

Les symptômes du sevrage tabagique

Au cours de la première séance de notre protocole nous explorons avec les patients les différents symptômes possibles à l'arrêt du tabac. Nous abordons ce chapitre à partir d'un découpage/regroupement arbitraire que nous avons opéré et qui comprend les différents points suivants :

1. Irritabilité – énervement - tension
2. Bougeotte - anxiété - agitation
3. Problèmes d'endormissement
4. Réveils nocturnes - cauchemars
5. Humeur triste - blues
6. Manque d'intérêt à faire les choses - ralentissement de l'activité
7. Troubles de l'attention et de la concentration
8. Doute sur l'intérêt d'avoir arrêté
9. Pensée obsédante de la cigarette
10. Faim ou sensation de fringale
11. Suivi du poids

Il serait intéressant de discuter l'intérêt de cette manière de classer les symptômes, mais ici n'est pas notre propos.

Pendant la première quinzaine de sevrage, chaque patient reçoit une grille (voire en annexe) qui lui permet de noter les différents symptômes dont il peut être l'objet.

Il lui est demandé de remplir cette grille quotidiennement, au moment qui lui convient, selon le code suivant :

- Une X : la personne a ressenti le symptôme,
- Deux X : le symptôme est très fort
- Trois X : c'est à la limite du supportable.

La personne disposera d'une seconde grille identique pour la seconde quinzaine qu'elle remplit selon les mêmes critères.

Après un mois de sevrage, nous collectons ces grilles et c'est à partir de cette collecte que nous réalisons des études comme celle-ci.

Cette étude porte sur l'analyse des grilles de 107 personnes :

- 48 concernent des personnes ayant réussi leur sevrage à un mois, sans substitut
- 40 concernent des personnes ayant réussi leur sevrage avec l'aide de « patchs »
- 19 concernent des personnes n'ayant pas réussi leur sevrage à un mois.

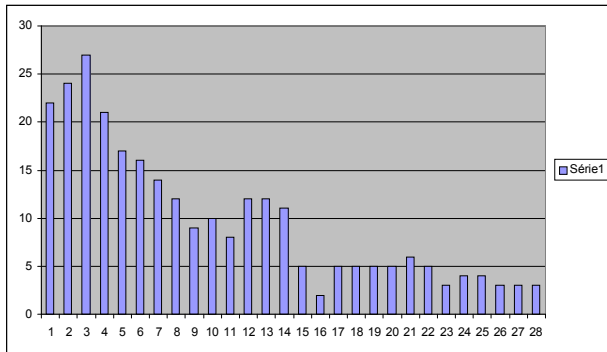
Le faible échantillon du dernier groupe, ainsi que le fait que l'échec pouvait intervenir dans les tout premiers jours, ne permet pas d'en tirer des conclusions fiables : nous les mentionnons uniquement par curiosité.

1. Irritabilité – énervement – tension

Réussite sans substitut

1^{ère} quinzaine : 56 % ont un symptôme de ce type pour une moyenne de 7 X

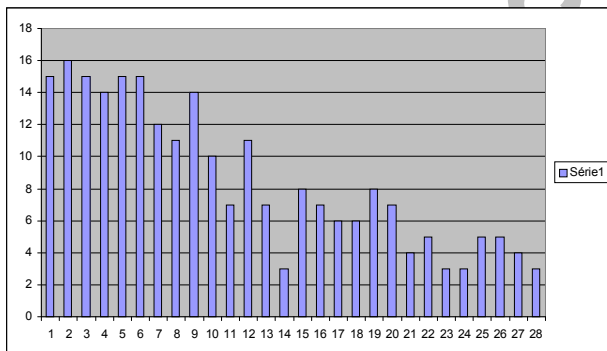
2^{ème} quinzaine : 20 % ont un symptôme de ce type pour une moyenne de 7 X



Réussite avec substituts

1^{ère} quinzaine : 60 % ont un symptôme de ce type pour une moyenne de 7 X

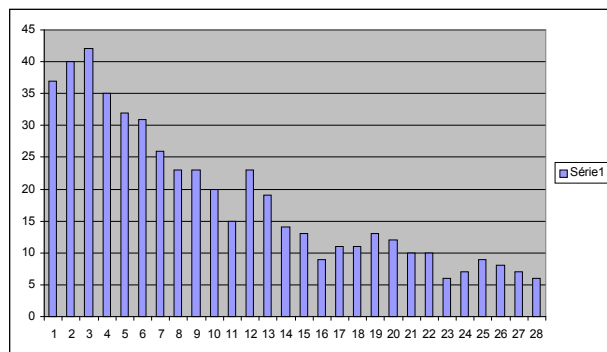
2^{ème} quinzaine : 31 % ont un symptôme de ce type pour une moyenne de 7 X



Total réussite (avec ou sans symptôme)

1^{ère} quinzaine : 58 % ont un symptôme de ce type pour une moyenne de 7 X

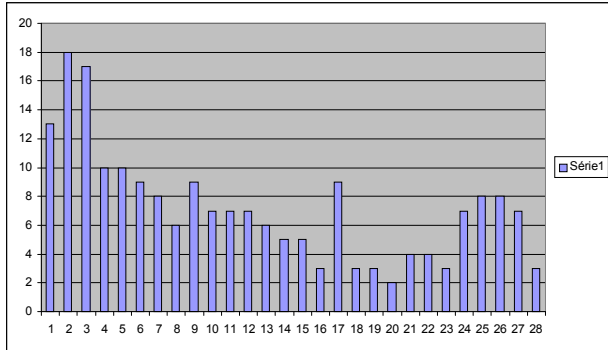
2^{ème} quinzaine : 25 % ont un symptôme de ce type pour une moyenne de 7 X



Echec à 1 mois

1^{ère} quinzaine : 75 % ont un symptôme de ce type pour une moyenne de 8 X

2^{ème} quinzaine : 81 % ont un symptôme de ce type pour une moyenne de 8 X



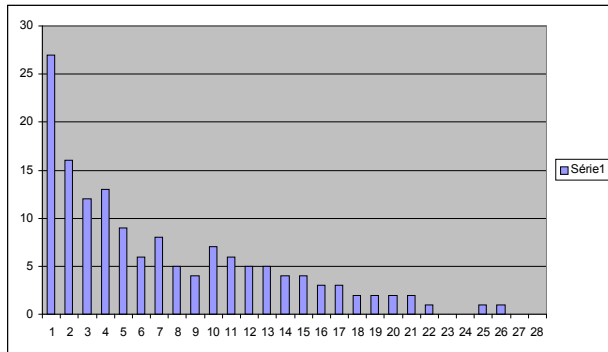
Production interdite

2. Bougeotte - anxiété – agitation

Réussite sans substitut

1^{ère} quinzaine : 55 % ont un symptôme de ce type pour une moyenne de 6 X

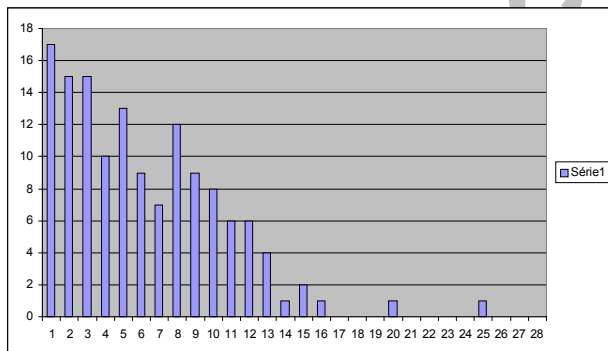
2^{ème} quinzaine : 8 % ont un symptôme de ce type pour une moyenne de 7 X



Réussite avec substituts

1^{ère} quinzaine : 51 % ont un symptôme de ce type pour une moyenne de 7 X

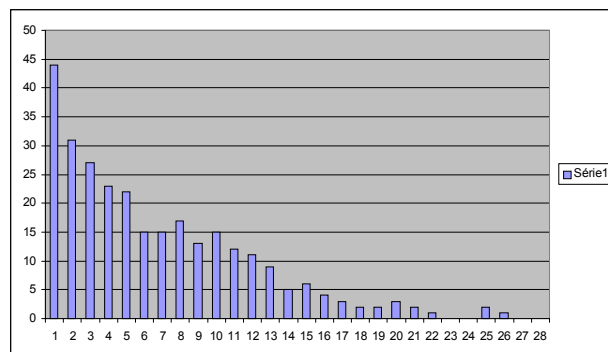
2^{ème} quinzaine : 6 % ont un symptôme de ce type pour une moyenne de 2 X



Total réussite (avec ou sans symptôme)

1^{ère} quinzaine : 53 % ont un symptôme de ce type pour une moyenne de 6 X

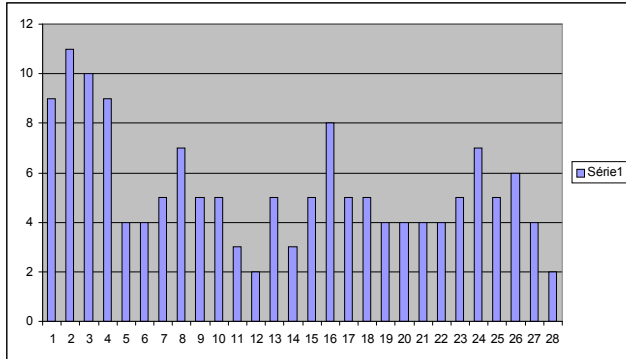
2^{ème} quinzaine : 7 % ont un symptôme de ce type pour une moyenne de 5 X



Echec à 1 mois

1^{ère} quinzaine : 47 % ont un symptôme de ce type pour une moyenne de 9 X

2^{ème} quinzaine : 58 % ont un symptôme de ce type pour une moyenne de 10 X



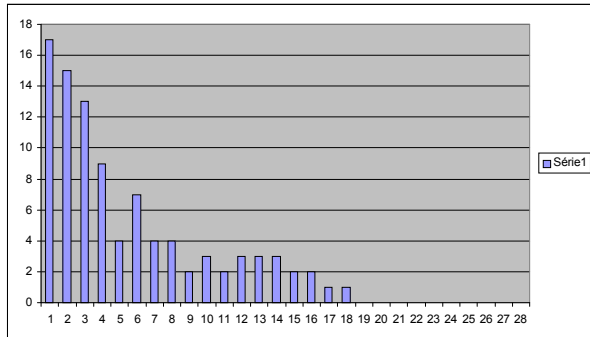
Production interdite

3. Problèmes d'endormissement

Réussite sans substitut

1^{ère} quinzaine : 38 % ont un symptôme de ce type pour une moyenne de 5 X

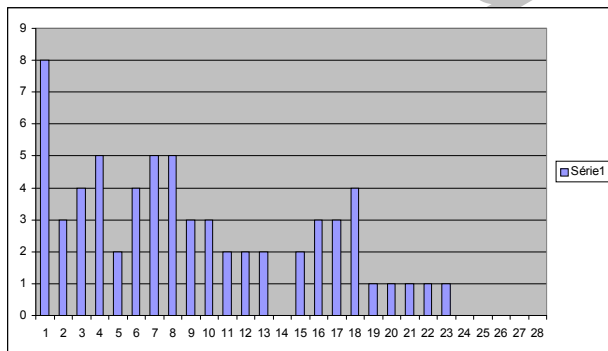
2^{ème} quinzaine : 8 % ont un symptôme de ce type pour une moyenne de 2 X



Réussite avec substituts

1^{ère} quinzaine : 26 % ont un symptôme de ce type pour une moyenne de 5 X

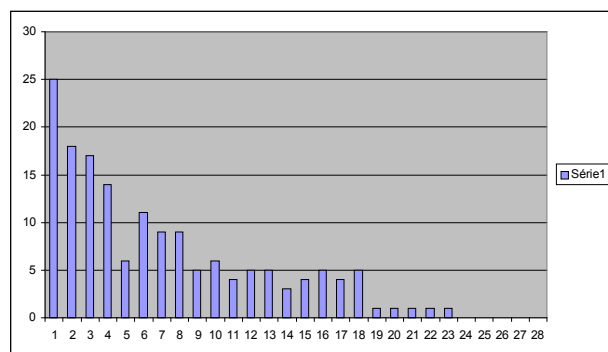
2^{ème} quinzaine : 24 % ont un symptôme de ce type pour une moyenne de 2 X



Total réussite (avec ou sans symptôme)

1^{ère} quinzaine : 33 % ont un symptôme de ce type pour une moyenne de 5 X

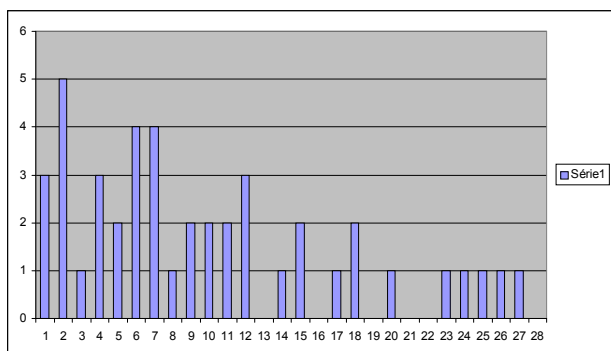
2^{ème} quinzaine : 16 % ont un symptôme de ce type pour une moyenne de 2 X



Echec à 1 mois

1^{ère} quinzaine : 53 % ont un symptôme de ce type pour une moyenne de 3 X

2^{ème} quinzaine : 36 % ont un symptôme de ce type pour une moyenne de 3 X

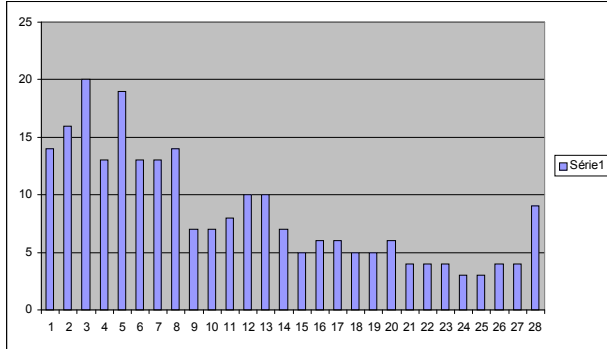


Production interdite

4. Réveils nocturnes – cauchemars

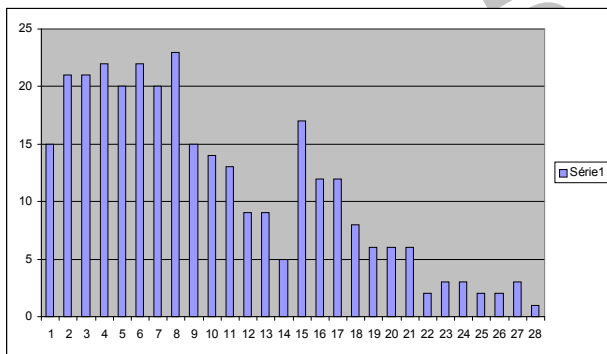
Réussite sans substitut

1^{ère} quinzaine : 48 % ont un symptôme de ce type pour une moyenne de 8 X
 2^{ème} quinzaine : 31 % ont un symptôme de ce type pour une moyenne de 6 X



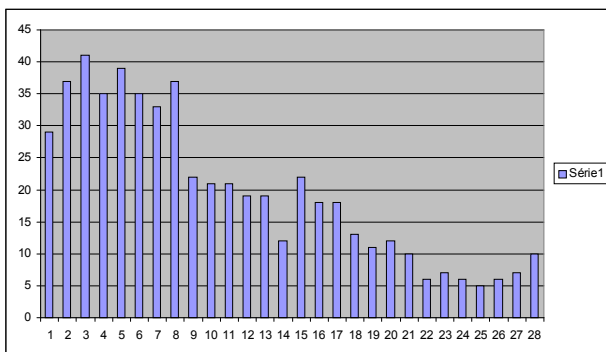
Réussite avec substituts

1^{ère} quinzaine : 73 % ont un symptôme de ce type pour une moyenne de 8 X
 2^{ème} quinzaine : 47 % ont un symptôme de ce type pour une moyenne de 5 X



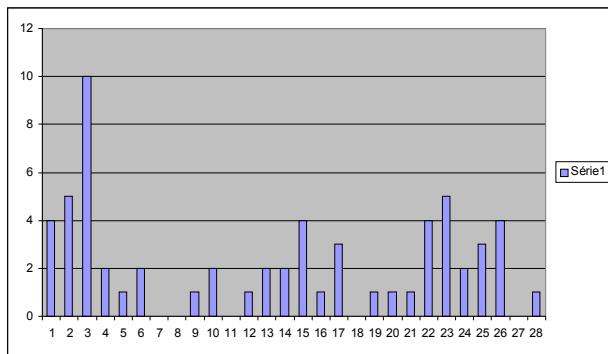
Total réussite (avec ou sans symptôme)

1^{ère} quinzaine : 59 % ont un symptôme de ce type pour une moyenne de 8 X
 2^{ème} quinzaine : 38 % ont un symptôme de ce type pour une moyenne de 5 X



Echec à 1 mois

1^{ère} quinzaine : 47 % ont un symptôme de ce type pour une moyenne de 3 X
2^{ème} quinzaine : 40 % ont un symptôme de ce type pour une moyenne de 7 X



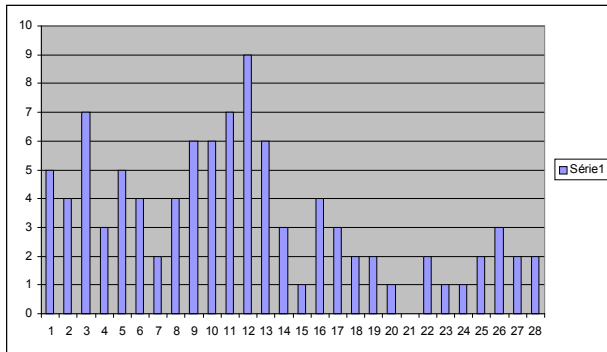
Production interdite

5. Humeur triste – blues

Réussite sans substitut

1^{ère} quinzaine : 27 % ont un symptôme de ce type pour une moyenne de 6 X

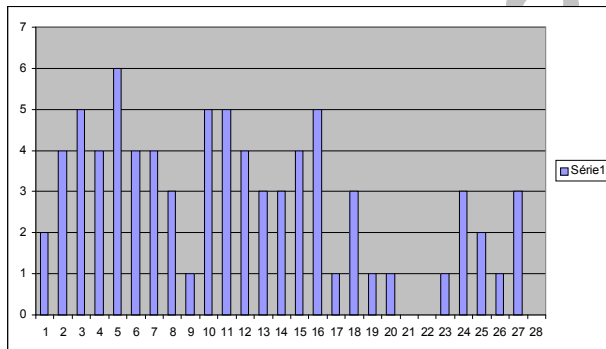
2^{ème} quinzaine : 10 % ont un symptôme de ce type pour une moyenne de 6 X



Réussite avec substituts

1^{ère} quinzaine : 26 % ont un symptôme de ce type pour une moyenne de 5 X

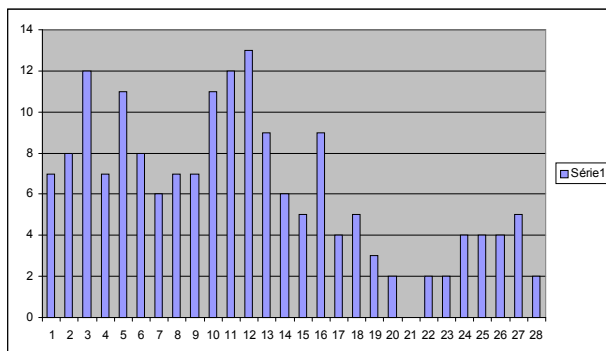
2^{ème} quinzaine : 15 % ont un symptôme de ce type pour une moyenne de 5 X



Total réussite (avec ou sans symptôme)

1^{ère} quinzaine : 27 % ont un symptôme de ce type pour une moyenne de 6 X

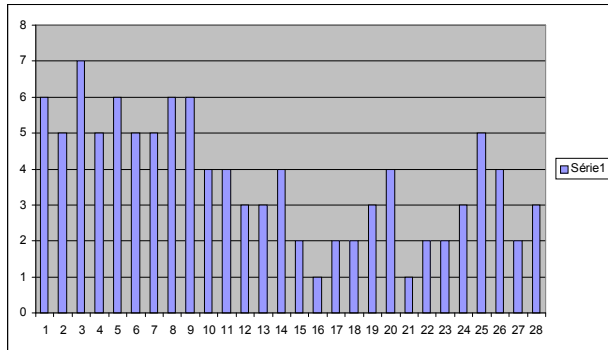
2^{ème} quinzaine : 12 % ont un symptôme de ce type pour une moyenne de 6 X



Echec à 1 mois

1^{ère} quinzaine : 42 % ont un symptôme de ce type pour une moyenne de 8 X

2^{ème} quinzaine : 58 % ont un symptôme de ce type pour une moyenne de 5 X

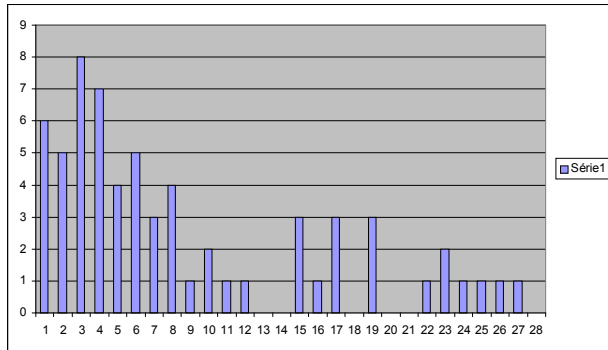


Production interdite

6. Manque d'intérêt à faire les choses - ralentissement de l'activité

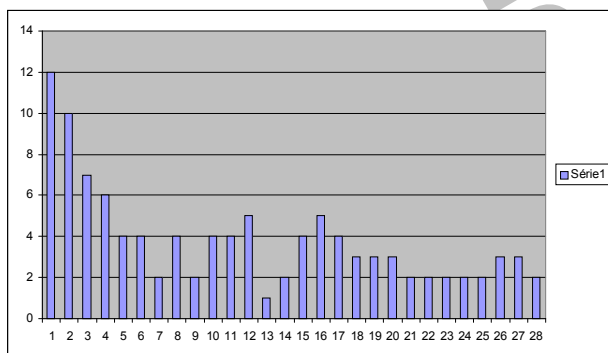
Réussite sans substitut

1^{ère} quinzaine : 32 % ont un symptôme de ce type pour une moyenne de 3 X
 2^{ème} quinzaine : 13 % ont un symptôme de ce type pour une moyenne de 3 X



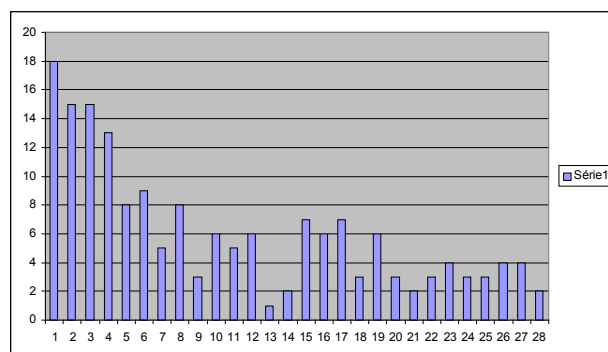
Réussite avec substituts

1^{ère} quinzaine : 47 % ont un symptôme de ce type pour une moyenne de 4 X
 2^{ème} quinzaine : 9 % ont un symptôme de ce type pour une moyenne de 13 X



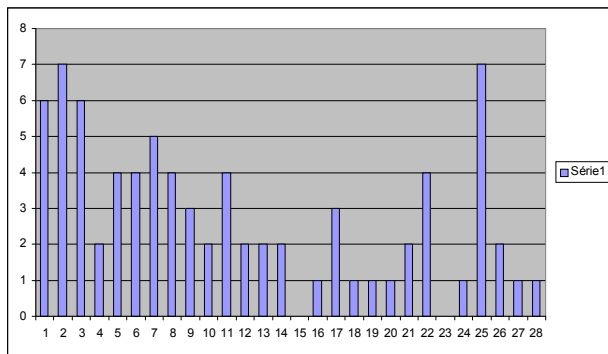
Total réussite (avec ou sans symptôme)

1^{ère} quinzaine : 39 % ont un symptôme de ce type pour une moyenne de 4 X
 2^{ème} quinzaine : 11 % ont un symptôme de ce type pour une moyenne de 7 X



Echec à 1 mois

1^{ère} quinzaine : 58 % ont un symptôme de ce type pour une moyenne de 4 X
2^{ème} quinzaine : 45 % ont un symptôme de ce type pour une moyenne de 5 X



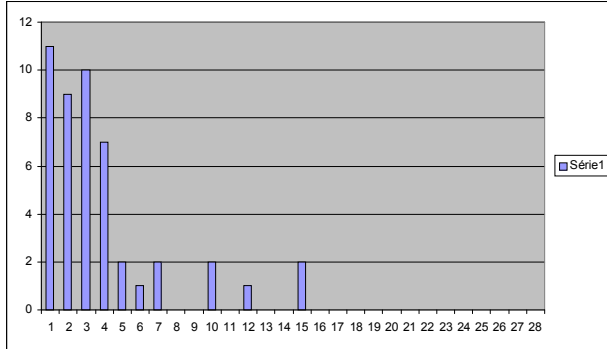
Production interdite

7. Troubles de l'attention et de la concentration

Réussite sans substitut

1^{ère} quinzaine : 31 % ont un symptôme de ce type pour une moyenne de 3 X

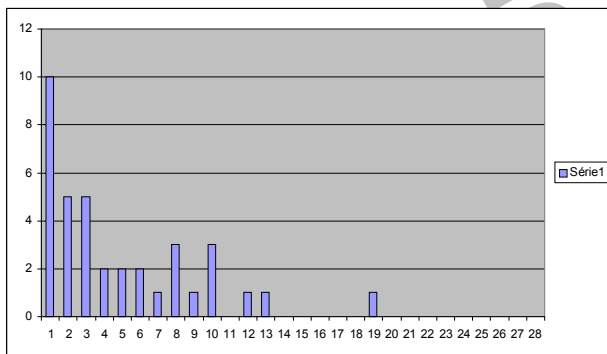
2^{ème} quinzaine : 5 % ont un symptôme de ce type pour une moyenne de 1 X



Réussite avec substituts

1^{ère} quinzaine : 32 % ont un symptôme de ce type pour une moyenne de 3 X

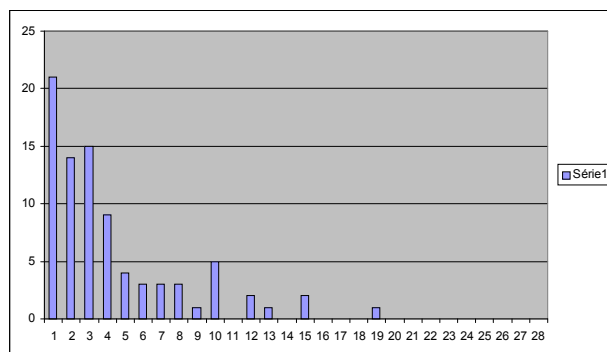
2^{ème} quinzaine : 3 % ont un symptôme de ce type pour une moyenne de 1 X



Total réussite (avec ou sans symptôme)

1^{ère} quinzaine : 32 % ont un symptôme de ce type pour une moyenne de 3 X

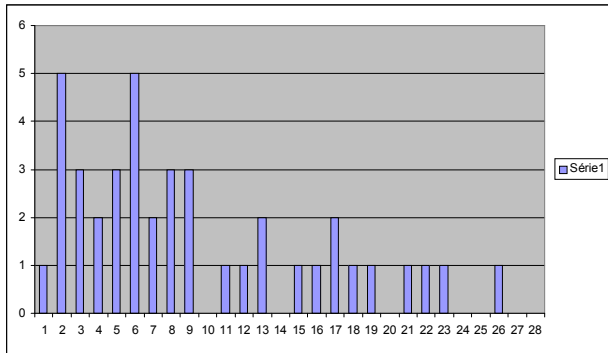
2^{ème} quinzaine : 4 % ont un symptôme de ce type pour une moyenne de 1 X



Echec à 1 mois

1^{ère} quinzaine : 42 % ont un symptôme de ce type pour une moyenne de 4 X

2^{ème} quinzaine : 36 % ont un symptôme de ce type pour une moyenne de 2.5 X

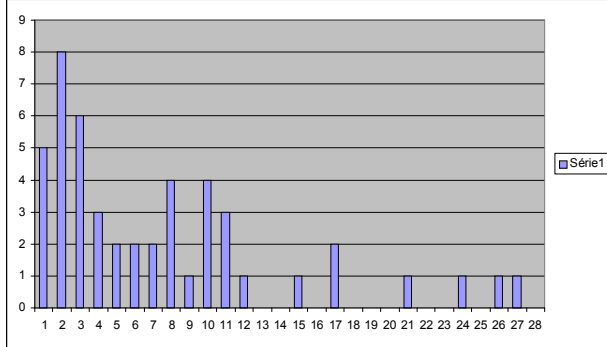


Production interdite

8. Doute sur l'intérêt d'avoir arrêté

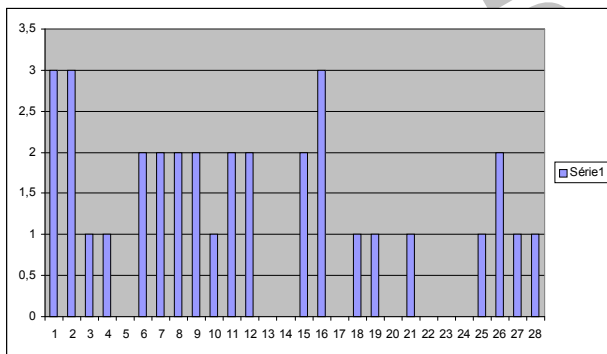
Réussite sans substitut

1^{ère} quinzaine : 24 % ont un symptôme de ce type pour une moyenne de 4 X
 2^{ème} quinzaine : 5 % ont un symptôme de ce type pour une moyenne de 3.5 X



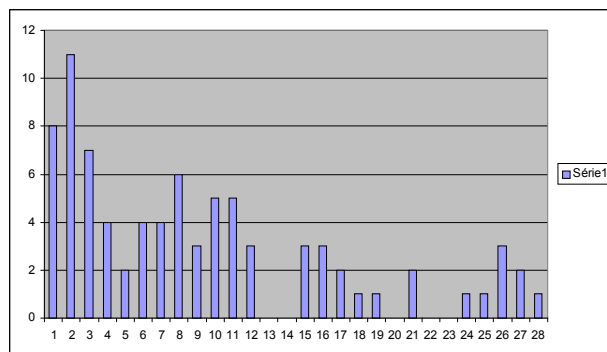
Réussite avec substituts

1^{ère} quinzaine : 21 % ont un symptôme de ce type pour une moyenne de 3 X
 2^{ème} quinzaine : 9 % ont un symptôme de ce type pour une moyenne de 4 X



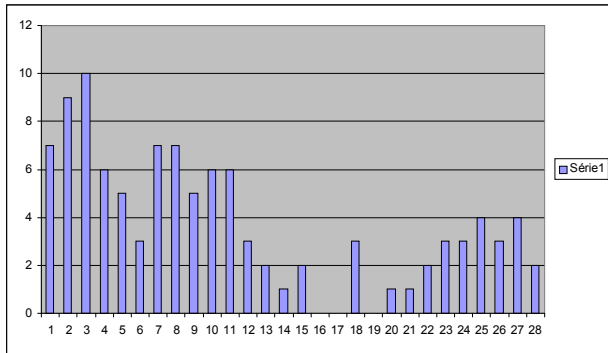
Total réussite (avec ou sans symptôme)

1^{ère} quinzaine : 23 % ont un symptôme de ce type pour une moyenne de 3 X
 2^{ème} quinzaine : 7 % ont un symptôme de ce type pour une moyenne de 4 X



Echec à 1 mois

1^{ère} quinzaine : 50 % ont un symptôme de ce type pour une moyenne de 8 X
2^{ème} quinzaine : 30 % ont un symptôme de ce type pour une moyenne de 9 X



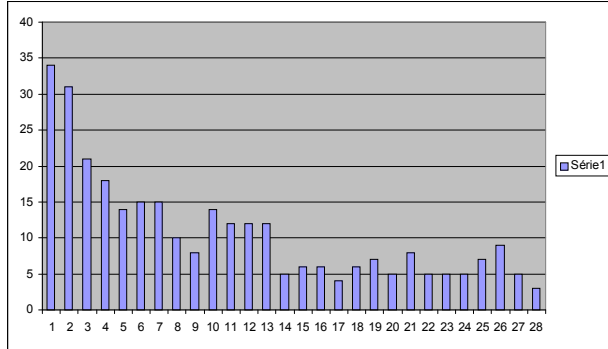
Production interdite

9. Pensée obsédante de la cigarette

Réussite sans substitut

1^{ère} quinzaine : 60 % ont un symptôme de ce type pour une moyenne de 8 X

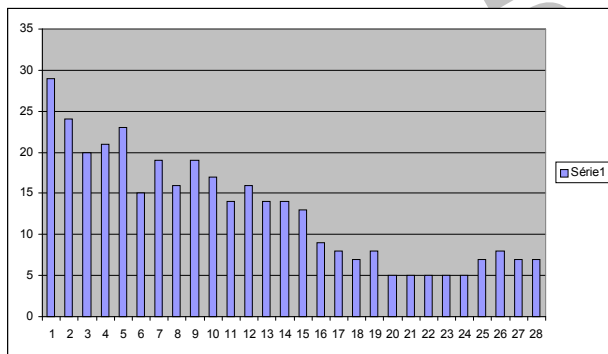
2^{ème} quinzaine : 32 % ont un symptôme de ce type pour une moyenne de 7 X



Réussite avec substituts

1^{ère} quinzaine : 81 % ont un symptôme de ce type pour une moyenne de 9 X

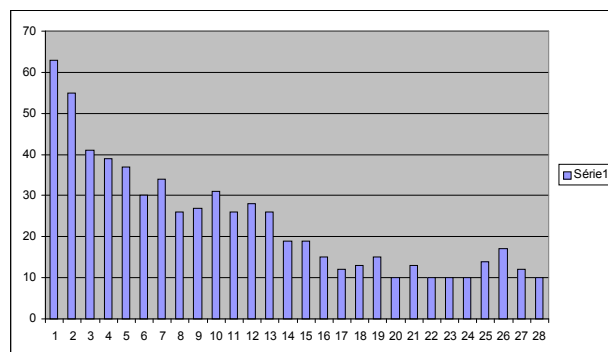
2^{ème} quinzaine : 47 % ont un symptôme de ce type pour une moyenne de 6 X



Total réussite (avec ou sans symptôme)

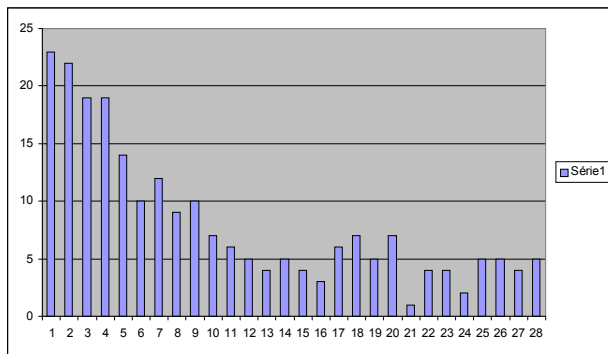
1^{ère} quinzaine : 69 % ont un symptôme de ce type pour une moyenne de 8 X

2^{ème} quinzaine : 39 % ont un symptôme de ce type pour une moyenne de 6 X



Echec à 1 mois

1^{ère} quinzaine : 84 % ont un symptôme de ce type pour une moyenne de 9 X
2^{ème} quinzaine : 78 % ont un symptôme de ce type pour une moyenne de 9 X

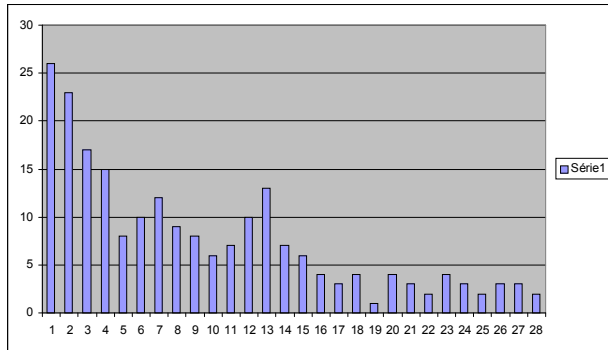


Production interdite

10. Faim ou sensation de fringale

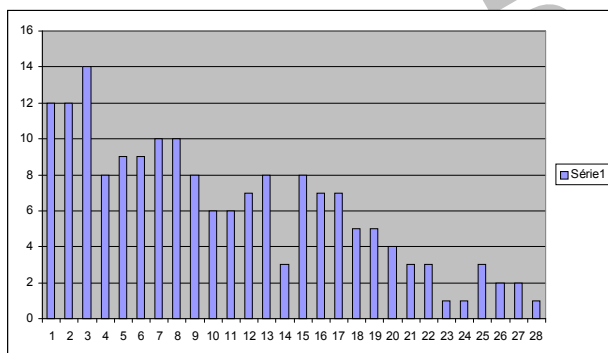
Réussite sans substitut

1^{ère} quinzaine : 77 % ont un symptôme de ce type pour une moyenne de 5 X
2^{ème} quinzaine : 23 % ont un symptôme de ce type pour une moyenne de 5 X



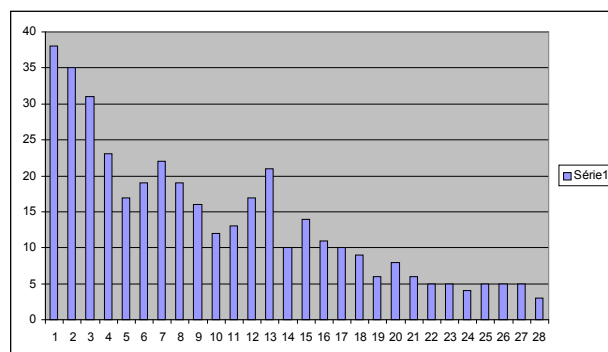
Réussite avec substituts

1^{ère} quinzaine : 37 % ont un symptôme de ce type pour une moyenne de 8 X
2^{ème} quinzaine : 21 % ont un symptôme de ce type pour une moyenne de 7 X



Total réussite (avec ou sans symptôme)

1^{ère} quinzaine : 58 % ont un symptôme de ce type pour une moyenne de 6 X
2^{ème} quinzaine : 21 % ont un symptôme de ce type pour une moyenne de 6 X



Echec à 1 mois

1^{ère} quinzaine : 53 % ont un symptôme de ce type pour une moyenne de 6 X
2^{ème} quinzaine : 55 % ont un symptôme de ce type pour une moyenne de 6 X

