

Tabac :
c'est décidé,
j'arrête !



Tous concernés !

De quoi s'agit-il ?

Une cigarette, c'est d'abord du tabac avec de la nicotine, non dangereuse pour le fumeur mais addictive, que l'on retrouve dans la fumée avec du monoxyde de carbone qui prend la place de l'oxygène et accélère le vieillissement de tous les organes, sans oublier les nombreuses substances cancérigènes également fruit de la combustion : 4.000 substances aux effets inconnus ou toxiques comme l'acide cyanhydrique, le mercure, l'acétone, etc. !

À qui ça arrive ?

Près de 29 % des Français fument au quotidien et 5 %, de façon occasionnelle. Preuve qu'ils ne sont pas si heureux de cette situation : près de 6 sur 10 (59 %) déclarent vouloir en finir avec la cigarette.

L'adolescence est-elle à risque ?

Les industriels du tabac ont sans cesse besoin de renouveler leur clientèle pour remplacer celle qui disparaît. À cet égard, les adolescents représentent une cible privilégiée : c'est l'âge de toutes les prises de risque. Un fumeur convainc plus facilement ses amis d'en faire autant. Enfin, fumer à un âge aussi jeune est un facteur de risque de dépendance et donc de fidélité !

Le saviez-vous ?

Contrairement à une idée reçue, la combustion d'un gramme de tabac est dangereuse, quelle que soit sa provenance : cigarette, pipe, pipe à eau ou narguilé, cigare et cigarette aux arômes artificiels. La fumée du cannabis est aussi nocive que celle du tabac.



D'évaluer sa dépendance

Le test de Fagerström permet d'évaluer sa dépendance à la nicotine. Entourez le score qui correspond à votre réponse et faites vos comptes.

Combien de temps après votre réveil fumez-vous votre première cigarette ?

- | | |
|--------------------------|---|
| ■ Dans les 5 minutes | 3 |
| ■ Entre 6 et 30 minutes | 2 |
| ■ Entre 31 et 60 minutes | 1 |
| ■ Plus de 60 minutes | 0 |

Trouvez-vous difficile de ne pas fumer dans les endroits où c'est interdit ?

- | | |
|-------|---|
| ■ Oui | 1 |
| ■ Non | 0 |

À quelle cigarette de la journée vous serait-il le plus difficile de renoncer ?

- | | |
|---------------|---|
| ■ La première | 1 |
| ■ Une autre | 0 |

Combien de cigarettes fumez-vous par jour ?

- | | |
|---------------|---|
| ■ 10 ou moins | 0 |
| ■ 11 et 20 | 1 |
| ■ 21 à 30 | 2 |
| ■ 31 ou plus | 3 |

Fumez-vous à un rythme plus soutenu le matin que l'après-midi ?

- | | |
|-------|---|
| ■ Oui | 1 |
| ■ Non | 0 |

Fumez-vous lorsque vous êtes si malade que vous devez rester au lit presque toute la journée ?

- | | |
|-------|---|
| ■ Oui | 1 |
| ■ Non | 0 |

Score de 0 à 2 : très faible dépendance physique à la nicotine.

Votre dépendance est surtout comportementale. Des substituts nicotiques et un accompagnement (médecin généraliste, pharmacien, tabacologue) peuvent vous aider.

Score de 3 à 6 : dépendance à la nicotine faible à moyenne.

N'hésitez pas à vous faire accompagner.

Score de 7 à 10 : dépendance forte à très forte.

Un traitement médical et un suivi par un tabacologue sont vivement recommandés.

Les vrais dangers du tabac

Sur la santé

Le tabac nous fait encourir des risques bien connus : effets cancérigènes (bouche, œsophage, larynx, poumon), cardiovasculaires (infarctus, artérites) et respiratoires (bronchopathies chroniques obstructives). Chez la femme, contraception orale et tabac entraînent un risque accru d'accident vasculaire cérébral.

Sur la fertilité

Fumer diminue la fertilité car la fumée peut supprimer durant un temps l'ovulation, retentir sur la qualité de l'ovule fécondé et gêner sa nidation. Si grossesse il y a, le risque d'accoucher d'un enfant mort-né est deux fois plus élevé. S'ajoute un risque de retard de croissance et de mort subite du nourrisson (risque de mourir avant un an multiplié par 1,8) lorsque la future maman a continué de fumer pendant sa grossesse.

Sur l'esthétique

Le tabac abîme la dentition (coloration jaunâtre) et favorise les maladies de la gencive, sources de déchaussement dentaire à long terme. La peau prend un teint terne et se ride plus facilement car le calibre des petits vaisseaux nourriciers de la peau est réduit. Enfin, fumer augmente le risque de ménopause précoce.

Le saviez-vous ?

Allumer sa première cigarette dans les 30 minutes qui suivent le réveil augmente de 31% le risque de cancer du poumon, par rapport à un fumeur qui patiente 60 minutes et qui encourt déjà un risque élevé de cancer des voies respiratoires ! Ce risque grimpe à 79% si la première cigarette est allumée moins de 30 minutes suivant le lever.



Ça change la vie !

De prendre la décision d'arrêter de fumer

- Dans les 72h : après sevrage, la sensation de mieux respirer et d'être moins fatigué est réelle.
- Dans la semaine qui suit la dernière cigarette : le goût et l'odorat reviennent souvent progressivement.
- Dans les mois qui suivent : l'ex-fumeur retrouve une voix claire, sa toux disparaît et pour les femmes, la fertilité s'améliore.
- Après un an : l'augmentation du risque d'accident vasculaire cérébral a disparu et celui d'infarctus est divisé par 2.
- Après 5 ans : le risque de cancer du poumon est également divisé par 2 et va peu à peu revenir au niveau des non fumeurs. Il y a enfin un vrai gain d'espérance de vie puisque chaque cigarette fumée coûte 8 minutes de vie en moins.

De se faire aider

Être suivi par un tabacologue durant la première année et prendre un substitut nicotinique double au minimum les chances de succès ! En outre, les substituts nicotiniques permettent d'éviter les fringales (donc la prise de poids) et les sautes d'humeur. Attention, si on craque pour une cigarette, on ne doit surtout pas retirer son patch pour autant, sous peine de craquer à nouveau toutes les heures... Et il ne faut pas se focaliser sur un échec : chaque nouveau sevrage augmente la confiance en soi, de quoi franchir le pas pour arrêter un jour définitivement.



Allo les "pros" ?

Vers qui se tourner ?

Mon médecin traitant peut tout à fait m'aider s'il se sent à l'aise avec les techniques de sevrage. Sinon, je consulte un tabacologue dont c'est la spécialité.

La question à se poser

Quel est mon type de dépendance ?

La dépendance au tabac est complexe car multiple, avec "impossibilité répétée de contrôler un comportement et la poursuite de ce comportement malgré la connaissance de ses conséquences négatives". Cette dépendance peut être **comportementale** (liée à des habitudes : café/cigarette), **psychologique** (gestion de nos émotions, colère, stress...) ou **physique** (au bout d'un certain temps on ne fume plus pour le plaisir mais pour éviter le déplaisir, le manque... nous sommes devenus accros !) Mais le fumeur a souvent ces trois dépendances, avec chacune d'entre elles plus ou moins dominantes. Et vous ?

Plus d'informations : Tabac Info Service au 3989, 9h-20h du lundi au samedi (0,15€/min), www.tabac-info-service.fr.

Informations médicales validées par l'expertise du Dr Agnès Delrieu, médecin tabacologue, chargée de mission à l'OFT (Office français de prévention du tabagisme).