



l'ordonnance et le conseil

Conseils pratiques pour réussir son sevrage tabagique



En France, chaque année 66000 décès sont dus au tabac. Un étude impute 603000 décès annuels dans le monde au tabagisme passif, soit 1% de la mortalité mondiale. Sur 603000 décès, 37900 sont en lien avec des cardiopathies, 165000 avec des infections respiratoires, 36900 avec un asthme et 21400 avec un cancer du poumon. 47% de ces décès surviennent chez la femme, 28% chez l'enfant et 26% chez l'homme.

Le tabagisme lié au conjoint augmente le risque de développer un cancer du poumon d'environ 20% chez les femmes et 30% chez les hommes.

Enfin, il est à noter que la fumée de tabac secondaire, qui correspond à la fumée se dégageant d'une cigarette se consommant librement, est plus toxique que celle inhalée et rejetée par le fumeur. Le tabagisme est une maladie addictive qui augmente le risque de mortalité et expose à de nombreuses pathologies respiratoires, cardiovasculaires et cancéreuses.

CONSEILS PRATIQUES

Il n'est pas facile d'arrêter de fumer. Il s'agit de renoncer à une habitude quotidienne solidement installée, et donc de changer de comportement ; cela prend du temps et se fait généralement en plusieurs étapes :

- D'abord, on n'y pense pas vraiment, on se trouve bien comme on est, sans envie d'arrêter de fumer.
- Un jour, on commence à se poser des questions. On pèse le pour et le contre en se disant : "il faudra bien un jour que j'arrête de fumer".
- Et puis, on se décide. On se renseigne

alors sur les différentes méthodes, on se prépare, on fixe une date.

• Enfin, on passe à l'action. Ce n'est pas simple, il faut réorganiser sa vie. Après quelques mois d'arrêt, les choses sont plus faciles, les nouvelles habitudes se consolident. ON SE SENT DE MIEUX EN MIEUX.

Cette fiche a pour objectif de rendre la vie plus facile aux fumeurs qui décident de renoncer au tabac et de motiver les autres à essayer.

→ FAITES VOTRE AUTO-BILAN

1- Faites le point sur les raisons pour lesquelles vous ne souhaitez pas arrêter de fumer

Fumer est un plaisir, fumer me détend, j'ai peur de grossir, j'ai peur d'être nerveux, irritable...

2- Faites le point sur votre degré de motivation

• Sur une échelle de 0 (je n'ai absolument pas envie d'arrêter de fumer) à 10 (je suis fermement décidé à arrêter).

- Entourez le chiffre correspondant à votre réponse.
- Dans tous les cas à part 0, essayez de réfléchir à vos attentes et vos craintes face à l'arrêt du tabac.

3- Faites votre portrait de fumeur

Il est important de bien connaître la relation que vous avez établi avec le tabac.

Cela vous aidera à prendre conscience de ce que vous allez abandonner.

- Depuis combien de temps fumez-vous ?
- Combien de cigarettes, cigares ou pipes fumez-vous par jour ?
- Quelle somme d'argent consacrez-vous

chaque jour au tabac ?

• Avez-vous déjà essayé d'arrêter de fumer ? Pendant combien de temps ?

POURQUOI, j'allume une cigarette ?

C'est un geste automatique.

Je suis avec un autre fumeur, c'est un moment convivial.

C'est un moment de détente, de plaisir. C'est une compagnie quand je me sens seul.

Cela me stimule quand j'ai une tâche difficile ou urgente à accomplir.

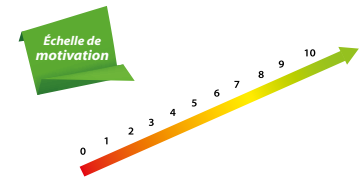
Cela me calme quand je suis angoissé ou contrarié.

Cela m'aide quand je n'ai pas le moral.

→ Avez-vous une dépendance au tabac ?

L'usage régulier du tabac crée deux types de dépendances :

La dépendance psychologique correspond au désir de fumer. C'est la dépendance la plus difficile à vaincre, car elle résulte de stimulations extérieures : les habitudes (la cigarette avec le café, avec l'alcool), les émotions (la cigarette quand on est mal à l'aise), l'environnement (la cigarette conviviale, la tentation d'un entourage fumeur), l'ennui.



PRISE DE CONSCIENCE

La dépendance physique correspond au besoin physique de fumer que le tabagisme a créé dans votre corps. Essentiellement due à la nicotine présente dans le tabac, cette dépendance se traduit par une sensation de manque qui peut être surmontée, entre autres, grâce à un traitement de substitution nicotinique ou médicamenteux. Pour évaluer cette dépendance faites le test dit "Fagerström".

→ Vos attentes légitimes

- Protéger ma santé.
- Vivre mieux ma grossesse.
- Retrouver une bonne condition physique.
- Protéger la santé de ceux qui m'entourent.
- Retrouver le goût et l'odorat.
- Faire des économies.

- Être mieux dans ma peau.
- Faire plaisir à mes proches.
- Ne plus être dépendant.
- Mieux respirer.
- Accompagner un proche dans sa démarche d'arrêt.
- Ne plus être imprégné de l'odeur du tabac.
- Retrouver une bonne haleine.

→ Documentez-vous, renseignez-vous

Recherchez les informations qui peuvent contribuer à renforcer votre motivation et vous aider à surmonter vos craintes en consultant le site :

www.tabac-info-service.fr

Demandez à d'anciens fumeurs de vous faire part de leur expérience, parlez avec des professionnels de santé (médecins, pharmaciens...) susceptibles de vous apporter informations et conseils.

Revenez régulièrement à l'échelle qui mesure votre degré de motivation et attendez d'avoir un bon niveau de motivation pour passer à la phase de préparation.

→ TESTEZ VOS RÉACTIONS

Essayer de retarder la première cigarette de la journée et de supprimer la "cigarette réflexe" comme celle que vous allumez machinalement en fin de repas.

Arrêter de fumer pendant une journée et observer vos difficultés. Si vous y parvenez, vous pourrez vous préparer à un arrêt prolongé. Sinon ne vous découragez pas, ce n'était peut-être pas le bon moment.

Il faut imaginer ce que l'on pourrait faire dans chaque circonstance au lieu de fumer.