

La phytothérapie dans l'arrêt du tabac

par le Dr Christine Vallée

C'est décidé: voici le moment idéal pour décider d'arrêter de fumer. Nous allons voir comment les plantes peuvent apporter un soutien dans la phase de sevrage et améliorer le terrain du fumeur.

Le tabagisme est la première cause de mortalité évitable en France. Sur les 60 000 décès annuels directs ou indirects liés au tabac, 31 500 sont dus à différents cancers (poumons, œsophage, voies aérodigestives supérieures, vessie...), 14 000 aux pathologies cardiovasculaires, 11 000 aux maladies de l'appareil respiratoire.

Le tabagisme concerne plus de 1,1 milliard de personnes au monde et entraîne directement le décès de 3,5 millions de fumeurs chaque année. En France, un tiers des adultes et plus de la moitié des jeunes entre 18 et 24 ans avouent être fumeurs. Les lois Veil (1975) puis Evin (1991) comme les campagnes d'information sanitaire ont fait régresser certaines formes de tabagisme, baisse de 13 % des ventes de cigarettes entre 1991 et 2000, mais :

- le pourcentage de fumeurs à forte consommation augmente ;
- le tabagisme augmente chez la femme, de 28 à 33 % en 20 ans , alors qu'il est passé de 59 à 48 % chez les hommes ;
- la dépendance tabagique s'installe de plus en plus précocement : environ 14 % des adolescents de 10 à 15 ans fument régulièrement et près de 40 % ont déjà fumé au moins une cigarette ; la moitié des 16-18 ans, garçons et filles fument régulièrement, avec une consommation moyenne de plus de 10 cigarettes par jour. L'influence du tabagisme parental ou de l'entraînement par les pairs est capitale.

Irritabilité, frustration, agressivité, anxiété - Difficulté de concentration – Agitation, impatience – Insomnie - Augmentation de l'appétit ou prise de poids - Diminution de la fréquence cardiaque sont les symptômes du syndrome de manque ou du besoin impérieux de fumer

Intérêt de la phytothérapie dans le sevrage du tabac

La phytothérapie trouve un intérêt dans la gestion globale de l'arrêt du tabac en traitement de soutien au cours de la phase initiale de sevrage, mais aussi en traitement des conséquences du sevrage (facteurs de rechute ++++) et enfin par sa capacité à prendre en charge le terrain du fumeur.

Le terrain du fumeur

Les conséquences des toxiques inhalés par le tabagisme chronique sont bien établies :

- mutations et les modifications de l'expression génétique et de protéines ;
- modification des populations cellulaires inflammatoires (en nombre et en qualité) ;
- modification tissulaire, cellules de Langerhans et dendritiques avec parfois des altérations fonctionnelles de certains organes ; modification de l'activité

(cytochrome : CYP 450, CY1A1, CY1A) hépatique avec modifications du métabolisme de certains médicaments, fonction de variations génotypiques individuelles ;

- déficits micronutritionnels.

Le fumeur est particulièrement carencé en vitamine C et en caroténoïdes mais aussi en vitamines B9, B12, E, zinc, sélénium. Une déficience en magnésium est fréquente chez le fumeur stressé et surtout en phase de sevrage. Rappelons que le tabagisme est source d'un stress oxydatif important, une cigarette représentant environ 10^{15} radicaux libres. Les plantes pourront intervenir sur le soutien du métabolisme hépatique, sur les carences vitaminiques et le stress oxydatif caractérisant l'état de tout fumeur.

Désir de fumer et troubles de l'humeur et du sommeil

Ces troubles doivent absolument être pris en considération les deux premiers mois du sevrage sous peine d'une rechute rapide. On les maîtrisera au mieux par l'emploi systématique, pendant un mois et à renouveler si besoin, de la valériane qui présente un effet possible et recherché de «dégoût du tabac» associé à ses propriétés anxiolytiques et régulatrices du sommeil. Les formes préconisées par la plante proposée, que nous découvrons ci-après, sont celles qui sont par expérience les plus efficaces.

Les plantes du syndrome de manque

- a) Plantes du trouble du sommeil

Parmi les plantes Gaba énergiques, la valériane sera proposée systématiquement les quatre premières semaines et sera prolongée les quatre suivantes s'il persiste l'envie de fumer de façon importante. La mélisse sera associée en cas de troubles du sommeil.

- b) En cas de terrain dépressif

On utilisera des plantes à visée anxiolytique, antidépressive : graines de Griffonia simplicifolia à effet sérotonique (Griffonia Brahmi)

- c) En cas de troubles de la mémoire et de la concentration

On utilisera des plantes adaptogènes comme la racine de Panax ginseng, la racine d'Eleuterococcus senticosus, ainsi que des plantes ayurvédiques comme le brahmi, Bacopa monieri ; des plantes toniques noix de kola, guarana, acérola (vitamine C).

Autres effets du sevrage

- a) En cas de troubles de l'appétit et du poids

On conseillera des plantes à effet modérateur de l'appétit. L'effet anorexigène coupe-faim de la cigarette est remplacé par l'effet satiétant des fibres de nopal et de pectine de pomme

- b) En cas de pulsions alimentaires

Les graines de Griffonia simplicifolia augmentent l'activité sérotonique.

- c) Plantes à effet thermogénique

L'augmentation de la dépense énergétique par ces plantes se fera par l'oxydation des graisses, stimulation de la lipolyse via le système sympathique, et compensera partiellement ainsi l'effet anorexigène et thermogénique de la cigarette absente : les feuilles de Camelia sinensis (thé vert), Paullinia cupana (guarana), feuilles d'Ilex paraguariensis (maté) en infusion et les thalles de Fucus vesiculosus (algue).

d) Plantes de drainage rénal

Le drainage rénal soutient le métabolisme hépatique surchargé chez le fumeur, mais en plus, c'est un complément efficace de toute prise en charge du poids. Il facilite en effet l'élimination des substances toxiques lipophiles de la fumée «fixée» dans la graisse et qui se trouvent mobilisées en cas de perte de masse grasse : racine de *Taraxacum officinale* (pissenlit), feuilles de *Betula* (bouleau), feuilles de *Fraxinus excelsior* (frêne).

e) En cas de troubles broncho-pulmonaires

La repousse rapide du tapis mucocilié de l'arbre bronchique avec un phénomène d'encombrement des voies respiratoires sera traité par des plantes émoullientes à mucilage par voie interne : feuilles et sommités fleuries de *Marrubium vulgare* (Marrubebiene), des rhizomes de *Polygala senega*, les fleurs et les feuilles de *Verbascum thapsus* (bouillon blanc), fleurs et feuilles d'*Althea officinalis* (guimauve), les fleurs et les feuilles de *Malva sylvestris* (mauve).

f) En cas de troubles du transit.

Le ralentissement du transit intestinal provoqué par l'absence de nicotine, stimulante du péristaltisme intestinal, peut être contre balancé par l'utilisation de plantes et/ou en recherchant un effet prébiotique. Les plantes laxatives douces : rhubarbe, le fenouil, la chicorée, le tamarin, les pruneaux et les figues.

Les plantes de la prise en charge du terrain du fumeur

a) Drainage et détoxication hépatique

Akènes de *Silybum marianum* (chardon Marie), feuilles de *Cynara scolymus* (artichaut), feuilles de *Desmodium ascendens*.

b) Carences micro-nutritionnelles et stress oxydatif

À cause de sa mauvaise hygiène de vie et de son stress oxydatif journalier qu'il inflige, le fumeur est particulièrement carencé en vitamine C et en caroténoïdes mais aussi en vitamines B9, B12, E, zinc, sélénium. Il faudra en premier lieu, optimiser l'alimentation du fumeur par apport conséquent et régulier de fruits et végétaux ou utiliser des compléments alimentaires. Certaines plantes médicinales trouvent là aussi un intérêt.

Plantes à vitamines et oligoéléments : fruits d'acérola et camu camu, fruit de *Rosa canina*, cynorrhodon, gel de feuilles d'*Aloe vera* en préférant la pulpe et évitant toute préparation à base de suc d'aloès

Plantes à visée antioxydante : papaye fermentée, noni, jus d'herbe d'orge, germe de blé, extrait de raisin, de pin, lycopène de tomate.

c) Troubles de l'immunité

La baisse brutale de la surstimulation immunitaire, qui était entretenue par l'inflammation chronique des voies respiratoires avec la fumée du tabac pourrait expliquer la survenue d'infections à répétitions ORL et broncho-pulmonaires, surtout dans les premières semaines de l'arrêt du tabac. Ce phénomène est favorisé par le terrain même du fumeur particulièrement carencé en micronutriments impliqués dans la qualité de la réponse immunitaire, mais aussi par sa tendance naturelle à l'arrêt du tabac à l'encombrement par ses mucosités facteur de prolifération microbienne.

Plantes à effet immunostimulant ou stimulation de l'immunité cellulaire par les polysaccharides : racines d'*Echinacea angustifolia*, *purpurea*, racine d'*Eleuterococcus senticosus*, racine de *Panax ginseng*, champignons shiitake et reishi.

Conclusion

La phytothérapie propose une prise en charge des troubles rencontrés au cours d'un sevrage tabagique. Il est intéressant de s'apercevoir que certaines plantes agissent en même temps sur plusieurs conséquences du sevrage mais aussi sur le terrain particulier du fumeur chronique ; celles-ci seront à privilégier autant que possible pour éviter la multiplication des traitements par les plantes mais aussi pour prévenir au maximum l'apparition de troubles secondaires au sevrage.

Ces plantes peuvent tout à fait s'employer seules ou en complément des traitements comme les substituts nicotiniques, ou les techniques comportementales. Notons que la phytothérapie permet la prise en charge des troubles jusqu'ici peu considérés dans le sevrage classique, mais néanmoins facteurs de rechute importante comme la gestion du poids, le transit, l'encombrement bronchique et les infections à répétitions.

TEST

ETES-VOUS DEPENDANT ?

Fumeurs, voici le test de Fagerström

- 1 - Combien de cigarettes fumez-vous par jour ?
 - d) Moins de 10
 - c) Entre 11 et 20
 - b) De 21 à 30
 - a) Plus de 30

- 2 – Fumez-vous fréquemment dans les heures qui suivent votre lever que dans le reste de la journée ?
 - a) OUI
 - d) NON

- 3 – À quel moment après le réveil fumez-vous votre première cigarette ?
 - d) Plus de 60 min après
 - c) Plus de 30 min après
 - b) Entre 6 et 30 minutes après
 - a) Moins de 5 min après

- 4 – Quelle cigarette aurez-vous le plus de mal à abandonner ?
 - a) La première
 - b) Une autre
 - d) Je ne fume que 3 cigarettes après midi

- 5 – Trouvez-vous difficile de ne pas fumer dans les endroits où c'est interdit ?
 - a) Oui
 - b) Non

- 6 – Fumez-vous même si une maladie vous oblige à rester au lit ?
 - a) Oui
 - b) Non

Interprétation des résultats : a = 4 points
b = 3 points
c = 2 points
d = 1 point

Score compris entre :

- 0-2 : pas de dépendance
- 3-4 : dépendance faible
- 5-6 : dépendance moyenne
- 7-8 : dépendance forte
- 9-10 : dépendance très forte