



ACCOMPAGNER
L'ARRÊT
DU TABAC
AVEC
SUCCÈS



Vous souhaitez réduire ou diminuer votre consommation de tabac, cela est tout à votre honneur.

Près d'un quart des Français fument du tabac tous les jours. La nicotine, naturellement présente dans le tabac, favorise l'addiction mais n'est pas cancérigène. En revanche, la fumée du tabac contient 7 000 substances chimiques, dont 70 sont des cancérigènes connus : benzène, arsenic, chrome, goudrons, polonium, etc. Le tabac est ainsi responsable chaque année de 75 000 décès, dont 45 000 par cancer. Il constitue le facteur de risque évitable de cancer le plus important : il est responsable de plus de 8 cancers du poumon sur 10, de près de 70 % des cancers des voies aérodigestives supérieures (bouche, larynx, pharynx, œsophage) et de 35 % des cancers de la vessie.

Il serait aussi impliqué dans le développement des cancers du foie, du pancréas, de l'estomac, du rein, du col de l'utérus, du sein, du côlon-rectum, de l'ovaire et de certaines leucémies. Soit, au total, 17 localisations différentes de cancers.

Le tabac présente un risque pour la santé quel que soit son mode de consommation : cigarette, tabac à rouler, cigarillo, cigare, pipe, chicha.



Arrêter de fumer pour réduire le risque de maladies : cancers, bronchite chronique, accidents vasculaires, etc.

Arrêter de fumer est le moyen de prévention le plus efficace contre le risque de développer un cancer. Le risque de développer une maladie liée au tabagisme est en relation avec le nombre de cigarettes fumées chaque jour mais surtout à la durée pendant laquelle on a fumé. C'est pourquoi il est important de s'arrêter de fumer le plus tôt possible. Quel que soit votre âge et même si vous avez fumé durant des années, il n'est jamais trop tard pour arrêter. **Arrêter de fumer est toujours bénéfique pour la santé.**

Il est possible d'arrêter de fumer seul. Toutefois, un fumeur a 80 % plus de chances d'arrêter s'il reçoit l'aide d'un professionnel de santé. Pour obtenir des adresses de consultations d'aide à l'arrêt ou le soutien d'un tabacologue (médecin spécialisé dans l'addiction au tabac), vous pouvez contacter Tabac Info Service au 39 89 ou sur www.tabac-info-service.fr.

Les substituts nicotiques (patchs, comprimés, inhalateur, etc.) permettent d'atténuer les troubles causés par le manque de nicotine (anxiété, irritabilité). Ils augmentent de 50 à 70 % vos chances de réussite. Depuis le 1^{er} janvier 2019, les substituts nicotiques sont remboursés à 65 % par l'Assurance maladie sur présentation d'une prescription réalisée par un médecin, une sage-femme, un chirurgien-dentiste, un masseur-kinésithérapeute ou un(e) infirmier(ère). Les substituts nicotiques sont également en vente libre en pharmacie.



1 | Quelles sont les substances présentes dans la fumée de la cigarette ?

La combustion d'une cigarette dégage de très nombreux produits. Ils peuvent être classés en 4 catégories.

▶ LA NICOTINE

La nicotine est la substance psychoactive qui provoque la dépendance au tabac. À chaque bouffée, elle arrive en 7 secondes au cerveau et vient se fixer sur les récepteurs nicotiques. Très addictogène, elle n'est cependant pas dangereuse pour le corps. Elle est d'ailleurs présente dans les aides disponibles pour arrêter de fumer : patchs, gommages et comprimés de nicotine, vaporisateur personnel.

▶ LE MONOXYDE DE CARBONE

Présent dans la fumée de la cigarette, il prend la place de l'oxygène sur les globules rouges et est responsable d'un essoufflement et d'une mauvaise oxygénation des organes (peau plus terne, acné, fatigue, etc.). En provoquant des microlésions des artères, le monoxyde de carbone est également à l'origine d'un risque accru de survenu d'infarctus du myocarde ou d'accident vasculaire cérébral.

▶ LES GOUDRONS

Responsables des cancers (poumons, vessie, etc.).

▶ LES PRODUITS IRRITANTS

À l'origine de toux, bronchites et complications pulmonaires.



2 | La dépendance au tabac

L'addiction au tabac repose sur des modifications physiologiques dont l'expression constitue les trois formes de dépendance :

- dépendance physique,
- dépendance psychologique,
- dépendance comportementale.

Parmi les diverses substances psychoactives, la nicotine est une de celles qui entraîne une dépendance parmi les plus fortes. Elle produit de multiples effets de renforcement et entraîne un besoin irrésistible de fumer. Lorsque le taux de nicotine diminue dans l'organisme, des symptômes de manque apparaissent rapidement.

► LA DÉPENDANCE PHYSIQUE

Elle est essentiellement due à la nicotine qui, en se fixant sur les récepteurs nicotiques cérébraux, entraîne la libération de dopamine, noradrénaline et sérotonine à l'origine de la sensation de plaisir. La dépendance physique se traduit par des signes de manque en l'absence de consommation ou en cas de substitution nicotinique insuffisante.

Les signes de manque

Irritabilité, craving (envie irrésistible de fumer), augmentation de l'appétit, difficultés de concentration, humeur triste, anxiété, troubles du sommeil, impression de profonde souffrance, etc.

► LA DÉPENDANCE PSYCHOLOGIQUE

Elle est variable d'un individu à l'autre et dépend du plaisir que le sujet a appris à obtenir de sa cigarette. Chaque fois qu'il utilise sa cigarette pour en obtenir une réponse (gestion d'une situation de stress, gestion des émotions – positives ou négatives –, stimulation intellectuelle, etc.), il renforce son accroche psychologique au produit.

► LA DÉPENDANCE COMPORTEMENTALE

Il n'y a ni besoin, ni envie, c'est la situation qui déclenche la consommation. La dépendance comportementale s'installe dans le cadre de situations souvent répétitives. Progressivement, la consommation devient une consommation réflexe, automatique, conditionnée, souvent en association avec d'autres produits (café, alcool, etc.). Quand on envisage d'arrêter de fumer, il est donc important de réfléchir à ce que l'on pourrait faire dans ces circonstances pour pallier l'envie de fumer.



3 | Les traitements nicotiniques de substitution (TNS)

L'utilisation des substituts nicotiniques (patchs, gommes, comprimés, etc.) et/ou du vaporisateur personnel permet d'éviter les signes de manque en nicotine ainsi que leurs durées. N'hésitez pas également à en parler avec un professionnel de santé.

Tous les substituts nicotiniques, quelle que soit leur forme, ont le même objectif : diffuser de la nicotine de manière lente et régulière.

Il en existe plusieurs formes :

- **sous forme transdermique (patchs nicotiniques)** : libération de nicotine permettant une diminution de l'envie de fumer, de se sentir « confortable ».
- **sous formes orales (gommes à mâcher, inhalateur, comprimés à la nicotine à sucer ou à faire fondre sous la langue)** : elles sont très souvent associées aux patchs et prises en cas de besoin, d'envie de fumer dans certaines situations.

▶ LES SIGNES DE SOUS DOSAGE

Ils sont fréquents et peuvent se traduire par des envies irrépessibles de fumer, de la nervosité, de l'irritabilité, de la frustration, de la colère, des fringales, des troubles du sommeil et de la concentration, une impression de souffrance profonde, etc. Dans ce cas, il faut rapidement réajuster les dosages des substituts nicotiniques en augmentant les doses.

▶ LES SIGNES DE SURDOSAGE

Le surdosage de substituts nicotiniques est rare. Les signes sont : dégoût du tabac, goût désagréable dans la bouche, vertiges, insomnies, augmentation du rythme cardiaque, nausées. En cas de surdosage, il suffit d'enlever son patch ou de cracher sa gomme ou son comprimé : la quantité de nicotine dans le sang diminue alors de moitié toutes les 90 minutes.

➔ En résumé

- La nicotine, lorsqu'elle est inhalée avec la fumée de tabac, crée une dépendance physique car elle passe très rapidement dans le sang et le cerveau.
- À l'arrêt, le manque de nicotine peut entraîner des symptômes désagréables de sevrage : besoin urgent de fumer, irritabilité, déprime, difficultés de concentration, anxiété, troubles du sommeil, prise de poids, appétit augmenté.
- Les substituts nicotiniques compensent une partie de ce manque en nicotine. Ils apportent la nicotine que votre organisme recevait quand vous fumiez. Comme ils diffusent la nicotine lentement, ils sont peu ou pas addictifs. Ils atténuent les symptômes de sevrage et permettent de se concentrer sur les autres aspects importants de l'arrêt, les aspects sociaux, comportementaux et psychologiques de la consommation de cigarettes.



Conseils garantissant une bonne efficacité des traitements nicotiniques de substitution

► LES PATCHS OU DISPOSITIFS TRANSDERMIQUES



Mode d'emploi et conseils d'utilisation

- Ouvrir l'emballage avec des ciseaux propres.
- Appliquer au réveil sur peau propre, sèche, sans crème, sans lésions cutanées ni tatouage et à la pilosité rare (peu de poils) : bras, épaule, ventre, hanche, omoplate, cuisse, haut de la fesse. Changer-le(s) le lendemain matin.
- Changer chaque jour l'emplacement du patch pour diminuer le risque de réaction cutanée (rougeurs).
- Pour éviter qu'il se décolle, appliquer le patch de préférence après la douche. La transpiration peut également décoller le patch. Si besoin, mettre un sparadrap pour le faire tenir.
- Bien nettoyer la peau après le retrait du patch afin de retirer les dépôts de colle et hydrater avec une crème.
- En cas de troubles du sommeil (difficultés à s'endormir, insomnies, cauchemars) il est possible d'ôter le(s) patch(s) au coucher et d'en appliquer un nouveau dès le réveil.
- Ne pas hésiter à prendre des formes orales en attendant que le patch produise son effet.
- En cas de réaction allergique cutanée : il est possible de changer de marque de patches et/ou de poser le patch sur une autre zone du corps ou appliquer une crème antiallergique (dermocorticoïde).



► LES COMPRIMÉS/PASTILLES À SUCER



Ils sont à utiliser en cas d'envie ou de besoin de fumer soudain (maximum 8 à 12 comprimés/pastilles par jour). Ils sont fréquemment associés aux patches pour lesquels ils améliorent l'efficacité.

Mode d'emploi et conseils d'utilisation

- Placer entre la joue et la gencive et laisser fondre ou sucer très lentement.
- Ne pas croquer et éviter d'avaler la salive.
- Déplacer régulièrement d'un côté à l'autre de la bouche jusqu'à dissolution complète.

► LES GOMMES À MÂCHER



Mode d'emploi et conseils d'utilisation

- Mâcher la gomme très lentement jusqu'à l'apparition d'un goût prononcé.
- Placer la gomme entre la gencive et la joue.
- Quand le goût s'estompe reprendre les mastications. Alternier pauses et mastications.
- Une mastication trop intense peut provoquer des sensations de brûlures pharyngées, gastriques et des hoquets.
- Les gommes sont contre-indiquées en cas de port d'appareil dentaire ou de lésions buccodentaires.
- Éviter de boire du café ou du jus de fruits (acide) avant et pendant la prise de la gomme car elles diminuent son efficacité.
- Déplacer régulièrement d'un côté à l'autre de la bouche jusqu'à dissolution complète.



► L'INHALEUR



L'inhalateur permet de conserver la gestuelle associée à la consommation de tabac et d'aspirer de la nicotine par petites doses calibrées afin de soulager le besoin de fumer. Il se présente sous la forme d'un embout en plastique blanc qui s'ouvre en deux pour recevoir une cartouche transparente, interchangeable et contenant un tampon imprégné de nicotine. Ce dispositif s'utilise à chaque fois que le besoin de fumer se fait sentir.

Mode d'emploi et conseils d'utilisation

- Ouvrir l'embout et placer la cartouche dans l'embout.
- Aspirer par l'embout l'air chargé de microgouttelettes de nicotine et garder la bouffée en bouche (« crapoter »).
- Une cartouche contient 10 mg de nicotine, ne pas dépasser 12 cartouches par jour.
- La fréquence des aspirations (plus ou moins répétées) ainsi que leur intensité seront à adapter en fonction des besoins du fumeur.
- Changer la cartouche dès que le goût en bouche s'estompe.
- Mettre une cartouche neuve tous les matins.
- Prendre une inhalation en cas de *craving* (envie irrésistible de fumer).
- En cas de sensation désagréable dans la gorge, placer l'inhalateur en direction de la joue et inhaler.



► LE SPRAY DE NICOTINE

Semblable à un spray buccal traditionnel, le spray de nicotine est adapté à tous les types de dépendance. Il doit être pulvérisé directement dans la bouche. Une pulvérisation apporte 1 mg de nicotine. Le spray de nicotine garantit une absorption très rapide de la molécule. Il agit ainsi plus rapidement que les gommes à la nicotine, les pastilles ou les comprimés à sucer.

Le flacon est placé dans un distributeur muni d'une pompe pour pulvérisation mécanique avec un actionneur.



Mode d'emploi et conseils d'utilisation

- Utiliser aux moments où vous prendriez normalement une cigarette ou quand l'envie devient (trop) forte. Si l'envie n'est pas passée après quelques minutes, vous pouvez pulvériser une deuxième fois.
- Ne pas dépasser 2 pulvérisations par administration et 4 par heure.
- Pulvériser dans votre bouche en direction de l'intérieur de la joue, puis avec la langue, répartir les gouttelettes.
- Ne pas inhaler lors de la pulvérisation.
- Ne pas manger ni boire lors de la pulvérisation.

⊕ INFO +

- La totale efficacité du traitement nicotinique sera obtenue après quelques jours.
- Il n'y a pas de durée maximale d'utilisation des substituts nicotiniques. Vous pouvez y avoir recours tant que vous en sentez le besoin.
- Tous les fumeurs peuvent avoir recours à un traitement nicotinique de substitution.
- Depuis le 1^{er} janvier 2019, les patchs, comprimés, gommes et pastilles nicotiniques sont remboursés par l'Assurance maladie. Pour cela, ils doivent être prescrits par un professionnel de santé : médecin, infirmier(ère), sage-femme, chirurgien-dentiste, masseur-kinésithérapeute, médecin du travail.



4 | Les bénéfices de l'arrêt de la consommation de tabac

Il n'est jamais trop tard pour arrêter de fumer. Les bénéfices à l'arrêt sont rapides.

Quels seraient pour vous les principaux bénéfices à modifier votre consommation de tabac ?

- Pour ma santé, pour retrouver mon souffle, pour ne plus être dépendant, etc.
-

Chaque fumeur a ses propres motivations pour arrêter ou réduire sa consommation de tabac. Il n'y a pas une raison plus importante qu'une autre, celle qui est importante pour vous est celle qui vous motivera le plus à arrêter de fumer.

► LES BÉNÉFICES DE L'ARRÊT DE LA CONSOMMATION DE TABAC

Ils sont importants en termes de mortalité comme pour l'ensemble des maladies liées au tabac. Quels que soient la pathologie et l'âge, l'arrêt du tabac permet d'obtenir des bénéfices mesurables pour la santé.

Les bénéfices à court terme de l'arrêt du tabac sont nombreux :

20 minutes après la dernière cigarette : la pression sanguine et les pulsations du cœur qui étaient modifiées à chaque cigarette fumée, ne sont plus perturbées ;

8 heures après la dernière cigarette : la quantité de monoxyde de carbone dans le sang, diminue de moitié. L'oxygénation des cellules redevient normale ;

24 heures après la dernière cigarette : les poumons commencent à éliminer le mucus et les résidus de fumée ;

48 heures après la dernière cigarette : les terminaisons nerveuses gustatives commencent à repousser. Le goût et l'odorat s'améliorent ;

72 heures après la dernière cigarette : les bronches commencent à se relâcher, on se sent plus énergique et moins essoufflé à l'effort ;

2 semaines après la dernière cigarette : le risque d'infarctus a commencé à diminuer car la coagulation s'est normalisée ;

3 mois après la dernière cigarette : la toux et la fatigue diminuent. On récupère du souffle. On marche plus facilement.

Les bénéfices à long terme de l'arrêt du tabac sont majeurs tant en ce qui concerne la diminution du risque d'infarctus et de cancer que le gain d'espérance de vie.

- Le risque cardiovasculaire (infarctus du myocarde, accident vasculaire cérébral) disparaît presque totalement pour les fumeurs ayant arrêté très tôt, en particulier avant 30 ans.
- Pour les fumeurs qui arrêtent plus tardivement, il y a toujours un bénéfice majeur sur ce type de complication quel que soit l'âge de l'arrêt, y compris chez les sujets de plus de 70 ans.
- Arrêter le plus tôt possible est très important pour éviter le risque de cancer et de maladies cardiovasculaires.
- Arrêter de fumer permet une diminution des troubles anxieux et dépressifs et une amélioration de la qualité de vie.
- L'espérance de vie se normalise d'autant plus que l'arrêt aura été précoce.

D'après la brochure « Pourquoi arrêter de fumer ? » de Santé publique France



5 | Comment évaluer sa dépendance au tabac

Il est important de pouvoir évaluer sa dépendance au tabac avec des tests validés. Le *Cigarette Dependence Scale* est un auto-questionnaire progressif, en 3 étapes

TESTEZ VOTRE DÉPENDANCE À LA CIGARETTE			<i>Cigarette Dependence Scale</i>		Points		
IMPORTANT	Veuillez répondre à toutes les questions						
Indiquez par un chiffre entre 0 et 100 quel est votre degré de dépendance des cigarettes : 0 = je ne suis absolument pas dépendant(e) des cigarettes 100 = je suis extrêmement dépendant(e) des cigarettes	0-20	1	}	...			
	21-40	2					
	41-60	3					
	61-80	4					
	81-100	5					
Combien de cigarettes fumez-vous par jour en moyenne ?	0-5 cig/jour	1	}	...			
	6-10	2					
	11-20	3					
	21-29	4					
	30 et +	5					
	0-5 min	5					
D'habitude, combien de temps (en minutes) après votre réveil fumez-vous votre première cigarette ?	6-15	4	}	...			
	16-30	3					
	31-60	2					
	61 et +	1					
Pour vous, arrêter définitivement de fumer serait :	Impossible	5	}	...			
	Très difficile	4					
	Plutôt difficile	3					
	Plutôt facile	2					
				Très facile	1		
Veuillez indiquer si vous êtes d'accord avec les affirmations suivantes :					SOUS-TOTAL 1 (ST1)		
Après quelques heures passées sans fumer, je ressens le besoin irrésistible de fumer.	Pas du tout d'accord	1	}	...			
	Plutôt pas d'accord	2					
	Plus ou moins d'accord	3					
	Plutôt d'accord	4					
	Tout à fait d'accord	5					
Je suis stressé(e) à l'idée de manquer de cigarettes.	Pas du tout d'accord	1	}	...			
	Plutôt pas d'accord	2					
	Plus ou moins d'accord	3					
	Plutôt d'accord	4					
Avant de sortir, je m'assure toujours que j'ai des cigarettes sur moi.	Tout à fait d'accord	5	}	...			
	Pas du tout d'accord	1					
	Plutôt pas d'accord	2					
	Plus ou moins d'accord	3					
				Plutôt d'accord	4		
				Tout à fait d'accord	5		
						SOUS-TOTAL 2 (ST2)	...



(évaluation, usage à risque, usage nocif) permettant une prise de conscience et un engagement vers l'arrêt par le simple fait de le remplir.

Veuillez indiquer si vous êtes d'accord avec les affirmations suivantes :

			Points
Je suis prisonnier(ère) des cigarettes.	Pas du tout d'accord	1	...
	Plutôt pas d'accord	2	
	Plus ou moins d'accord	3	
	Plutôt d'accord	4	
	Tout à fait d'accord	5	
Je fume trop.	Pas du tout d'accord	1	...
	Plutôt pas d'accord	2	
	Plus ou moins d'accord	3	
	Plutôt d'accord	4	
	Tout à fait d'accord	5	
Il m'arrive de tout laisser tomber pour aller chercher des cigarettes.	Pas du tout d'accord	1	...
	Plutôt pas d'accord	2	
	Plus ou moins d'accord	3	
	Plutôt d'accord	4	
	Tout à fait d'accord	5	
Je fume tout le temps.	Pas du tout d'accord	1	...
	Plutôt pas d'accord	2	
	Plus ou moins d'accord	3	
	Plutôt d'accord	4	
	Tout à fait d'accord	5	
Je fume malgré les risques que cela entraîne pour ma santé.	Pas du tout d'accord	1	...
	Plutôt pas d'accord	2	
	Plus ou moins d'accord	3	
	Plutôt d'accord	4	
	Tout à fait d'accord	5	
Total des points des 12 rubriques			SOUS-TOTAL 3 (ST3)
ST1 + ST2 + ST3 =			...
Interprétation des résultats			
Jusqu'à 24 points	Dépendance modérée		
Entre 25 et 44 points	Dépendance intermédiaire		
45 points et plus	Dépendance forte		



6 | Pour lutter contre les idées reçues

► « PEUT-ON FUMER AVEC UN PATCH ? »

Il est tout à fait possible de fumer avec un patch.

- ➔ **N'oubliez pas que c'est souvent le manque de nicotine qui pousse à reconsommer !**

► « SI J'UTILISE LES TNS, JE VAIS RESTER DÉPENDANT AU TABAC ? »

On reste dépendant à la nicotine mais on passe d'une situation d'addiction au tabac où on est esclave de ses cigarettes, à une situation de dépendance à la nicotine sans risque pour la santé.

► « SI J'ARRÊTE DE FUMER JE VAIS AUTOMATIQUEMENT PRENDRE 10 KG ! »

La prise de poids n'est pas automatique. À l'arrêt du tabac, 1/3 des fumeurs ne prennent pas de poids. Si vous le souhaitez, vous pouvez également vous faire accompagner par un(e) diététicien(ne) sur Tabac Info Service (vous pouvez bénéficier de 3 consultations avec des diététicien(ne)s). L'effet coupe-faim de la nicotine sera retrouvé avec l'utilisation de substituts nicotiques.

► LES TENTATIVES D'ARRÊTS

Les tentatives de réduction, de changement de comportement, de substitution temporaire et d'arrêt sont des expériences positives qui rapprochent de l'abstinence.

- ➔ **Arrêter de fumer pendant un mois multiplie par 5 les chances d'arrêt définitif.**

➔ INFO + LES VAPORISATEURS PERSONNELS

- Les vaporisateurs personnels sont nettement moins nocifs pour la santé que les cigarettes. Ils ne contiennent ni ne brûlent de tabac, ce qui signifie qu'ils ne produisent pas de monoxyde de carbone ni de goudrons. Ils libèrent de la nicotine qui est à l'origine de la dépendance et dont l'usage à long terme, comme dans les traitements nicotiques de substitution, n'est associé à aucune complication sanitaire.
- Toute personne qui arrête de fumer grâce à un vapotage exclusif réduit considérablement ses risques pour la santé. Elle doit être considérée comme un non-fumeur.
- L'usage des traitements nicotiques de substitution est possible avec celui d'un vaporisateur personnel.
- Les « vapo-fumeurs » doivent être fortement encouragés à arrêter de fumer dès qu'ils le peuvent.
- À ce jour, le risque lié au vapotage passif est inexistant.



7 | Pour vous aider

► LE JOURNAL DES CONSOMMATIONS DÉCLARÉES DU FUMEUR

1. Imprimer le journal
2. Le conserver avec soi
3. À chaque cigarette, le remplir
4. Le soir, le relire et faire le point
5. Recommencer le lendemain et sur plusieurs jours

Cigarette n°	Heure	Lieu, activité, personnes présentes	Humeur ou raison*	Comment renoncer à cette cigarette	Importance de la cigarette**
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					

* *Humeur : neutre, inquiet(ète), stressé(e), en colère, déprimé(e), détendu(e), fatigué(e), s'ennuie.*

** *très importante, importante, pas très importante.*



7 | Pour vous aider (suite)

Notez vos bénéfices à l'arrêt

• *Qu'est ce qui pourrait vous aider à modifier votre consommation de tabac ?*

• Par exemple,
.....
.....

• *Vous pouvez faire l'inventaire des situations à risques où vous pourriez avoir envie de fumer et essayer de trouver des solutions qui pourraient vous aider dans ces situations.*

• Par exemple,
.....
.....

▶ LES AIDES DISPONIBLES



- **Tabac Info Service** le site + l'appli + soutien téléphonique au 39 89
- **Les professionnels de santé** : pharmaciens, médecins traitants, tabacologues, sages-femmes, infirmiers(ères), masseurs-kinésithérapeutes, médecins du travail, chirurgiens-dentistes, etc.
- **Les services d'addictologie hospitaliers et les centres d'addictologie CSAPA**
- Applications Tabac Info Service et application stop-tabac.ch

RESPADD
Réseau de prévention des addictions
contact@respadd.org
commande@respadd.org
www.respadd.org



ISBN 978-2-9550677-8-9

Soutenu par
LE FONDS DE LUTTE CONTRE LES ADDICTIONS