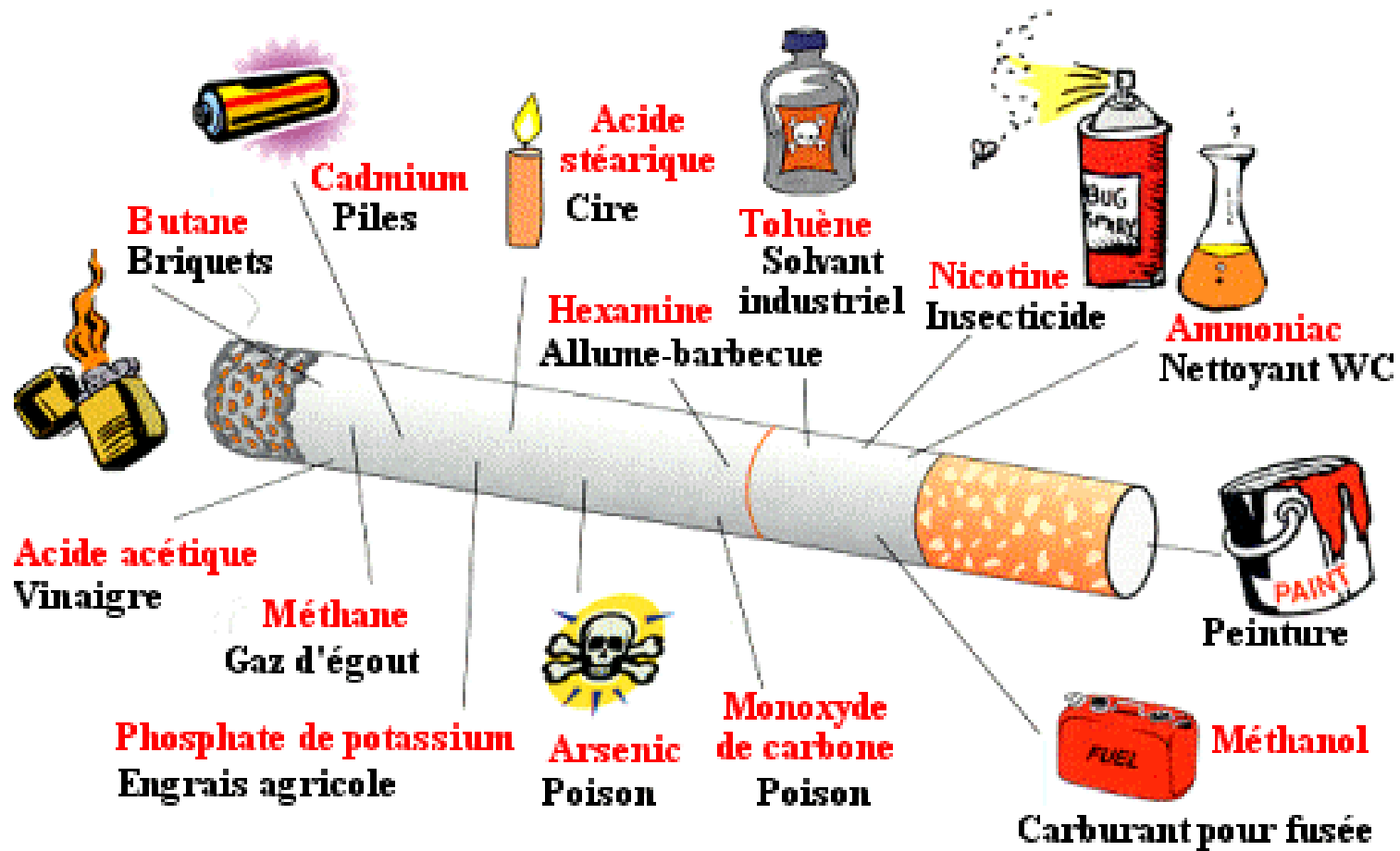




LE TABAC, C'EST QUOI?

4000 composés dont plus de 60 cancérigènes.



LE TABAC SOUS TOUTES SES FORMES :

Les cigarettes



Le narguilé (ou narghilé) ou la chicha (shisha)



Le tabac à rouler



Le cigare et la pipe



Bidies (ou Beedies): cigarettes indiennes

Snus ou sniff ou chique :
poudre de tabac humide non fumée



IL EXISTE 3 TYPES DE DEPENDANCE

- **La dépendance environnementale ou comportementale.**

Dépend de la pression sociale ou conviviale.

Le tabac est associé :

A des circonstances (positives ou négatives).

A des personnes

A des lieux qui suscitent l'envie de fumer.

C'est un réflexe.

Manière d'identification puissante.

Composante narcissique.

- **La dépendance psychologique**

- Plaisir

- Anti-stress

- Anti déresseur

- Coupe faim

Elle est liée aux effets psycho actifs de la nicotine.

Elle peut apparaître peu de temps après les premières cigarettes fumées et varie considérablement d'un fumeur à l'autre.

Lors d'un sevrage, c'est la dépendance la plus difficile à surmonter car elle est liée aux habitudes du fumeur.

- **La dépendance physique**

- Besoin de nicotine

- Elle se traduit par une sensation de manque.

- Symptômes : Troubles de l'humeur.



NE FAITES PAS COMME TOUT LE MONDE!

Un paquet de clopes,
3 h 40 de vie en moins.



Vous préférez :



Cœur vaillant ou cœur malade
et bloc opératoire



NE LAISSER
PAS VOTRE VIE
PARTIR EN
FUMÉE !!!!!

An advertisement featuring a man in a blue shirt looking down at a cigarette in his hand. The background is dark. Text on the right reads: 'AVERTISSEMENT LA CIGARETTE VOUS COUPE LE SOUFFLE L\'usage du tabac cause des maladies du poumon incurables, souvent mortelles, comme l\'emphysème. Santé Canada'.

TABAGISME PASSIF

Et si on
s'enfumait
mutuellement.



GROSSESSE ET TABAC

Si la mère
fume son
enfant
souffre



PILULE + TABAC = DANGER

Maladies cardio-vasculaires :

Phlébites

Accident Ischémique Transitoire

Accident vasculaire Cérébral...



En résumé, fumer est problématique mais être enceinte sans le vouloir l'est aussi alors parlez-en à votre médecin.

LES DELICATES ODEURS DU TABAC FROID



FreeFoto.com

EstCeQueLePoux.com 

La réalité est
moins glorieuse et
plus... fumeuse!

Suis-je encore
séduisante?



POURQUOI EST-IL SI DIFFICILE D'ARRETER?

- **LA DEPENDANCE**

Besoin impérieux de continuer à absorber un produit avec apparition d'une tolérance et d'un syndrome de sevrage lors de l'arrêt.

Pulsion irrésistible à le consommer à nouveau :

Soit parce que l'on veut revivre certaines sensations positives.

Soit parce que l'on veut éviter certaines sensations désagréables provoquées par l'arrêt du produit.

(Sensation de manque = craving).

**JE VOUS PROPOSE UN TEST
POUR EVALUER VOTRE
DEPENDANCE PHYSIQUE**

« TEST DE FAGERSTROM »

Pour chaque réponse, entourez le chiffre qui correspond à votre réponse.

1. Quand fumez-vous votre première cigarette après votre réveil ?

- Dans les 5 premières minutes 3
- Entre 6 et 30 minutes 2
- Entre 31 et 60 minutes 1
- Après 60 minutes 0

2. Avez-vous du mal à ne pas fumer lorsque c'est interdit (transport en commun, cinéma ...) ?

- Oui 1
- Non 0

3. Quelle est la cigarette à laquelle vous auriez le plus de mal à renoncer ?

- La première le matin 1
- Une autre 0

4. Combien de cigarettes fumez-vous par jour ?

- 10 ou moins 0
- De 11 à 20 1
- De 20 à 30 2
- Plus de 30 3

5. Fumez-vous davantage les premières heures après le réveil que pendant le reste de la journée ?

- Oui 1
- Non 0

6. Fumez-vous si vous êtes malade et alité(e) la majeure partie de la journée ?

- Oui 1
- Non 0

Faites le total de vos points : /10

- 0 à 3 points Dépendance physique nulle ou légère

- 4 à 6 points Dépendance physique moyenne

- 7 à 10 points Forte dépendance physique

MOTIVATION POUR ARRETER

- Crainte pour sa sante.
 - Coût du tabac.
 - Sentiments de devenir dépendant.
 - Pression de l'entourage.
 - Naissance d'un enfant.
- Lent mûrissement intérieur.

Quelle que soit la quantité de tabac consommée et aussi longtemps qu'on ait fumé, il n'est jamais trop tard pour arrêter et les bénéfices interviennent presque immédiatement.

CALCUL DE VOTRE BUDGET TABAC

| CONSUMMATION | JE DEPENSE/ SEMAINE | J'AURAIS PU ACHETER | SUR 1 MOIS J'AURAIS PU ACHETER | PAR AN |
|-----------------------------|---------------------|--------------------------------------|---|--|
| Je fume 1 paquet/semaine | 6.25€ | 1 place de cinéma au tarif étudiant | 6.25€ x 4 = 25€ Shampoing Coupe brushing 1 pull Prix carte SUAPS/an | 6.25€ x 52 sem = 325€ Mutuelle Santé/an 1 loyer |
| Je fume 1 paquet/jour 6.25€ | 6.25€ x 7j | 43.75€ de courses alimentaires | 6.25€ x 30j = 187.50€ week-end ski | 6.25€ x 365j = 2281.25€ 1 voyage |
| Je fume 2 paquets/semaine | 6.25€ x 2 = 12.50€ | 2 places de cinéma au tarif étudiant | 12.50€ x 4 sem = 50€ 1 place de concert | 12.50€ x 52 sem = 650€ Achat d'un PC potable |

TEST D'AUTO-EVALUATION DES CHANCES DE REUSSITE

Utilisez cette réglette pour estimer vos chances de réussite :

0 signifie : « Je suis tout à fait sûr que je n’y arriverai pas.

10 signifie : « je suis tout à fait sûr que je réussirai.

Entourez le chiffre correspondant à votre réponse

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
----->

Si vous n’avez pas répondu 10 à cette question, qu’est-ce qui selon vous, permettrait d’accroître votre confiance ?

- ✓ **Arrêter en même temps qu’un(e) ami(e) ou votre chéri(e),**
- ✓ **Appeler tabac-info-service ou rencontrer un professionnel de santé qui vous donnera des conseils personnalisés,**
- ✓ **Demander à votre entourage de vous encourager et de vous soutenir.**

ARRETER DE FUMER C'EST :



• Une réussite personnelle. 

• Retrouver le goût, l'odorat et une meilleure haleine.

• Un teint qui s'éclaircit.



• Retrouver le souffle et une bonne condition physique.



• Un sourire éclatant. 

• Le plaisir de réaliser un voyage qui auparavant partait en fumée.



• Réduire les maladies liées au tabac.

• Protéger son enfant et son entourage.



• Respecter les autres et son environnement.



Arrêter de fumer **ce n'est pas :**



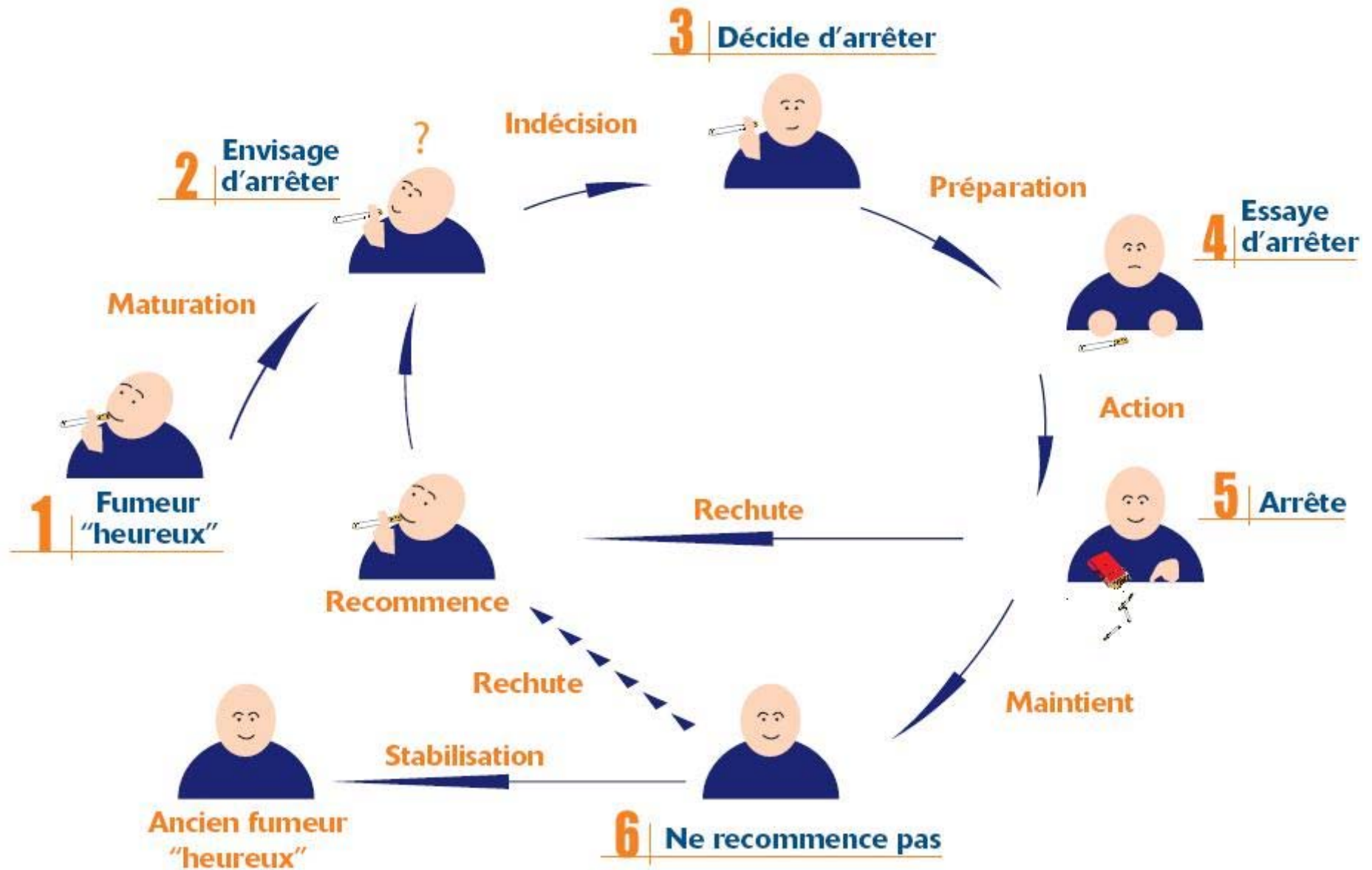
- Trop tard.
- Limité par l'âge.
- Prendre du poids si on a une hygiène de vie adaptée.
- Echouer si on a déjà échoué.



**JETER VOTRE DERNIERE
CIGARETTE ET :**

| | |
|---|--|
| 20 minutes après | La pression sanguine et les pulsations cardiaques redeviennent normales |
| Après 8 H | La quantité de Monoxyde de Carbone dans le sang diminue de moitié. L'oxygénation des cellules redevient normale. |
| Après 24 H | Le monoxyde de carbone issu de la fumée de cigarette est éliminé du corps. Les poumons commencent à éliminer le mucus et les résidus de fumée. Le risque d'infarctus du Myocarde diminue déjà. Le corps ne contient plus de nicotine. |
| 48 H après | Le goût et l'odorat s'améliorent. Les terminaisons nerveuses gustatives commencent à repousser. |
| 72 H après | Respirer devient plus facile. Les bronches commencent à se relâcher et l'énergie augmente. |
| 2 à 12 sem. après | La circulation s'améliore. |
| 3 à 9 mois après | Les problèmes respiratoires et la toux s'apaisent. La voix est plus claire |
| 1 an après | Le risque d'infarctus du myocarde diminue de moitié. Le risque d'accident vasculaire cérébral rejoint celui d'un non fumeur. |
| 5 ans après | Le risque de cancer du poumon diminue presque de moitié. |
| 10 à 15 ans après la dernière cigarette | L'espérance de vie redevient identique à celle des personnes n'ayant jamais fumé |

LES STADES DE PREPARATION A L'ARRET DU TABAC



SI JE SOUHAITE ARRETER, JE DOIS :

Rencontrer un addictologue qui évaluera vos besoins et vous recommandera

Soit des substituts nicotiques :

Recommandés si dépendance physique.

But : apporter la nicotine dont le fumeur a besoin sous une autre forme que le tabac

Gomme à mâcher.

Pastilles à sucer.

Patches.

Coût du traitement sur une durée de 3 mois : de 175 € à 300 €.

Depuis le 01/02/2007 l'Assurance Maladie rembourse pour un montant maximal de 50 € par an et par bénéficiaire, les substituts nicotiques.

Soit des thérapies comportementales et cognitives

- soutien social
- Supprimer les conditionnements.
- Techniques de relaxation pour gérer le stress, le syndrome de sevrage.
- Aspect positif de l'arrêt / aspects négatifs.
- Entretiens motivationnels

Soit des thérapies de groupe

- Discuter avec d'autres fumeurs et échanger les expériences, les difficultés.
- Autres : Acupuncture, Mésothérapie, Homéopathie, Hypnose, Auriculothérapie.

ASTUCES PRATIQUES

- Prenez un substitut (fruit, chewing-gum...) au moment des fringales.
- Dépensez-vous physiquement.
- Respirez profondément
- Buvez beaucoup d'eau.
- Ne sautez pas de repas, mangez sainement, asseyez-vous à table, en famille si possible. Ne restez pas trop longtemps à table après avoir fini de manger.
- Faites les courses après avoir mangé et non avant.
- Faites vos comptes : calculer combien vous économisez en ne fumant pas.
- Remplacez votre café/clope par une tisane ou un fruit.
- Choisissez un moment propice : un départ en vacances par exemple.
- Essayez de réduire sa consommation est déjà une très bonne intention.
- Faites des exercices de relaxation (sophrologie, yoga...)

ADRESSES UTILES

- Parlez en à l'infirmière ou au médecin lors de votre visite médicale au Service Universitaire de médecine préventive et de la promotion de la santé, 10 rue Tréfilerie, Maison de l'Université à Saint-Etienne, ou prenez rendez-vous au 04-69-66-11-00, nous vous indiquerons où aller pour vous aider.