



## TABAC (2<sup>ème</sup> partie)

# Comment neutraliser les causes de rechute ?



PHOTOS.COM

**La première partie de cet article traitait de la dépendance qui est intimement liée à la diminution du seuil d'excitabilité du système nerveux. Or, c'est justement cette sensibilité nerveuse qui déclenche les comportements et/ou les phénomènes liés au sevrage qui conditionnent la rechute.**

Il est donc essentiel d'étudier dans cette deuxième partie comment neutraliser les causes de rechute.

### Les facteurs en cause

- La surcharge d'informations (stress, saturation intellectuelle, afflux répété d'émotions...);
- l'excès de consommation de toxiques (alcool, café...);
- l'excès de fatigue;
- le déséquilibre hormonal.

Sur ce dernier point, il a effectivement été constaté que les femmes avaient davantage tendance à rechuter avant leur période menstruelle.

En revanche, si elles sont très nombreuses à arrêter de fumer au moment de la grossesse, c'est autant pour des raisons psychologiques liées à la protection de l'embryon que grâce à un nouvel équilibre hormonal qui leur assure de plus grandes chances de réussite.

Qui n'a jamais eu la tentation de boire un petit verre pour « se remonter » à la suite d'une forte émotion ou d'une journée harassante ? C'est souvent le cumul de ces facteurs qui rend le sevrage tabagique difficile.

Pris séparément, chacun de ces facteurs épuise le système nerveux et « condamne » le sujet à faire appel à un autre toxique lui permettant de mieux gérer une situation difficile :

- les toxiques, notamment le café ou l'alcool qui, en traversant la membrane grasseuse protectrice des cellules



PHOTOS.COM

nerveuses, créent une hyperexcitation durable ;

- l'excès de fatigue réduit sensiblement la réactivité du système nerveux.



PHOTOS.COM

Le stimulant nicotinique fonctionne de la même manière. Il affaiblit le système nerveux. S'il est supprimé brutalement, cela équivaut à retirer une béquille à un boiteux.

En clair, la rechute est souvent consécutive à une consommation excessive d'un autre toxique associée à un état de fatigue et/ou de tension nerveuse.

Avant d'engager tout sevrage tabagique, il convient donc d'engager un processus

visant à remonter le seuil d'excitabilité du système nerveux.

Aucun ancien fumeur n'est à l'abri d'une rechute, sauf en maintenant du mieux possible un équilibre nerveux en toutes circonstances.

---

## Les premiers mois...

**80 % des cas de rechute ont lieu dans le premier mois du sevrage.** En cause, la nervosité, la perte de concentration, les insomnies, autant de troubles immédiats du comportement qui peuvent mettre en péril jusqu'à la motivation la plus solide.

---

## Comment faire pour passer le cap des premiers mois ?

Les substituts nicotiques médicamenteux de type patches ou gommes à mâcher peuvent réduire les phénomènes secondaires à l'arrêt du tabac et c'est en ce sens qu'ils facilitent le sevrage.



Mais le traitement de fond pour passer ce cap dépend de la faculté de chacun à gérer les informations environnantes. Cette faculté est entièrement liée à trois facteurs :

- l'excès de consommation de toxiques,
- l'excès de fatigue,
- le déséquilibre hormonal.



---

## Les toxiques

Café, thé, chocolat, alcool, cola sont des alcaloïdes qui ont seul la capacité de traverser la membrane grasseuse qui protège la cellule nerveuse.

Outre la diminution significative voire la suppression de ces toxiques, il convient de veiller au bon fonctionnement du foie, l'organe en charge de les filtrer et de les empêcher de passer dans le sang qui les transporte dans l'organisme.

Malheureusement, par son absence de fibres nerveuses sensibles, le foie peut souffrir sans se manifester par une douleur. Il est donc très difficile de savoir quand il ne remplit plus correctement sa fonction.

Pour cette raison, lors du sevrage tabagique, il convient de réduire de façon significative tout ce qui peut favoriser un épuisement anormal du foie.

---

## Le nettoyage du foie

Pour préserver la fonction de filtre du foie, il est nécessaire de ne pas le surcharger et de le nettoyer régulièrement. Un peu comme on le fait avec une voiture qui, pourtant, consomme toujours

le même carburant et ne subit aucun stress.

Dans une troisième partie à retrouver dans le prochain numéro de *Féminin Santé*, nous aborderons le nettoyage du foie en détail, ainsi que les exercices respiratoires nécessaires dans le cadre du sevrage tabagique. ■

**Jean-Pierre MARGUARITTE**  
Ostéopathe DO  
Micro-nutritionniste



À LIRE



Pour commander en ligne :  
[www.sostabac.com](http://www.sostabac.com)  
ou écrire à SOS Tabac  
6 rue Fizeau 92150 Suresnes  
Prix : 9,95 euros + Frais de port