

LA DÉPENDANCE

3 types de dépendance possibles :

- ▶ La dépendance physique
- ▶ La dépendance psychologique
- ▶ La dépendance comportementale

Lorsque l'on est dépendant physiquement au tabac, on a besoin de sa dose de nicotine le matin pour démarrer sa journée et se sentir bien.

Le test de Fagerström permet de savoir si on a une dépendance physique au tabac. Si oui, les substituts nicotiques peuvent être utiles en évitant le syndrome de manque. Ils ne traitent que la dépendance physique. Ils sont pris en charge par l'Assurance Maladie et les mutuelles.

LES TRAITEMENTS

- ▶ Les substituts nicotiques,
- ▶ Les thérapies comportementales et cognitives (TCC),
- ▶ Les médicaments (chamfix, zyban)

ont fait la preuve scientifique de leur efficacité contrairement au vaporisateur personnel. Homéopathie, acupuncture, hypnose sont des alternatives à la gestion du stress et des émotions.

Mais, il n'y a pas de traitement miracle.

À chacun sa méthode !

LE VAPORISATEUR PERSONNEL (CIGARETTE ÉLECTRONIQUE)

Avis très contradictoires des experts à ce jour.



Retrait en janvier 2022 de l'avis favorable du Haut Conseil de Santé publique à son utilisation dans le sevrage tabagique.

Pas encore de preuve scientifique de son efficacité ni de son innocuité à long terme.

Vapoter et continuer à fumer ne diminue pas les risques sur la santé.

Son utilisation doit être transitoire
(HCSP, SPLF, INCa)

Attention : Utiliser des vaporisateurs personnels et des produits conformes aux normes françaises AFNOR.



Arrêter de fumer ce n'est pas faire le deuil de sa cigarette, c'est apprendre à avoir du plaisir autrement !



Les rechutes ne sont pas un échec. Chaque tentative d'arrêt est une étape vers l'arrêt définitif.



Et si on ne se sent pas prêt à arrêter, on peut réduire ses risques (sauf le risque cardiovasculaire) en diminuant sa consommation de tabac avec l'aide de substituts nicotiques.



Avril 2023 - Dr Olga KEPHALIANOS
Siège social : Centre Vauban - 199/201 rue Colbert - Bâtiment Douai
CS 71365 - 59014 LILLE Cedex - Tél. 03 20 12 83 00



TABAC

Je souhaite arrêter de fumer ...



COMMENT M'Y PRENDRE ?

Avril 2023

Les fumeurs ne sont pas tous au même stade. Il y a ceux qui sont prêts à arrêter et ceux qui ne le sont pas. Arrêter de fumer n'est pas une question de volonté mais de motivation.

JE SOUHAITE ARRÊTER DE FUMER ? DES ÉTAPES CLÉS



1) S'INFORMER

Sites utiles :

- tabac-info-service.fr
- hautsdefrance-addictions.org
- fedecardio.org
- santepubliquefrance.fr
- drogues.gouv.fr...



2) SE PRÉPARER

10 jours d'accompagnement par Tabac Info Service avant le 1^{er} novembre (mois sans tabac)



3) SE FAIRE AIDER

Par tabac-info-service.fr (ou au 3989) ou en consultation spécialisée. Et éventuellement se faire prescrire des substituts nicotiniques (patch, gommes à mâcher, comprimés à sucer...). On double ses chances d'arrêter durablement lorsqu'on est accompagné.



4) SE LANCER

Le mois sans tabac est une opportunité pour les fumeurs prêts à arrêter.

MOIS
SANS
TABAC

Arrêter **30** jours multiplie par **5** les chances d'arrêt définitif.

CE QU'IL EST IMPORTANT DE SAVOIR

Le tabagisme est une maladie chronique, caractérisée par des rechutes. Son traitement est long.

Nous ne sommes pas tous égaux devant le tabac :

- Il existe une prédisposition génétique à être fumeur
- Les femmes sont plus sensibles aux méfaits du tabac

Le tabac fumé est toxique sous toutes ses formes
Le tabac chauffé est également toxique

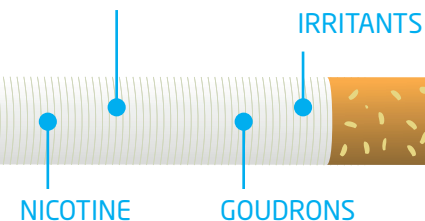


= Nicotine : 1,5 cig
Monoxyde de carbone : 20 cig
Goudrons : 26 cig
Volume de fumée : 40 cig

La toxicité dépend aussi de la façon dont on fume : plus j'aspire fort, plus je fume rapidement ma cigarette et plus je m'intoxique.

COMPOSITION DU TABAC

MONOXYDE DE CARBONE



LA NICOTINE

Responsable de la dépendance.

Fumée, elle arrive en 7 secondes sous forme de shoot au cerveau et se fixe sur les récepteurs à la nicotine. Ce sont ces shoots de nicotine qui créent et entretiennent la dépendance

Elle a un pouvoir addictogène (de rendre accro) aussi fort que l'héroïne et la cocaïne !

Essayer c'est l'adopter !

La nicotine des substituts nicotiniques ne provoque pas de shoots au niveau des récepteurs à la nicotine. Elle apporte plus de confort lors de l'arrêt du tabac et permet de se libérer de la dépendance physique.

LE MONOXYDE DE CARBONE

Responsable des maladies cardiovasculaires.

Il prend la place de l'oxygène sur les globules rouges, les organes ne sont plus oxygénés à 100%. À l'arrêt du tabac, **le monoxyde de carbone est éliminé en 24h**. C'est le premier bénéfice à l'arrêt du tabac.

LES GOUDRONS

Responsables des cancers.

LES IRRITANTS

Responsables de la toux et des maladies respiratoires chroniques.

TEST DE FAGERSTRÖM



1. Le matin, combien de temps après vous être réveillé(e), fumez-vous votre première cigarette ?
 - a. Dans les 5 minutes 3
 - b. Entre 6 et 30 minutes 2
 - c. Entre 31 et 60 minutes 1
 - d. Plus de 60 minutes 0

2. Trouvez-vous qu'il est difficile de vous abstenir de fumer dans les endroits où c'est interdit ? (ex. : cinémas, bibliothèques)
 - a. Oui 1
 - b. Non 0

3. À quelle cigarette renoncerez-vous le plus difficilement ?
 - a. À la première de la journée 1
 - b. À une autre 0

4. Combien de cigarettes fumez-vous par jour, en moyenne ?
 - a. 10 ou moins 0
 - b. 11 à 20 1
 - c. 21 à 30 2
 - d. 31 ou plus 3

5. Fumez-vous à intervalles plus rapprochés durant les premières heures de la matinée que durant le reste de la journée ?
 - a. Oui 1
 - b. Non 0

6. Fumez-vous lorsque vous êtes malade au point de devoir rester au lit presque toute la journée ?
 - a. Oui 1
 - b. Non 0

SCORES



0 à 2

Pas de dépendance

3 et 4

Dépendance faible

5 et 6

Dépendance moyenne

7 à 10

Dépendance forte ou très forte