

Chaque fumeur a ses propres raisons de vouloir arrêter la cigarette mais aussi ses propres craintes. Analyser les bénéfices de l'arrêt du tabac, faire un point sur votre situation, comprendre pourquoi il est difficile d'arrêter, envisager des solutions et connaître les prises en charge dont vous pouvez bénéficier vous aideront dans votre démarche.

POURQUOI ARRÊTER DE FUMER ?

LES BÉNÉFICES DE L'ARRÊT DU TABAC SUR VOTRE SANTÉ

Quelle que soit la quantité de tabac consommée et la durée, il n'est jamais trop tard pour arrêter. Des bénéfices sur la santé interviennent presque immédiatement et augmentent avec le temps.

- **Après 8 heures** : l'oxygénation des cellules redevient normale et la quantité de monoxyde de carbone dans le sang diminue de moitié ;
- **Après 48 heures** : le risque d'infarctus du myocarde diminue déjà, votre goût et votre odorat s'améliorent et vous n'avez plus de nicotine dans le corps ;
- **Après 3 à 9 mois** : vous êtes moins essouffé, vos problèmes respiratoires et votre toux s'apaisent ;
- **Après 5 ans** : le risque de cancer du poumon diminue presque de moitié ;
- **Après 10 ans** : l'espérance de vie redevient identique à celle des personnes n'ayant jamais fumé.

LES BIENFAITS SUR VOTRE QUOTIDIEN

En plus des bénéfices sur votre santé, l'arrêt du tabac peut améliorer :

- **Votre bien-être** : votre qualité de vie et votre condition physique deviennent meilleures, vous vous sentez libre de ne plus être dépendant et fier d'avoir arrêté !
- **Votre apparence** : vous ne sentez plus la fumée, votre peau, vos dents et vos cheveux sont plus beaux et vous avez une meilleure haleine.
- **Vos finances** : l'arrêt du tabac est une économie considérable. Calculez les économies que vous pouvez réaliser en arrêtant de fumer et pensez à ce que vous pourriez vous offrir à la place.



OU EN ÊTES-VOUS AVEC LE TABAC ?

TESTEZ VOTRE DÉPENDANCE À LA NICOTINE

Répondez aux questions du test de Fagerström et calculez votre score pour évaluer votre niveau de dépendance à la nicotine.

- **Combien de temps après votre réveil fumez-vous votre première cigarette ?**
 - Dans les 5 premières minutes 3 points
 - Entre 6 et 30 minutes 2 points
 - Entre 31 et 60 minutes 1 point
 - Après 60 minutes 0 point
- **Trouvez-vous difficile de vous abstenir de fumer dans les endroits où c'est interdit ?**
 - Oui 1 point
 - Non 0 point
- **À quelle cigarette de la journée renonceriez-vous le plus difficilement ?**
 - La première le matin 1 point
 - N'importe quelle autre 0 point
- **Combien de cigarettes fumez-vous par jour en moyenne ?**
 - 10 ou moins 0 point
 - 11 à 20 1 point
 - 21 à 30 2 points
 - 31 ou plus 3 points
- **Fumez-vous à un rythme plus soutenu le matin que l'après-midi ?**
 - Oui 1 point
 - Non 0 point
- **Fumez-vous lorsque vous êtes malade au point de devoir rester au lit presque toute la journée ?**
 - Oui 1 point
 - Non 0 point

Résultats :

- **De 0 à 2** : Vous n'êtes pas dépendant à la nicotine.
- **De 3 à 4** : Vous êtes faiblement dépendant à la nicotine.
- **De 5 à 6** : Vous êtes moyennement dépendant à la nicotine.
- **De 7 à 10** : Vous êtes fortement ou très fortement dépendant à la nicotine. Si vous souhaitez arrêter de fumer, l'utilisation d'un traitement médicamenteux ou des substituts nicotiniques est recommandé.

Pour en savoir plus sur les résultats de ce test ou sur l'impact de votre consommation et vos habitudes, rendez-vous sur le site : tabac-info-service.fr.

**L'ARRÊT DU TABAC,
J'Y CROIS !**

| POURQUOI EST-CE DUR D'ARRÊTER ?

Il existe 3 types de dépendance :

- **La dépendance comportementale** : elle intervient lorsque votre envie de fumer est associée à des personnes, à des circonstances ou à des lieux. Vous fumez pour la convivialité.
- **La dépendance psychologique** : c'est lorsque vous fumez pour gérer votre stress ou votre anxiété, pour surmonter vos émotions ou pour vous stimuler.
- **La dépendance physique** : c'est lorsque vous fumez pour combler une sensation de manque. Elle est due à la présence de nicotine dans le tabac.

| COMMENT ARRÊTER ?

Selon votre besoin, vous pouvez choisir d'arrêter de fumer seul ou avec l'aide d'un professionnel de santé. Dans les deux cas, vous pouvez utiliser, ou non, des traitements par substitution nicotinique.

L'AIDE D'UN PROFESSIONNEL DE SANTÉ

Si vous n'arrivez pas à arrêter seul, vous pouvez vous faire aider par votre médecin traitant. Si cela est nécessaire, il pourra vous diriger vers un tabacologue, un addictologue ou un psychologue. Il peut également vous proposer d'accéder à un centre spécialisé dans l'arrêt du tabac.

L'objectif est principalement de vous apporter un soutien psychologique afin de renforcer votre motivation.

Des consultations jeunes consommateurs peuvent être proposées aux jeunes de 12 à 25 ans. L'accueil y est gratuit et confidentiel et les jeunes et leurs parents peuvent s'y rendre seuls ou ensemble.

LE TRAITEMENT PAR SUBSTITUTION NICOTINIQUE

Le traitement par substitution nicotinique peut être sous forme de patchs, de gommes, de pastilles ou encore d'inhalateurs selon vos préférences.

Le principe est de remplacer la nicotine contenue dans les cigarettes par de la nicotine présente dans ces produits. Ainsi, la nicotine arrive au cerveau sans passer par les poumons et diminue la sensation de manque.

Pour une meilleure efficacité du traitement, il faut donc veiller à bien adapter le dosage des substituts.

Les effets indésirables causés par l'arrêt du tabac comme les troubles du sommeil ou d'appétit, l'irritabilité ou les difficultés de concentration diminuent ou disparaissent.

| QUELLE PRISE EN CHARGE ?

LA PRESCRIPTION DU MÉDECIN

Les médecins, les sages-femmes mais également les médecins du travail, les chirurgiens-dentistes, les infirmiers et les masseurs kinésithérapeutes peuvent prescrire les substituts nicotiques.

Ils doivent être prescrits sur une ordonnance consacrée exclusivement à ces produits ; aucun autre traitement ne doit figurer sur cette ordonnance.

Les sages-femmes bénéficient d'un élargissement de leurs droits de prescription à l'entourage de la femme enceinte ou accouchée.

LE REMBOURSEMENT DES TRAITEMENTS PAR SUBSTITUTION NICOTINIQUE

L'assurance maladie rembourse, sur prescription, les traitements par substituts nicotiques à hauteur d'un forfait de 150 € par année civile et par bénéficiaire. Dans ce cadre, la dispense d'avance de frais (tiers payant) n'est pas possible.

Vous n'êtes pas obligé d'acheter en une seule fois le traitement qui vous a été prescrit ; vous pouvez échelonner vos achats.

La liste complète des traitements pris en charge est disponible sur Camieg.fr.

Depuis juin 2018, plusieurs de ces traitements (gommes et patchs) ne sont plus pris en charge dans le forfait car ils sont désormais remboursables comme n'importe quel médicament (soit à 65 % sur la part de base et à 35 % au titre de la part complémentaire Camieg), sur prescription. Cette prise en charge permet de supprimer l'avance de frais et d'avoir un tarif unique en pharmacie pour ces produits.

A titre transitoire, le forfait d'aide au sevrage tabagique de 150 € est maintenu jusqu'à la fin de l'année 2018 pour les autres substituts figurant sur la liste des substituts nicotiques pris en charge.

| QUE FAIRE POUR GARDER LA LIGNE ?

La prise de poids à l'arrêt du tabac est une réalité mais reste souvent modérée. Le poids que vous atteindrez correspond en général à celui que vous auriez si vous ne fumiez pas. Cependant, ce n'est pas une fatalité : un tiers des fumeurs qui arrêtent le tabac ne prend pas du tout de poids.

Pour limiter la prise de poids, vous pouvez toutefois adopter des mesures diététiques ou d'hygiène de vie appropriées. Par exemple, ne pas manger moins mais manger mieux (plus de fruits et légumes) ou encore augmenter votre activité physique (préférez l'escalier à l'ascenseur).

Si vous prenez un traitement par substitution nicotinique, la prise de poids est limitée car il permet de maintenir la dépense énergétique.

| OÙ TROUVER DES CONSEILS ?

LE SITE TABAC INFO SERVICE

Le site Tabac Info Service vous propose de faire le point sur votre situation et vous conseille sur les différentes méthodes pour arrêter de fumer et tenir bon. Vous pouvez également poser vos questions, témoigner et vous inscrire à un coaching en ligne gratuit.

Rendez-vous sur www.tabac-info-service.fr

Tabac Info Service vous accompagne également dans l'arrêt du tabac avec son application gratuite pour smartphones.

DES TABACOLOGUES À VOTRE ÉCOUTE

En appelant le 39 89, des tabacologues vous donnent des conseils et vous proposent un suivi personnalisé.

Le 39 89 est ouvert du lundi au samedi de 8h à 20h (appel non surtaxé).

| LE SAVIEZ-VOUS ?

QUE CONTIENT MA CIGARETTE ?

Une cigarette contient du tabac, de la nicotine, des agents de saveur et de texture. Une fois allumée, la combustion de la cigarette forme de nombreuses substances toxiques. La fumée de cigarette, mélange de gaz et de particules, contient ainsi plus de 4 000 substances dont au moins 50 sont cancérigènes.

QUEL RISQUE EN CAS DE TABAGISME PASSIF ?

Respirer de manière involontaire la fumée dégagée par les fumeurs peut provoquer chez le non-fumeur des maladies respiratoires ou augmenter les risques de cancers et de maladies cardiovasculaires.

Sources : INPES et Tabac Info Service

CONTACTS

- Camieg.fr
- **08 06 06 93 00** (service gratuit + prix d'appel)
- **Camieg 92011 Nanterre Cedex**