets de cigarettes ou pour le gouvernement, le tabagisme nuit redoutablement à la santé, il met nos proches en danger et participe activement à la destruction de notre environnement. Choisir de se sevrer est une décision qui peut sauver des vies.

Si la détermination reste la première étape dans la lutte coriace contre le tabac, la médecine traditionnelle chinoise propose un accompagnement efficace pour vous soutenir jusqu’à la victoire.

**Références :**

[**[1]**](https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/tobacco)**, Tabac, Organisation Mondiale de la Santé, Juillet 2021**

[**[2]**](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17904075/)**Lee PN, Forey BA. Environmental tobacco smoke exposure and risk of stroke in nonsmokers: a review with meta-analysis. J Stroke Cerebrovasc Dis. 2006 Sep-Oct;15(5):190-201. doi: 10.1016/j.jstrokecerebrovasdis.2006.05.002. PMID: 17904075.**

[**[3]**](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24097937/)**Ma E, Chan T, Zhang O, Yang JS, Wang YY, Li YC, Ho R, Lai C, Lam PY. Effectiveness of acupuncture for smoking cessation in a Chinese population. Asia Pac J Public Health. 2015 Mar;27(2):NP2610-22. doi: 10.1177/1010539513503867. Epub 2013 Oct 4. PMID: 24097937.**

[**[4]**](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6662782/)**Wang JH, van Haselen R, Wang M, et al. Acupuncture for smoking cessation: A systematic review and meta-analysis of 24 randomized controlled trials. Tob Induc Dis. 2019;17:48. Published 2019 Jun 4.**