

Dr KHALATBARI :

Lettre ouverte d'un médecin tabacologue aux médecins fumeurs



Osez dire NON à la nicotine !

*Fumer est un comportement,
se « patcher » à la nicotine est une manipulation commerciale.*

Mes chers confrères,

Environ 30% de nos collègues continuent encore à être abonnés à la nicotine toxique et agressive sans en connaître réellement la violence.

Contrairement aux idées reçues la nicotine n'est pas responsable de l'installation et du maintien de la dépendance au tabac. Cette théorie à visée commerciale a été et reste encore le frein essentiel dans l'aide et la réussite à l'arrêt du tabac.

Le fumeur sait que le tabac est nocif mais il ne sait rien sur la nicotine. En effet, la nicotine (utilisée pendant longtemps comme pesticide et herbicide en agriculture et en droguerie) est une substance toxique pour le cerveau et pour le corps qui engendre :

- Nervosité, insomnie, cauchemar, excitabilité, céphalées, tachycardie et irritabilité.
- La nicotine, qu'elle soit administrée par voie intraveineuse, cutanée (patch), salivaire (gommes) ou nasale (spray) n'apporte ni détente ni plaisir et ni bien être.
- Ni relaxante, ni coupe faim, la nicotine n'est pas une drogue, elle n'a aucun pouvoir anti-stress.
- Elle est beaucoup plus anxiogène et excitante que la caféine.
- Le cerveau n'éprouve aucun plaisir à recevoir la violence et la toxicité de la nicotine anxiogène ni la pollution de monoxyde de carbone (CO) qui empoisonne les neurones.
- Les goudrons n'ont pas de vertus apaisantes. Le fumeur de 40 cigarettes par jour n'est pas quatre fois plus calme que celui qui en consomme 10. Il aura quatre fois plus de risque de devenir dépressif, agoraphobe, angoissé et insomniaque.

Ce sont les fumeurs qui consomment le plus de tranquillisants, d'antidépresseurs et de somnifères.

Peut-on devenir dépendant d'un produit qui nous donne des palpitations, de l'angoisse et de l'insomnie ? Non, c'est la raison pour laquelle, il n'existe pas de réseau de trafiquants de nicotine à l'état pur.

L'organisme peut s'adapter à l'absorption répétitive des polluants sans jamais en devenir physiquement dépendant. Nous ne devenons ni « amiante dépendant » ni « nuage de Tchernobyl – dépendant ».

Le fumeur, en auto pollution tabagique, consommant le « nuage de Tchernobyl » au quotidien, n'est ni un malade, ni un « addict aux polluants », ni un accro aux goudrons, ni une déchète. Il est de-venu simplement attaché à son conditionnement.

Le mécanisme de l'attachement à la fumée du tabac est plurifactoriel : émotionnel, cognitivo-comportemental et socio-culturel.

Pour le fumeur, la pause cigarette (non relaxante) est devenue un rituel de « soulagement ». Il confond cette illusion d'évasion éphémère avec le besoin chimique de nicotine.

Le fumeur investit le tabac dans une relation émotive et affective, il humanise sa fumée et la considère comme une amie. Dans son conditionnement, la fumée du tabac représente tantôt le « doudou » douillet, tantôt le compagnon chaleureux qui le soutient dans son quotidien.

La fumée représente aussi l'accessoire devenu nécessaire pour le fumeur, par son utilisation répétée et la place qu'elle occupe dans l'automatisme de son rythme de vie, tel son téléphone portable, sa télévision, sa voiture ou ses jeux virtuels.

Le corps du fumeur qui écrase sa cigarette ne sera pas en privation de déchets toxiques de la fumée et sa tête ne sera pas en frustration ni en manque de nicotine anxiogène. Pour réussir son déconditionnement, il n'a besoin ni de médicament ni de toxico-thérapie nicotinique, car même en lui donnant la nicotine en patch, il conserve l'envie de fumer.

De même que se coller un « *patch de caféine* » est incohérent pour remplacer le rituel de la pause-café, de même les produits nicotiniques toxiques ont montré leur inefficacité avec un taux d'échecs à 90 % dans l'aide à l'arrêt du tabac malgré une propagande médiatique envahissante.

Le fumeur se débarrasse de son auto pollution tabagique sans aucun trouble ni aucune difficulté lorsqu'il s'agit de respecter l'environnement (lieux publics), ses valeurs spirituelles (religion) ainsi que son éthique (femme enceinte).

L'agressivité, la toxicité et la nuisance de la nicotine sont entièrement occultées par les campagnes d'information hypocrites sur le tabac.

Dire aux fumeurs qu'ils ont besoin de la nicotine anxiogène n'est qu'un mensonge inadmissible qui vante un toxique qui dégénère le cerveau et handicape le corps. La promotion de la nicotine fortifie la croyance du fumeur selon laquelle son corps en a réellement besoin et retarde sa décision d'arrêt.

Peut-on accepter le discours de certains laboratoires qui conseillent aux fumeurs de diminuer leur consommation du tabac et de remplacer la nicotine des cigarettes manquantes par des produits nicotiniques ? Cette dérive commerciale est équivalente à un double empoisonnement qui prône et valorise l'utilité de la nicotine toxique et anxiogène.

N'est-ce pas ridicule de conseiller aux consommateurs de café d'en boire un peu moins et de se coller un patch de caféine en compensation pour se détendre ?

Le fumeur est un être normal et non un drogué à la nicotine, le tabagisme n'est pas une maladie mais un comportement et un conditionnement émotionnel. Tout comme l'acte de « se ronger les ongles » est aussi un comportement et non une dépendance à la kératine.

Le déconditionnement émotionnel est un apprentissage qui se décide librement et sans négociation dans la tête du fumeur.

Mes chers confrères, vous êtes capables de dire non à la nicotine destructrice et non à l'incohérence manipulatrice imposée par cette dérive commerciale.

Bien confraternellement,

Docteur Emmanuel KHALATBARI

Tabacologue, Praticien Attaché Consultant des Hôpitaux de Lyon

Le mercredi 31 mai 2006 : courrier de Dr Khalatbari à ses confrères médecins.

[« Journée Mondiale Sans Nicotine » Nicotine / Tabac : même combat](#)