



LES CONSEILS
PRÉVENTION du *Sstrn*+

ARRÊTER DE FUMER, C'EST POSSIBLE !

ARRÊT DU TABAC, LES CLÉS POUR
COMPRENDRE ET Y ARRIVER

LA DÉPENDANCE AU TABAC

Il est souvent difficile d'arrêter de fumer sans aide à cause de la dépendance :

» **La dépendance physique**

La nicotine présente dans le tabac induit la libération de dopamine dans le «circuit de la récompense» cérébral ce qui entretient l'addiction. Son manque peut provoquer : envies fortes de fumer, irritabilité, anxiété, difficultés de concentration, insomnie, tristesse.

» **La dépendance comportementale**

Elle est liée aux habitudes (exemples : pendant une pause, avec un café), à la gestuelle, à des situations (soirée, moment festif).

» **La dépendance psychique**

C'est lorsque l'on fume par plaisir, pour se détendre, se concentrer, se stimuler ou pour gérer ses émotions.

AVEZ-VOUS UNE DÉPENDANCE PHYSIQUE À LA NICOTINE ?

Test de Fagerström simplifié en deux questions

Combien de cigarettes fumez-vous par jour ?

| | |
|-------------|---|
| 10 ou moins | 0 |
| 11 à 20 | 1 |
| 21 à 30 | 2 |
| 31 ou plus | 3 |

Dans quel délai après le réveil fumez-vous votre première cigarette ?

| | |
|----------------------|---|
| Moins de 5 minutes | 3 |
| 6 à 30 minutes | 2 |
| 31 à 60 minutes | 1 |
| Après plus d'1 heure | 0 |

Interprétation selon les auteurs :

- 0-1 : pas de dépendance
- 2-3 : dépendance modérée
- 4-5-6 : dépendance forte

LES IDÉES REÇUES

- » Arrêter de fumer est une question de volonté.

Faux *Le tabac est une drogue qui engendre une dépendance physique, psychologique et comportementale. C'est pourquoi le sevrage peut être difficile et qu'il est alors important de se faire aider.*

- » La reprise du tabac est un échec.

Faux *Chaque tentative d'arrêt est une étape vers l'arrêt définitif.*

- » Pendant la grossesse, il vaut mieux fumer quelques cigarettes plutôt que d'être stressée par l'arrêt du tabac.

Faux *Il est préférable d'arrêter complètement de fumer et il est possible de prendre des substituts nicotiniques.*

- » On prend forcément du poids à l'arrêt du tabac.

Faux *La prise de poids n'est pas systématique. Un tiers des personnes qui arrêtent de fumer ne prend pas de poids, mais il est important d'adopter une alimentation équilibrée, d'avoir une activité physique régulière et de ne pas être sous-dosé en substituts nicotiniques.*

TABAC & TRAVAIL, LE SAVIEZ-VOUS ?

- » Les risques psychosociaux, les conditions de travail pénibles et le stress au travail favorisent la consommation de substances psychoactives dont le tabac.
- » Il existe des effets synergiques entre l'exposition professionnelle à certains toxiques et le tabagisme (par ex : amiante, fumées de soudure, rayonnements ionisants, poussières de métaux). Le tabac peut aussi augmenter un asthme professionnel.

Ainsi, l'exposition à l'amiante chez un salarié non-fumeur multiplie le risque de cancer broncho-pulmonaire par 5, l'exposition à l'amiante associée au tabagisme multiplie ce risque par 50.

LES EFFETS BÉNÉFIQUES DE L'ARRÊT SUR LA SANTÉ

20 MINUTES

La tension et le pouls redeviennent normaux, la circulation s'améliore dans les extrémités.

24 HEURES

Le monoxyde de carbone est éliminé du corps (oxygénation normale) et l'haleine s'améliore.

2 SEMAINES

Le goût et l'odorat s'améliorent et le risque d'accident vasculaire diminue.

2 MOIS

La toux et la fatigue diminuent. On récupère du souffle.

1 AN

Dès les premières années, le risque d'infarctus du myocarde diminue (bénéfice maximum à 5 ans).

10 ANS

Après 10 ans d'arrêt, le risque de cancer du poumon est réduit de 30 à 50% chez l'ancien fumeur par rapport au fumeur persistant. Il devient quasi équivalent à celui d'un non-fumeur au-delà d'une quinzaine d'années d'abstinence.

Arrêter de fumer est toujours bénéfique et quel que soit l'âge :
**dès la 1ère journée,
toutes les cellules de l'organisme
disent merci !**

LES AUTRES **BÉNÉFICES**

L'arrêt du tabac entraîne une amélioration :

- » du cholestérol et de la glycémie.
- » de la santé bucco-dentaire.
- » de l'éclat de la peau et limitation de son vieillissement prématuré.
- » de la fertilité.
- » de l'immunité.
- » de la santé mentale : réduction des symptômes d'anxiété et de dépression.
- » de la forme physique. La fatigue chronique diminue, on se sent plus libre !
- » de la qualité de vie.
- » des risques qu'engendre le tabagisme de la grossesse jusqu'à l'enfant à naître.
- » des ressources financières.
- » de la qualité de l'air pour l'entourage avec la diminution du tabagisme passif.

Sans oublier les bénéfices écologiques (déforestation et utilisation de grandes quantités d'eau pour les plantations de tabac, moins de mégots...).



Le saviez-vous ?

Arrêter de fumer 6 à 8 semaines avant une intervention et pendant la convalescence, améliore la cicatrisation et la consolidation osseuse.



AVEC DE L'AIDE, C'EST PLUS FACILE !

Les substituts nicotiniques

La prise de substitut nicotinique multiplie les chances de succès du sevrage par 2, si elle est accompagnée d'un suivi personnalisé, la réussite est multipliée par 3 ou 4.

Associer les patchs et les formes orales augmente les chances de réussite.

- » **Les patchs** : à coller sur la peau, ils délivrent à l'organisme une dose constante de nicotine pendant 24h ou 16h.
- » **Les pastilles** : à laisser fondre entre la gencive et la joue, elles se prennent à la demande pour calmer une envie de fumer.
- » **Les gommes** : à la demande, il faut croquer, mâcher un peu puis garder entre la gencive et la joue (ne pas mâcher comme un chewing-gum).
- » **Les inhalateurs** (non remboursés) : les micro-gouttelettes de nicotine sont aspirées par la bouche .
- » **Les sprays buccaux** : pulvérisations de nicotine dans la bouche.

Le saviez-vous ?

Les substituts nicotiniques sont autorisés pendant la grossesse !

*Les substituts nicotiniques permettent à l'organisme de recevoir la dose de nicotine à laquelle il était habitué avec la cigarette. Ils diminuent les symptômes de manque, d'où l'**importance d'un dosage adapté en demandant conseil à un professionnel de santé.***



Les thérapies cognitives et comportementales

C'est une prise en charge psychologique qui aide le fumeur à modifier ses pensées et ses comportements et à en développer de nouveaux plus adaptés afin de ne pas « craquer » pour une cigarette.

D'autres méthodes comme l'hypnose ou l'acupuncture peuvent aider certaines personnes, mais leur efficacité n'est pas validée.



Et la cigarette électronique ?

Les risques pour la santé seraient bien moindres (pas de combustion) comparés à ceux de la cigarette, mais il existe encore peu de recul et la cigarette électronique engendre un risque d'initiation au tabagisme chez les jeunes.

Choisir un appareil et des produits aux normes «CE».

N'HÉSITEZ PAS À EN PARLER

Les médecins du travail et les infirmiers peuvent prescrire des substituts nicotiques.

Avec l'ordonnance, les substituts nicotiques sont remboursés par l'Assurance Maladie (pas d'avance de frais chez le pharmacien).

De plus, le **SSTRN propose des consultations de tabacologie** pour les salariés souhaitant réduire ou arrêter leur consommation de tabac. *Rapprochez-vous de votre centre de rattachement pour des renseignements complémentaires.*

Quelques liens utiles

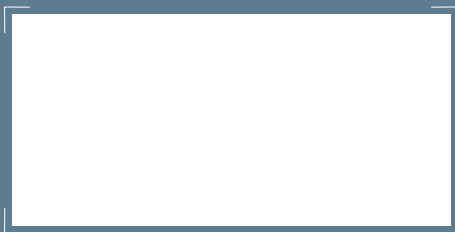
www.tabac-info-service.fr

Le 39 89 - Tabac info service

CHU de Nantes
Unité de coordination de tabacologie (UCT)
tabacologie@chu-nantes.fr



Plus d'information
sur notre site internet



sstrn.fr



[sstrn44](https://www.linkedin.com/company/sstrn44)



[sstrn_44](https://www.instagram.com/sstrn_44)



[@sstrn44](https://www.youtube.com/@sstrn44)



[#Masantéautaf](https://www.tiktok.com/#Masantéautaf)