



Comment arrêter de fumer ?



Les dangers du tabac

Fumer est dangereux.

Chaque année, beaucoup de personnes meurent à cause du tabac.

Le tabac provoque des maladies graves :



cancers,



arrêt du cœur,



respiration difficile.

La fumée de tabac est dangereuse sous toutes ses formes :



cigarette,



cigarette roulée,



cigare,



pipe,



chicha.

L'arrêt du tabac

Arrêter de fumer est toujours une bonne chose.



Des professionnels peuvent m'aider.

Des professionnels peuvent
me conseiller des médicaments.

Avec une ordonnance,
ces médicaments sont remboursés.



Tabac Info Service peut aussi m'aider et
me donner les numéros de téléphone
des professionnels près de chez moi.



Je peux téléphoner gratuitement au 39 89.



Je peux aller sur le site internet
www.tabac-info-service.fr.

Les bonnes raisons d'arrêter de fumer



Je fais des économies.

Après 1 semaine



Je respire mieux.



Je retrouve le goût des aliments et les odeurs.



Je suis moins fatigué.

Après 1 an



Mon cœur et mon cerveau sont presque guéris.



Après 5 ans



Mes poumons sont presque nettoyés.

La fumée de tabac

Il y a 4 produits principaux dans la fumée de tabac.



La nicotine

La nicotine est un produit naturel dans le tabac.

La nicotine rend dépendant.

Être dépendant, c'est ne plus pouvoir s'en passer.

La nicotine est le produit le moins dangereux de la fumée de tabac.

Les médicaments pour arrêter de fumer contiennent de la nicotine.



Le monoxyde de carbone

Le monoxyde de carbone est un gaz très dangereux.

Il est présent dans la fumée de tabac.

Le monoxyde de carbone provoque :

- des maladies graves du cœur et du cerveau,
- des problèmes pour respirer.

La fumée de tabac



Les goudrons

Les goudrons sont présents dans la fumée de tabac.

Les goudrons sont collants et noirs.

Les goudrons vont dans les poumons et provoquent des cancers.



Les produits irritants

Les produits irritants font tousser et brûlent la bouche.

La dépendance au tabac

Il y a 3 types de dépendance, c'est-à-dire 3 raisons qui peuvent me donner envie de fumer.



La dépendance physique

Mon cerveau a besoin de nicotine.

J'ai très envie de fumer quand je n'ai plus assez de nicotine dans mon cerveau.

→ Par exemple, j'ai très envie de fumer le matin en me réveillant.



La dépendance psychologique

Je ressens du plaisir en fumant.

→ Par exemple, je ressens du plaisir en fumant quand je suis stressé.



La dépendance comportementale

Je fume par habitude dans certaines situations.

→ Par exemple, je fume par habitude en buvant un café.

Est-ce que je suis dépendant au tabac ?

Je coche la case qui me correspond.

Combien de cigarettes je fume par jour ?

Je fume entre 1 et 10 cigarettes par jour : j'ai 0 point.

Je fume entre 11 et 20 cigarettes par jour : j'ai 1 point.

Je fume entre 21 et 30 cigarettes par jour : j'ai 2 points.

Je fume plus de 31 cigarettes par jour : j'ai 3 points.

Combien de temps après le réveil je fume ma première cigarette ?

Je fume moins de 5 minutes après mon réveil : j'ai 3 points.

Je fume entre 6 et 30 minutes après mon réveil : j'ai 2 points.

Je fume entre 31 et 60 minutes après mon réveil : j'ai 1 point.

Je fume plus d'une heure après mon réveil : j'ai 0 point.

Je compte mes points pour chaque question.

Question 1 : points + question 2 : points = points.

Le total des points montre mon niveau de dépendance.
La dépendance, c'est mon besoin de fumer.
Je coche la case qui me correspond. ✓

Résultats du test

- J'ai entre 0 et 1 point. J'ai une dépendance faible.
- J'ai entre 2 et 3 points. J'ai une dépendance moyenne.
- J'ai entre 4 et 6 points. J'ai une dépendance forte.

Les médicaments

Je peux prendre des médicaments pour arrêter de fumer.

Ces médicaments contiennent de la nicotine.

La nicotine dans ces médicaments remplace celle du tabac.

Ces médicaments rendent moins dépendant.

Il existe :



des patchs à coller sur la peau,



des gommes à mâcher,



des comprimés à sucer.



Je peux demander de l'aide
à un professionnel de santé
pour utiliser ces médicaments.

La bonne dose de nicotine



Si je manque de nicotine

- j'ai envie de fumer,
- je suis en colère,
- j'ai faim,
- je dors mal.



Je dois prendre plus de nicotine pour aller mieux.



Si j'ai trop de nicotine

- j'ai un mauvais goût dans la bouche,
- j'ai la tête qui tourne,
- j'ai envie de vomir.



Je peux enlever le patch ou cracher la gomme pour aller mieux.

Quelques informations sur la vape



La vape aide à arrêter de fumer.

La vape est beaucoup moins dangereuse que le tabac.



La vape ne contient pas de tabac.

La vape ne produit pas de fumée,
elle produit de la vapeur.

La vape ne produit pas de monoxyde de carbone.

La vape ne produit pas de goudron.



La vape est complémentaire aux médicaments.



Quand je vapote, je ne fume pas.

Quelques informations sur le tabagisme passif



Le tabagisme passif, c'est quand quelqu'un qui ne fume pas respire la fumée de tabac d'une autre personne.

La fumée de tabac se dépose sur le sol.

La fumée de tabac s'accroche sur les vêtements.

La fumée de tabac est toxique pendant plusieurs semaines.

C'est très dangereux pour la santé, surtout dans les lieux fermés.



Quand j'arrête de fumer, je protège aussi la santé des enfants et des personnes autour de moi.

Quelques informations sur la grossesse



Pour avoir un bébé

Je pourrai plus facilement tomber enceinte si je ne fume pas. La fumée de tabac est très dangereuse pour le bébé dans le ventre.



La fumée de tabac

- empêche le bébé de bien grandir dans le ventre,
- peut rendre l'enfant très malade pendant ses premières années de vie.



L'allaitement

L'allaitement, c'est quand la maman nourrit son enfant avec son lait.

Le lait est produit dans les seins.

La fumée de tabac passe dans le lait de la maman.

Si je fume, je fume uniquement après la tétée.

Questions fréquentes



Est-ce que je peux fumer avec un patch ?

Oui.

Il n'y a aucun risque à fumer avec un patch.



Est-ce que je vais grossir si j'arrête de fumer ?

Pas toujours.

Les médicaments à la nicotine peuvent m'aider à limiter la prise de poids.



Est-ce que si je recommence à fumer, je pourrai encore essayer d'arrêter ?

Oui.

Chaque essai me rapproche de l'arrêt du tabac.



Les aides pour arrêter de fumer



Tabac Info Service



Je peux téléphoner gratuitement au 39 89.



Je peux aller sur le site internet
www.tabac-info-service.fr.



Les professionnels de santé

Par exemple : les pharmaciens, les médecins, les tabacologues, les sage-femmes, les infirmiers, les kinésithérapeutes, les médecins du travail, les dentistes.



Les services d'addictologie à l'hôpital



Les centres d'addictologie