

en savoir **plus**

Tabac Info Service (INPES)

0 825 309 310

8^h à 20^h du lundi au samedi

0,15 €/minute

www.tabac-info-service.fr

www.doctissimo.fr



plateformesanté

des ressources pour l'avenir

www.plateforme-sante.fr



prévention tabac

Il n'y a que des bonnes raisons pour s'arrêter de fumer !

Crédit photo : Imagisource - Illustration DK

© CALLI ATLANTIQUE RCS Bayonne 8 483 832 465 00015



LANDES MUTUALITÉ

N° Indigo 0 825 800 994

0,15 € TTC / MN

www.landes-mutualite.fr

RNM 782 099 196

3_B_III_Prevention_Tabac_Landes_Mutualite_p1



plateformesanté

des ressources pour l'avenir

bon à savoir...

la loi est renforcée

Depuis le 1^{er} février 2007, la loi sur l'interdiction de fumer dans les lieux publics s'est vue renforcée, notamment dans le cadre professionnel. En 2008, fumer sera quasi mission impossible puisque, interdit dans tous les lieux publics : restaurants, bars et discothèques compris. Transformez cette obligation en opportunité et dites stop au tabac !

le saviez-vous ?

- la cigarette est le seul produit de consommation dont l'utilisation tue directement,
- la 1^{ère} cause de mortalité évitable en France,
- le tabagisme est jugé responsable de 90% des cancers du poumon et de 60 000 décès par an en France,
- le tabagisme passif est responsable de plus de 3 000 morts par an,
- le risque d'infarctus du myocarde est multiplié par 5 chez les hommes fumeurs (hommes entre 30 et 49 ans),
- tabac + pilule multiplie par 10 le risque d'infarctus du myocarde chez les femmes.



Un petit truc ?

Tel un sportif entraînez-vous dès maintenant ! Faites la liste de vos motivations mais également de vos craintes face à l'arrêt du tabac. Prendre soin de soi et se libérer de la dépendance au tabac c'est renoncer à une habitude ancrée dans votre vie quotidienne, c'est un véritable changement d'attitude à adopter. Alors, pensez-y, informez-vous et parlez-en avec votre médecin ou votre pharmacien.

des bénéfices immédiats

Source INPES

après 8 heures

l'oxygénation du sang et des cellules redevient normale diminuant ainsi les risques cardio-vasculaires.

après 48 heures

le goût et l'odorat s'améliorent.

après 72 heures

respirer devient plus facile.

après 2 semaines à 3 mois

la toux et la fatigue diminuent.

On récupère du souffle. On marche plus facilement.

après 1 an

le risque d'infarctus du myocarde diminue de moitié.

Le risque d'accident vasculaire cérébral rejoint celui d'un non-fumeur.



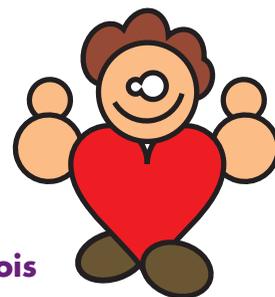
... de plus, vous avez économisé 1 800 € si vous fumiez 1 paquet de cigarettes par jour !

après 5 ans

le risque de cancer du poumon diminue presque de moitié.

après 10 à 15 ans

l'espérance de vie redevient identique à celle des personnes n'ayant jamais fumé.



j'ai peur de m'arrêter de fumer !



J'ai peur de **ne pas pouvoir contrôler mon envie irrésistible de fumer !**

L'envie est inévitable mais sachez qu'elle sera de moins en moins forte au fur et à mesure que les jours passent :

- en général, ces envies passent d'elles-mêmes après 3 à 5 mn
- vous pouvez essayer de faire diversion : boire ou manger quelque chose (de léger), marcher dehors, etc.

J'ai peur de **devenir irritable** car fumer me fait plaisir et me détend

La grande responsable c'est la nicotine car il y a des cellules dans notre cerveau qui, au contact de cette substance, libèrent des sensations de bien-être dont une des premières est notamment la fin du manque de nicotine. « Patience et longueur de temps valent mieux que force et que rage » nous dit Jean de La Fontaine : seule la période de sevrage, caractérisée par le manque de nicotine, peut vous rendre nerveux mais peut être compensée par les traitements de substitution.



J'ai peur de **prendre du poids !**

C'est pratiquement inévitable mais pas inéluctable ! (1/3 des fumeurs qui s'arrêtent ne prennent pas de poids)

- A l'arrêt du tabac la prise de poids est en moyenne de 3 kg chez les hommes et de 4 kg chez les femmes. Mais les fumeurs ont un poids inférieur de 1 à 2 kg par rapport aux non-fumeurs. La prise de poids effective est donc moindre.
- Servez-vous de la victoire obtenue sur vous-même en arrêtant de fumer pour vous motiver (ensuite) à perdre ces kilos. Après tout, cette liberté retrouvée et ces années d'espérance de vie gagnées peuvent peser quelques kilos !
- D'une manière générale : faites de l'exercice, limitez les graisses animales et buvez de l'eau. C'est tellement agréable d'être en forme quand on a pris la sage décision de se faire du bien.

Je ne fume que des cigarettes légères ou des cigares moins nocifs !

Les cigares ne sont pas moins nocifs que la cigarette. Ils contiennent beaucoup plus de nicotine que les cigarettes et leur fumée est toxique. Même s'il est vrai que l'on inhale moins profondément la fumée de cigares que celle des cigarettes et même si les cigares n'ont pas de papier, le cigare est du tabac (avec nicotine, goudrons, etc.). Quant aux cigarettes légères, elles n'ont été créées que pour vous faire croire qu'elles étaient moins dangereuses ; d'ailleurs, cette mention est aujourd'hui interdite dans les pays de l'Union Européenne.

j'ai peur de
m'arrêter de fumer !

J'ai peur de **ne pas y arriver** ou **d'échouer** comme les fois précédentes

La plupart des anciens fumeurs ont fait plusieurs tentatives avant de réussir définitivement à se débarrasser du tabac. Faites-vous confiance, et préparez-vous encore mieux que les fois précédentes. N'hésitez pas à vous faire aider par votre médecin ou votre pharmacien, vos chances de succès n'en seront que plus grandes.

Et n'oubliez pas, les échecs n'existent pas, seul le succès est différé !

quelques
idées fausses !

Source Fondation pour la Recherche Médicale

je fume moins de 5 cigarettes
par jour, **c'est sans danger**

FAUX

Le risque, en particulier de cancer du poumon, augmente de façon très significative, même chez les fumeurs légers (1 à 10 cigarettes par jour). En fait, c'est moins le nombre de cigarettes par jour qui importe que le nombre d'années pendant lesquelles on fume. Ainsi, doubler la consommation multiplie le risque par 2, mais doubler la durée multiplie le risque par près de 10. C'est pourquoi on mesure l'intoxication tabagique en paquets/année et on la calcule en multipliant le nombre de paquets de cigarettes fumées chaque jour, par le nombre d'années.

je peux continuer à fumer **même si**
j'ai décidé d'avoir un enfant

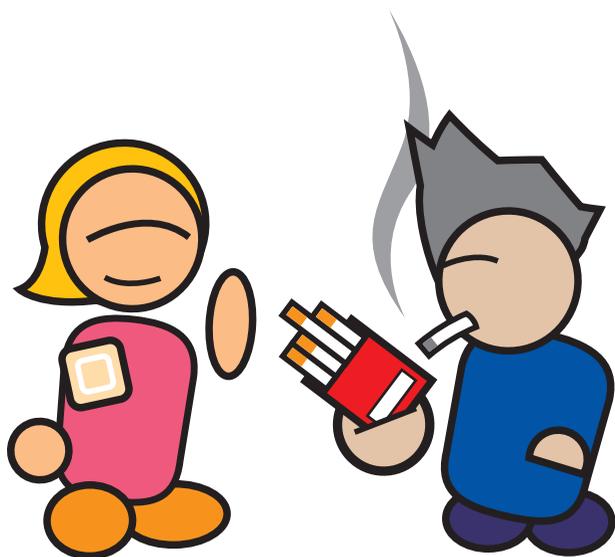
FAUX

Le tabac diminue la fertilité chez la femme et chez l'homme. Les ovocytes comme les spermatozoïdes sont très vulnérables à l'exposition tabagique. Les composants de la fumée de cigarette semblent entraîner des dommages au niveau de l'ADN, diminuant les chances de fécondité et majorant les risques de fausses couches. En procréation médicalement assistée on observe une réduction de 50% des chances de succès si les parents sont fumeurs.

la fumée des parents **n'est pas**
un risque pour les enfants

FAUX

Les conséquences du tabagisme passif chez les enfants sont graves. Lorsque des enfants, de surcroît des nourrissons, sont exposés quotidiennement à la fumée de plus de 3 cigarettes par jour, il faut craindre un retentissement sur leurs poumons. Le tabagisme passif augmente le risque d'infections respiratoires, d'asthme, d'obstruction bronchique, de mort subite du nourrisson, et de cancer pulmonaire à l'âge adulte.



quelques idées fausses !

Source Fondation pour la Recherche Médicale

après 30 ans de tabac, ça ne vaut plus le coup de s'arrêter **FAUX**

A tout moment, y compris pour ceux ayant fumé très longtemps, l'arrêt du tabac est bénéfique. Immédiatement le sang est mieux oxygéné, la gorge moins irritée. Le goût et l'odorat reviennent, le souffle s'améliore, la toux matinale régresse. Même chez les anciens fumeurs atteints de broncho-pneumopathie chronique, les symptômes diminuent, même s'ils ne disparaissent pas complètement.

l'arrêt du tabac, n'est qu'une question de volonté **FAUX**

Il est possible de s'arrêter de fumer seul, mais ce n'est pas vrai pour tout le monde. La dépendance tabagique peut être considérée comme une maladie chronique, pour laquelle des médicaments ont fait la preuve de leur efficacité. Les substituts nicotiques sont disponibles sous plusieurs formes d'efficacité similaire, pour des doses de nicotine délivrées équivalentes. Au début du traitement, il est important d'obtenir une quantité de nicotine équivalente à celle qui était apportée par la consommation de cigarettes ; il peut alors être nécessaire d'associer différents substituts entre eux. Le bupropion LP agit sur les neurotransmetteurs qui influent sur le comportement au niveau du système nerveux central. Son efficacité semble similaire à celle des substituts nicotiques. L'association des 2 médicaments n'apporte pas de bénéfice particulier. En revanche, le soutien d'une thérapie comportementale et cognitive semble augmenter les chances de succès au-delà de la période de sevrage.

la dépendance au tabac

L'usage régulier du tabac crée 2 types de dépendance

- **la dépendance psychologique qui correspond au désir de fumer.**

C'est la dépendance la plus difficile à vaincre car elle résulte de stimulations extérieures et d'habitudes bien ancrées : les associations (comme cigarette + café ou alcool), les états d'émotion (la cigarette quand on est mal à l'aise), l'environnement (un entourage fumeur ou la cigarette conviviale), l'ennui...

- **la dépendance physique correspond au besoin physiologique de fumer (votre corps en a besoin).**

Cette dépendance est due à la nicotine présente dans le tabac. Elle peut être surmontée grâce aux substituts nicotiques.



la dépendance au tabac

Sources : Tabac Info Services, Anaes, HAS, INSERM, INPES

Test de Fagerström

Test d'auto-évaluation
de dépendance à la nicotine

Test de Fagerström : testez-vous !

Score de 0 à 2 : pas de dépendance

Score de 3 à 4 : dépendance faible

Score de 5 à 6 : dépendance moyenne

Score de 7 à 10 : dépendance forte ou très forte

**Pour vous aider, demandez conseil à
votre médecin ou votre pharmacien.**

Combien de temps après votre réveil fumez-vous votre première cigarette ?	Dans les 5 premières minutes	3
	Entre 6 et 30 minutes	2
	Entre 31 et 60 minutes	1
	Après 60 minutes	0
Trouvez-vous difficile de vous abstenir de fumer dans les endroits où c'est interdit ?	oui	1
	non	0
A quelle cigarette de la journée vous sera-t-il plus difficile de renoncer ?	la première le matin	1
	n'importe quelle autre	0
Combien de cigarettes fumez-vous par jour ?	10 ou moins	0
	11 à 20	1
	21 à 30	2
	31 ou plus	3
Fumez-vous à un rythme plus soutenu le matin que l'après-midi ?	oui	1
	non	0
Fumez-vous lorsque vous êtes malade, que vous devez rester au lit presque toute la journée ?	oui	1
	non	0
Total		