L'ADDICTION AU TABAC

Cette fiche prévention rassemble les principales informations et conseils concernant la dépendance au tabac et son arrêt.
Basée sur des recommandations, elle est utilisable par toutes et tous pour une meilleure prévention.

LES DÉPENDANCES

Il existe deux types de dépendances :

- **Dépendance chimique à la nicotine :**

La nicotine est le principal composant des composés contenant du tabac. Il est responsable de la dépendance au tabac car il stimule le centre de récompense dans le cerveau en permettant la libération de dopamine. La dopamine entraîne une amélioration de l'humeur et des sensations de plaisir qui renforcent l'usage continu du tabac.

- **Dépendance comportementale au tabac :**

Le plaisir de fumer est relié à certaines circonstances, par exemple le plaisir de se retrouver en compagnie d'autres fumeurs.
Elle peut découler d'une association entre plusieurs éléments : le café et la cigarette, l'alcool et la cigarette, la lecture et la cigarette. Elle peut être associée au besoin de s'occuper les mains, provenir d'un réflexe ou d'un conditionnement : dès que le fumeur voit un paquet de cigarettes, son cerveau reçoit immédiatement le signal d'en allumer une.

FAITES LE TEST DE FAGERSTRÖM SIMPLIFIÉ ET ÉVALUER VOTRE DÉPENDANCE AU TABAC

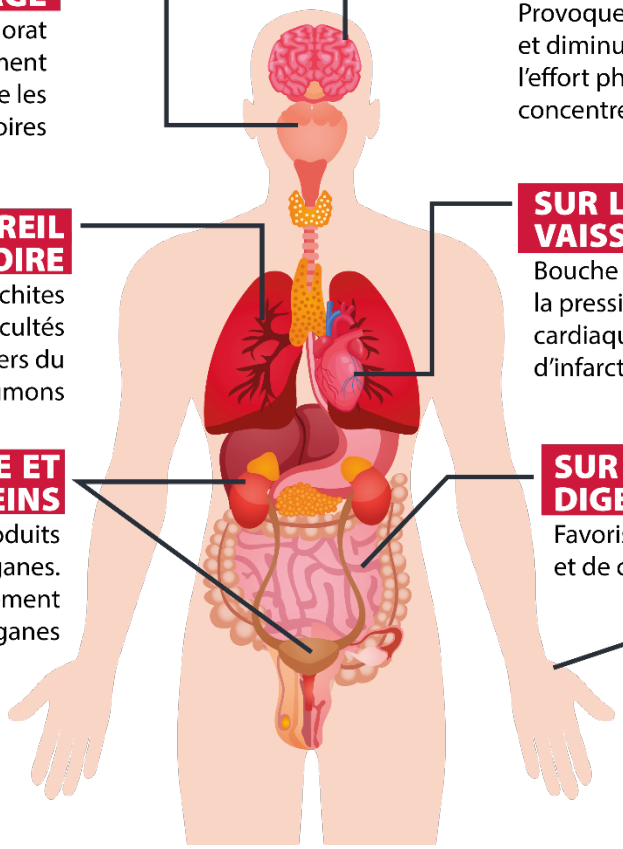
1. **Combien de cigarettes fumez-vous par jour ?**
   - 10 ou moins 0
   - 11 à 20 1
   - 21 à 30 2
   - 31 ou plus 3

2. **Dans quel délai après le réveil fumez-vous votre première cigarette ?**
   - Moins de 5 minutes 3
   - 6 à 30 minutes 2
   - 31 à 30 minutes 1
   - Après plus d'1 heure 0

Interprétation selon les auteurs
de 0 à 1 : pas de dépendance / **2-3** : dépendance modérée / **4-5-6** : dépendance forte

LES EFFETS ET DANGERS DU TABAC

LES EFFETS ET LES DANGERS DU TABAC



SUR LA BOUCHE, LE NEZ, LA GORGE
Perte du goût et de l'odorat en raison de l'abîmement des muqueuses. Favorise les cancers des voix respiratoires

SUR LE CERVEAU
Limite l'apport en oxygène. Provoque maux de tête, vertiges et diminue la résistance à l'effort physique, la capacité à se concentrer et la mémoire

SUR L'APPAREIL RESPIRATOIRE
Favorise les bronchites chroniques, les difficultés à respirer et les cancers du poumons

SUR LE COEUR ET LES VAISSEAUX
Bouche les artères, augmente la pression artérielle, le rythme cardiaque et les risques d'infarctus

SUR LA VESSIE ET LES REINS
Rétention de produits toxiques dans ces organes. Favorise le développement de cancers de ces organes

SUR L'APPAREIL DIGESTIF
Favorise l'apparition d'ulcères et de cancers

SUR LA PEAU
Abîme peau, cheveux et ongles

ARRÊTER DE FUMER… OUI MAIS COMMENT ?

- **Se préparer à cesser de fumer :**
  - Retardez le moment d'allumer une cigarette
  - Décidez d'une date

- **Apprendre à connaître le genre de fumeur que l'on est :**
  - Évaluez vos raisons pour fumer et vos motivations pour cesser.
  - Repérez les situations "dangereuses" auxquelles vous devrez faire face.
  - Développez des moyens pour éviter de succomber à la tentation et pour mieux gérer votre stress.

- **Clarifier ses idées par l'écriture :**
  - Mettez par écrit les raisons qui vous poussent à **cesser de fumer**
    => Elles vous serviront alors de renforcement positif.

Il n'y a pas de méthode miracle mais certaines ont fait leur preuve et augmentent vos chances de réussite.

- **Le soutien des professionnels de santé**

Votre médecin, pharmacien, infirmier ou sage-femme peuvent vous accompagner, conseiller et vous apporter un suivi. Vous pouvez aussi recourir à une consultation spécialisée d'aide à l'arrêt tabagique.

Vous trouverez des renseignements sur les consultations proches de chez vous :

- En appelant le **39 89 (Tabac info service)** du lundi au samedi de 8h à 20h, service gratuit + coût de l'appel. Un tabacologue vous donnera rendez-vous et vous rappellera gratuitement pour vous aider à arrêter de fumer.
- En consultant www.tabac-info-service.fr pour des informations, tests, témoignages et la liste des consultations de spécialistes de l'arrêt du tabac. Vous pouvez aussi poser des questions et vous inscrire pour recevoir des emails pour vous aider à arrêter de fumer.

Dans tous les cas, le fait de se faire aider, soutenir et suivre par un professionnel de santé double, voire quadruple, les chances de succès au sevrage.

- **Les substituts nicotiniques et autres traitements :**
  - Les substituts nicotiniques
  - Le patch, s'applique sur l'épaule ou le bras et peut être maintenu en place pendant 24 heures.
  - La gomme à mâcher, permet alors d'espacer les cigarettes.

- **Les thérapies cognitives et comportementales sont très efficaces :** au cours de ces thérapies, on apprend à utiliser son mental et à modifier ses comportements pour stopper sa consommation tabagique. **L'hypnose ou l'acupuncture** peuvent être des aides utiles.

Certaines mutuelles apportent une prise en charge ou une aide financière dans ces accompagnements pour l'arrêt du tabac. Il suffit de prendre contact avec votre mutuelle pour savoir si elle participe à cet objectif.

Durant toute la période du sevrage :

- **Utiliser des moyens pour se distraire de l'envie de fumer :**
  - Buvez beaucoup d'eau et gardez-en une près de vous.
  - Ayez une activité sportive telle que la marche ou la course à pied.
  - Trouver une nouvelle activité comme le bricolage, le dessin, le tricot,…

- **Faites des choses qui vous permettent de vous relaxer** :
  - Prenez un bain ou une douche chaude ou encore diminuez votre consommation de caféine. La caféine est un excitant et ne favorise pas la détente, il est conseillé de diminuer votre consommation.

- **Félicitez-vous et boostez votre motivation en atteignant vos objectifs :**
  - Repoussez la première cigarette du matin
  - Diminuez progressivement le nombre de cigarettes par jour,…

LES BIENFAITS DE L'ARRÊT DU TABAC

+ 2 jours	Retour du goût et de l'odorat
+ 4 semaines	Meilleure mine et plus belle peau
+ 3 mois	Meilleure respiration et davantage d'énergie
+ 1 an	Réduction des risques de maladie cardiaque
+ 10 ans	Réduction de 50% du risque de développement d'un cancer des poumons

POUR ALLER PLUS LOIN ...

- https://www.tabac-info-service.fr/
- www.santepubliquefrance.fr/accessible/tabac

Centre de Gestion
de la Fonction Publique Territoriale de la Seine-Maritime

40 allée de la Ronce - 76230 ISNEAUVILLE • Tél : 02 35 59 71 11

CDG76.fr