

# Echos

de la micronutrition

n°20

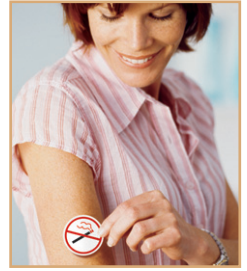
**DOSSIER :**

## **Et si j'arrêtais de fumer ?**

**Micronutrition  
et sevrage tabagique**



## 13 millions\*



*C'est le nombre de fumeurs en France. 60 %\* d'entre eux souhaitent s'arrêter. Au bout d'un an, 9 personnes sur 10, engagées dans une démarche de sevrage tabagique, reprennent pourtant la cigarette.*

*Preuve qu'arrêter le tabac, ce n'est pas qu'une question de volonté... En ce sens, la Micronutrition met l'accent sur l'importance des neuromédiateurs dans la dépendance, la motivation et l'anxiété. Cette donnée nouvelle a permis de mettre au point un protocole original, naturel et efficace de sevrage tabagique. Au travers d'étapes personnalisées, l'accompagnement micronutritionnel aide à arrêter de fumer en limitant le stress et la prise de poids !*

*Pour leur 20<sup>e</sup> numéro, les Échos de la micronutrition vous accompagnent sur le chemin d'une vie sans tabac.*

*En vous souhaitant une bonne lecture !*

\* Chiffres : Tabac Info Service

Docteur Didier Chos

A handwritten signature in black ink, consisting of several overlapping loops and a long horizontal stroke at the bottom.

Le Président de l'IEDM



55, rue de l'Abbé Carton - 75014 Paris

Les "Échos de la micronutrition" ont été réalisés par l'Institut Européen de Diététique et Micronutrition (I.E.D.M.).  
Conception FLAMINGO COMMUNICATIONS - Photogravure et impression PREVIEW.

Les schémas sont protégés par la loi du 11 mars 1957 concernant les Droits d'Auteur. Dépôt légal : avril 2007.

# Initier une démarche de sevrage tabagique...

... *C'est déjà identifier les raisons qui nous poussent quotidiennement à fumer :*

**Mais au fait, pourquoi je fume ?**

- Parce que c'est un geste automatique
- Pour le plaisir
- Pour me soutenir le moral
- Pour combattre le stress
- Pour ne pas grossir

**Mais c'est aussi imaginer tout ce que l'on peut gagner en s'arrêtant :**

**Quels bénéfices aurai-je à ne plus fumer ?**

- Je vais d'abord faire des économies
- Je serai moins essoufflé(e) quand je fais du sport
- J'aurai une plus jolie peau
- J'optimiserai mon capital-santé
- Et puis si jamais je veux avoir un enfant...



# Se poser les bonnes questions

## Est-ce que je suis dépendant(e) ?

La dépendance à la nicotine se manifeste par un besoin de fumer, préférentiellement le matin. Plus la première cigarette est prise tôt, plus la dépendance est grande.

Cette dépendance est en relation avec le fonctionnement d'un des neuromédiateurs : **la dopamine.**

## Est-ce que je suis motivé(e) ?

C'est la clé pour enclencher une démarche volontaire de sevrage tabagique.

Vous pouvez estimer le niveau de votre motivation en vous situant sur une échelle de 0 à 10 :

|  
0

*Je ne suis pas motivé(e)*

|  
5

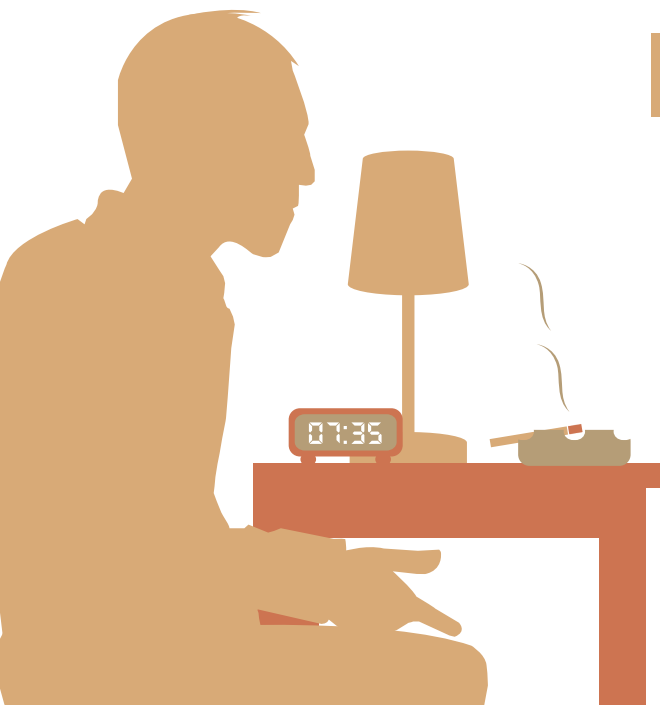
|  
10

*Je suis très motivé(e)*

**Une faible motivation est associée à un déficit en dopamine**

## Est-ce que je suis stressé(e) ?

Le besoin de fumer est souvent une réponse à un stress mal géré (anxiété, déprime), fréquemment en relation avec un 2<sup>e</sup> neuromédiateur : **la sérotonine.**

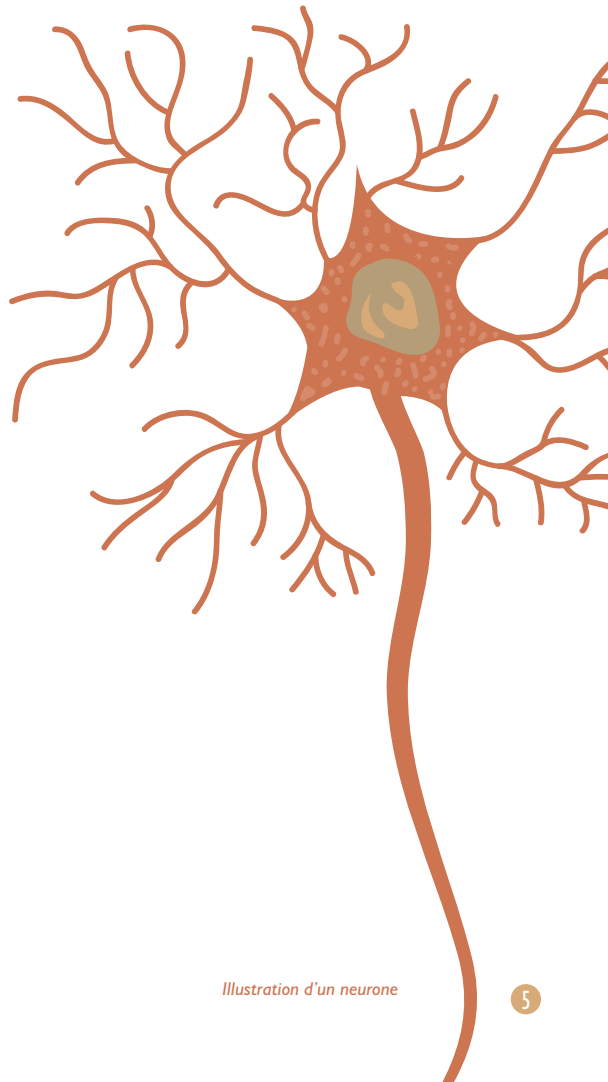


# Restaurer les neuromédiateurs : un atout majeur pour le sevrage tabagique

## Les neuromédiateurs, c'est quoi ?

Ce sont en quelque sorte les "hormones du cerveau" qui permettent aux neurones de communiquer entre eux. Les neuromédiateurs sont fabriqués à partir de certains acides aminés présents dans les protéines des aliments : **la tyrosine** pour la dopamine et **le tryptophane** pour la sérotonine.

Tout l'intérêt d'une démarche en Micronutrition sera d'évaluer un éventuel déficit fonctionnel en neuromédiateurs et de satisfaire ses besoins en vue d'un sevrage tabagique.



# Les neuromédiateurs, à quoi ça sert ?

## La dopamine

**C'est le démarreur de la voiture :**

"Je me réveille, j'ai envie de me lever, d'entreprendre, je me sens concentré(e) et motivé(e) pour affronter la journée."

Un complément alimentaire riche en précurseurs de dopamine sera conseillé à ceux qui sont les plus dépendants ou qui manquent de motivation.



## La sérotonine

**C'est le frein de la voiture, la prise de recul :**

"Quand je manque de sérotonine, je me sens irritable, impatient(e), d'humeur instable, agressif(ve) et je suis attiré(e) par le sucré."

Un produit diététique riche en tryptophane (acide aminé précurseur de la sérotonine), sera conseillé à ceux qui présentent des signes de stress et d'anxiété à l'arrêt du tabac.

*Un manque de sérotonine peut avoir comme conséquence d'irrésistibles envies d'aliments sucrés*

# Faciliter la libération des neuromédiateurs

Le DHA est un des acides gras polyinsaturés que l'on trouve dans les poissons à chair grasse (maquereaux, thon, saumon), les huiles végétales comme l'huile de colza ou le mélange olive-colza.

Le DHA participe à la constitution des membranes des neurones. Il a de plus cette propriété remarquable **de déclencher la libération de la dopamine** et peut avoir son rôle à jouer dans le sevrage tabagique.



# La Micronutrition, au service du sevrage tabagique



## La Micronutrition : un accompagnement individualisé

Vous avez envie d'arrêter de fumer ? Vous recherchez un accompagnement personnalisé pour vous arrêter sans stress, sans prise de poids ? Vous pouvez appeler l'IEDM pour connaître le nom d'un médecin micronutritionniste proche de chez vous au **08 10 00 43 36**.

À l'aide de tests, le professionnel de santé pourra évaluer où vous en êtes :

- de votre dépendance (test de Fagerström) ;
- de votre motivation (test de Lagrue) ;
- de votre humeur (DNS).

Tous ces tests permettront de construire le programme qui vous convient le mieux pour arrêter durablement.