

Tabac

Pour arrêter de fumer



Pour arrêter de fumer

Vous souhaitez arrêter de fumer. Ce livret comprend plusieurs tests qui vous aideront à vous y préparer et à aborder l'arrêt dans les meilleures conditions possibles.

- 1 > Ce que vous attendez, ce que vous redoutez**
- 2 > Vous sentez-vous prêt à arrêter de fumer ?**
- 3 > Évaluez votre niveau de dépendance**
- 4 > Mieux connaître vos habitudes de fumeur pour mieux vous préparer**

Il contient également des informations et quelques « trucs » qui peuvent vous être utiles dans votre démarche d'arrêt. Enfin, il comprend un tableau de suivi de votre sevrage sur plusieurs semaines.

À toutes les étapes, ce livret constitue une base de discussion avec le professionnel qui vous l'a remis.

Ce que vous attendez, ce que vous redoutez

Vous souhaitez arrêter de fumer. Chacun a des raisons personnelles pour renoncer au tabac. Chacun a aussi ses propres réticences face à un tel changement. Nous vous proposons de lister vos attentes et vos craintes. N'hésitez pas à en parler avec le professionnel qui vous a remis ce livret.

> J'aimerais arrêter de fumer pour...

Exemples : être en meilleure condition physique, dépenser moins d'argent...

> En essayant d'arrêter de fumer, j'ai peur de...

Exemples : être de mauvaise humeur au début, me sentir seul au milieu de mes amis fumeurs...



Vous sentez-vous prêt à arrêter de fumer ?

Cochez la case qui correspond le mieux à ce que vous pensez.

Je ne
me sens
pas prêt

Je
me sens
prêt



Évaluez votre niveau de dépendance

Le **test de Fagerström** ci-dessous permet aux adultes d'évaluer précisément leur degré de dépendance à la nicotine.

Entourez le chiffre correspondant à votre réponse

> Le matin, combien de temps après être réveillé(e), fumez-vous votre première cigarette ?

- Dans les 5 minutes _____ **3**
6 - 30 minutes _____ **2**
31 - 60 minutes _____ **1**
Plus de 60 minutes _____ **0**

> Trouvez-vous difficile de vous abstenir de fumer dans les endroits où c'est interdit ? (restaurants, gares...)

- Oui _____ **1**
Non _____ **0**

> À quelle cigarette renonceriez-vous le plus difficilement ?

À la première de la journée _____ **1**

À une autre _____ **0**

> Combien de cigarettes fumez-vous par jour, en moyenne ?

10 ou moins _____ **0**

11 à 20 _____ **1**

21 à 30 _____ **2**

31 ou plus _____ **3**

**> Fumez-vous à intervalles plus rapprochés
durant les premières heures de la matinée
que durant le reste de la journée ?**

Oui _____ **1**

Non _____ **0**

**> Fumez-vous lorsque vous êtes malade au point de devoir
rester au lit presque toute la journée ?**

Oui _____ **1**

Non _____ **0**

Additionnez tous les chiffres entourés pour connaître votre degré de dépendance

— **Entre 0 et 2 :** pas de dépendance

— **Entre 3 et 4 :** dépendance faible

— **Entre 5 et 6 :** dépendance moyenne

— **Entre 7 et 10 :** dépendance forte ou très forte



Le saviez-vous ?

Les risques que courent les fumeurs de voir se détériorer leur santé, leur qualité de vie et leur bien-être ont été démontrés depuis longtemps. On estime que 66 000 personnes meurent chaque année du tabagisme en France. Il n'existe pas de seuil en dessous duquel fumer ne présente pas de risque. Le risque d'être victime d'un cancer du poumon dépend du nombre de cigarettes fumées chaque jour, mais surtout de l'ancienneté de son tabagisme. Lorsqu'on est physiquement dépendant du tabac, on peut prendre **un traitement de substitution nicotinique**, sous forme de timbre, de gomme à mâcher ou de comprimé à faire fondre sous la langue. Il existe aussi d'autres traitements disponibles sur prescription médicale. Si les dosages sont bien adaptés, ces traitements comblent le manque et permettent d'atténuer ou de faire disparaître les éventuels effets désagréables de l'arrêt (irritabilité, difficulté de concentration, humeur dépressive, troubles du sommeil ou de l'appétit...).

Si vous vous posez des questions sur ces traitements, parlez-en au professionnel qui vous a remis ce livret ou à votre pharmacien. Ils pourront vous aider.

Avec un bon traitement de la dépendance physique et une aide adaptée permettant de modifier leurs comportements et leurs habitudes, les fumeurs disposent aujourd'hui de moyens efficaces pour arrêter de fumer.



../



Prendre du poids à l'arrêt du tabac est une réalité, mais la prise est souvent modérée : 2,8 kg chez les hommes et 3,8 kg chez les femmes, en moyenne. Une partie du poids pris vient du fait qu'à alimentation égale, le non-fumeur « brûle » un peu moins d'énergie que le fumeur. De plus, la nicotine contenue dans le tabac diminue l'appétit. Quand on arrête de fumer, on a tendance à retrouver le poids qu'on aurait eu si on n'avait jamais fumé. On peut aussi grossir parce qu'on mange plus, pour compenser le manque de tabac et parce qu'on garde le geste machinal de la main vers la bouche.

Il est toujours possible de limiter la prise de poids par des mesures diététiques et d'hygiène de vie ; on peut :

- *manger autant mais autrement : éviter les aliments gras (charcuteries, pâtisseries, plats en sauce), limiter les matières grasses ajoutées et manger plutôt des viandes maigres, du poisson, des légumes, des féculents et des fruits ;*
- *augmenter son activité physique : par exemple, prendre l'escalier au lieu de l'ascenseur, se déplacer à pied, etc.*

Les traitements de substitution nicotinique limitent l'envie de grignoter liée au manque.

Si vous craignez de prendre du poids en arrêtant de fumer, n'hésitez pas à demander conseil au professionnel qui vous a remis ce livret ou à un diététicien (vous pouvez en trouver un facilement sur les pages jaunes de l'annuaire téléphonique).

Pour en savoir plus, téléchargez la brochure « Arrêter de fumer sans prendre du poids » sur le site de l'Inpes (www.inpes.sante.fr) ou celui de Tabac Info Service (www.tabac-info-service.fr). Vous pouvez également consulter le site www.mangerbouger.fr.

> Quelques « trucs » utiles quand on arrête de fumer

Vous avez décidé d'arrêter de fumer. Comme vous le savez, il existe différentes manières de rendre l'arrêt plus facile. Chacun doit imaginer ses propres solutions, en fonction de son mode de vie et de ses habitudes. Voici quelques idées : certaines vous conviendront, d'autres vous sembleront inadaptées. Ce sont surtout des pistes de réflexion.



> Pour être soutenu dans votre démarche

- Informez votre famille, vos proches et vos amis de votre décision d'arrêter de fumer. Prévenez-les de votre date d'arrêt et demandez-leur de vous aider dans votre tentative.
- N'hésitez pas à demander aux fumeurs de votre entourage d'éviter d'allumer une cigarette en votre présence pendant les premières semaines d'arrêt : ils seront certainement soucieux de respecter votre effort.

> Pour faire face au désir de fumer

Dans les semaines qui suivent l'arrêt du tabac, le désir de fumer peut survenir souvent, brutalement et être très intense. Il faut savoir que ce désir dure rarement plus de 3 à 4 minutes.

Prévoyez une solution pour ne pas craquer. Vous pouvez par exemple :

- boire un grand verre d'eau ;
- manger un fruit ;
- vous brosser les dents ;
- respirer profondément ;
- changer d'activité, de pièce, faire autre chose pour vous occuper l'esprit ;
- passer un coup de téléphone à un(e) ami(e) ;
- utiliser un substitut nicotinique « ponctuel » (gomme ou comprimé), si vous ne portez pas de timbre.

En résumé, il s'agit de « faire diversion ».



Le saviez-vous ?

*Quelques séances **de relaxation** et l'apprentissage de **techniques respiratoires**, la pratique du yoga par exemple, peuvent être utiles pour apprendre à gérer son stress autrement.*

*Si on en ressent le besoin, un **soutien psychologique** bien adapté peut permettre de traverser la période d'arrêt du tabac dans de meilleures conditions. N'hésitez pas à en parler avec le professionnel qui a remis ce livret, il pourra vous orienter vers un professionnel compétent.*

***Rencontrer d'autres personnes** qui sont en train d'arrêter ou qui l'ont fait récemment pour échanger sur les trucs qu'on a trouvés et faire part de son expérience peut être une aide réelle. Au-delà des rencontres informelles, il existe des programmes d'aide au sevrage basés sur des réunions de groupe qui peuvent être un bon complément à l'aide apportée par le professionnel de santé.*

Tabac Info Service propose une ligne d'écoute, de conseils et d'accompagnement (appelez le 39 89), de même qu'un site internet où vous trouverez des informations utiles et un coaching personnalisé (www.tabac-info-service.fr).*

* De 9 h à 20 h, du lundi au samedi, 0,15 €/min depuis un poste fixe, hors surcoût éventuel de l'opérateur.



Mieux connaître vos habitudes de fumeur pour mieux vous préparer

Nous vous invitons à repérer les circonstances dans lesquelles vous fumez tout au long de la journée. Ce n'est pas toujours facile, mais vous pouvez commencer par des questions simples : « Je m'apprête à allumer une cigarette : où suis-je ? Avec qui ? Quelle heure est-il ? Qu'est-ce qui déclenche cette envie ? ».

Indiquez ces circonstances sur la page suivante. Pour chacune d'elles, essayez de réfléchir à ce que vous pourriez faire au lieu d'allumer une cigarette ou pour éviter cette situation tentante.

Pour arrêter de fumer

> Les circonstances dans lesquelles je fume

Exemples : le soir en regardant la télévision, après le déjeuner...



> Ce que je pourrais faire à la place ou pour éviter cette situation

Exemples : boire de l'eau, manger des fruits en regardant la télévision...



Le saviez-vous ?

Les bénéfices de l'arrêt sont nombreux et certains interviennent très rapidement.

Arrêter de fumer permet de retrouver le calme intérieur. En effet, la nicotine augmente le ressenti physique du stress. Lorsqu'une personne fume, les battements de son cœur sont plus rapides et sa pression artérielle augmente.

L'arrêt du tabac est aussi bénéfique pour la peau et la beauté en général. Le teint s'éclaircit, les rides sont moins marquées, les dents sont plus blanches, l'haleine devient plus agréable. Même la voix devient plus claire !

Arrêter de fumer permet également de préserver votre habitat : les odeurs de tabac froid ne sont plus qu'un mauvais souvenir, les vitres, les murs et les tissus ne jaunissent plus et se salissent moins vite.

En outre, l'arrêt du tabac vous fait faire des économies, et ce, même en comptant les frais liés au sevrage.

Enfin, en quelques semaines, vous réussissez à vous libérer de la dépendance au tabac. La dépendance physique disparaît en moyenne en quelques semaines. La dépendance psychologique est plus lente à s'estomper. Plusieurs mois sont parfois nécessaires pour ne plus avoir de fortes envies de cigarettes.

> L'arrêt du tabac : où en êtes-vous ?

Vous avez récemment arrêté de fumer. Ce tableau vous aidera à suivre les résultats de vos efforts pendant les prochaines semaines.

Indiquez la date →							
Depuis combien de semaines avez-vous arrêté de fumer ?							
Comment vous sentez-vous ? Choisissez sur une échelle de 1 à 10 le chiffre qui correspond le mieux à votre situation :							
• 0 signifie « Je ne me sens pas bien du tout. »							
• 10 signifie « Je me sens parfaitement bien. »							
Depuis la dernière consultation, combien de fois avez-vous ressenti une envie très forte de fumer ? <i>(Cochez la case qui correspond à votre réponse)</i>							
• Presque à chaque instant		☐	☐	☐	☐	☐	
• Plusieurs fois par jour		☐	☐	☐	☐	☐	
• 1 ou 2 fois par jour		☐	☐	☐	☐	☐	
• 1 ou 2 fois par semaine		☐	☐	☐	☐	☐	
• Rarement		☐	☐	☐	☐	☐	
• Presque jamais		☐	☐	☐	☐	☐	
Avez-vous confiance en vos chances de réussir votre sevrage tabagique ? Choisissez sur une échelle de 1 à 10 le chiffre qui correspond le mieux à votre situation :							
• 0 signifie « Pas du tout confiance. »							
• 10 signifie « Tout à fait confiance. »							
Quel est votre poids aujourd'hui ?							

Vous avez atteint vos objectifs : félicitations ! Gardez en mémoire les tactiques qui vous ont permis d'y parvenir, et n'hésitez pas à refaire le point avec le professionnel de santé que vous avez rencontré, si vous le jugez nécessaire, pour « garder le cap ».

Vous avez recommencé à fumer : parlez-en également avec le professionnel de santé qui vous a remis ce livret, essayez d'identifier avec lui les contraintes que vous avez rencontrées et de trouver de nouvelles sources de motivation. Et surtout, ne vous découragez pas, seuls ceux qui essaient ont des chances de réussir !



Pour en savoir plus

Tabac Info Service : 39 89 de 9 h à 20 h, du lundi au samedi, 0,15 €/min depuis un poste fixe, hors surcoût éventuel de l'opérateur.

Vous y trouverez :

- *de l'information sur le tabac ;*
- *les conseils de tabacologues pour arrêter de fumer ;*
- *un accompagnement personnalisé par un même tabacologue pendant votre sevrage.*

www.tabac-info-service.fr

Vous y trouverez :

- *de l'information, des conseils et des outils pour arrêter de fumer ;*
- *un coaching personnalisé par mail.*

