

Ouvrons
le dialogue

Tabac

Pour faire le point

Réalisation : Callichrome - Illustrations : R. Rublon - Illustration de couverture : A. Gingembre - Maquette couverture : O. Mayer





Votre médecin vous a proposé de faire le point sur votre usage du tabac et ce qu'il représente pour vous. Ce livret comprend plusieurs tests qui vous y aideront :

- 1 > Quel fumeur êtes-vous ?**
- 2 > Êtes-vous physiquement dépendant du tabac ?**
- 3 > Les bonnes choses et les moins bonnes choses associées au tabac.**
- 4 > Quelle est votre position vis-à-vis de l'arrêt ?**

Vous trouverez également des informations essentielles sur l'arrêt du tabac.

Que vous le remplissiez pendant la consultation ou chez vous, ce livret constitue une base de discussion avec votre médecin.

Quel fumeur êtes-vous ?

> Depuis combien de temps fumez-vous ?

> Combien de cigarettes, cigares ou pipes fumez-vous par jour ?

> Quelle somme d'argent consacrez-vous chaque jour au tabac ?

> Avez-vous déjà essayé d'arrêter de fumer ?

- Oui _____

- Non _____

Si oui : Combien de fois ? _____

> Combien de temps a duré votre arrêt le plus long ?

> Dans quelles circonstances avez-vous recommencé à fumer ?



Etes-vous physiquement dépendant du tabac ?

La nicotine contenue dans le tabac est une substance qui agit sur le cerveau et provoque une dépendance physique. Le test suivant s'appelle le **test de Fagerström**, du nom du chercheur suédois qui l'a mis au point. Il vous permettra d'évaluer votre degré de dépendance à la nicotine.

Additionnez tous les chiffres entourés pour connaître votre degré de dépendance

— **Entre 0 et 2** : pas de dépendance

— **Entre 3 et 4** : dépendance faible

— **Entre 5 et 6** : dépendance moyenne

— **Entre 7 et 10** : dépendance forte ou très forte

Entourez le chiffre correspondant à votre réponse

> Le matin, combien de temps après être réveillé(e), fumez-vous votre première cigarette ?Dans les 5 minutes _____ **3**6 - 30 minutes _____ **2**31 - 60 minutes _____ **1**Plus de 60 minutes _____ **0****> Trouvez-vous difficile de vous abstenir de fumer dans les endroits où c'est interdit ? (cinémas, bibliothèques...)**Oui _____ **1**Non _____ **0****> A quelle cigarette renonceriez-vous le plus difficilement ?**A la première de la journée _____ **1**A une autre _____ **0****> Combien de cigarettes fumez-vous par jour, en moyenne ?**10 ou moins _____ **0**11 à 20 _____ **1**21 à 30 _____ **2**31 ou plus _____ **3****> Fumez-vous à intervalles plus rapprochés durant les premières heures de la matinée que durant le reste de la journée ?**Oui _____ **1**Non _____ **0****> Fumez-vous lorsque vous êtes malade au point de devoir rester au lit presque toute la journée ?**Oui _____ **1**Non _____ **0**

> Le saviez-vous ?

Quand on décide d'arrêter de fumer, les substituts nicotiques peuvent être utiles pour surmonter la **dépendance physique** : ils fournissent au corps l'équivalent de la nicotine contenue dans les cigarettes et comblent ainsi le **besoin de tabac**. Avec une dose adaptée à son tabagisme, le fumeur ne souffre plus de manque et la dépendance physique disparaît progressivement. La gomme à mâcher, les comprimés à faire fondre sous la langue ou les timbres à la nicotine sont vendus en pharmacie sans prescription médicale.

Mais au-delà du besoin de tabac, **il y a l'envie de fumer**, qui correspond à :

- **une dépendance psychologique** : quand on est fumeur, la cigarette est un moyen de se faire plaisir, de gérer son stress ou son anxiété, de surmonter ses émotions, de se stimuler, etc.
- **une dépendance comportementale** : quand on est fumeur, on associe des pratiques au tabac, on a des gestes réflexes (par exemple quand on prend un café, on allume une cigarette); le tabac est intégré aux habitudes de vie, à la convivialité.

Quand on décide d'arrêter de fumer, il est important d'identifier les circonstances, les gestes, les personnes et les lieux qui sont associés au tabac et qui suscitent l'envie de fumer. Ensuite, on réfléchit à ce qu'on pourrait faire dans ces circonstances pour pallier l'envie de fumer ou pour éviter ces situations. Cette préparation est essentielle pour apprendre à vivre dans son environnement habituel sans avoir recours au tabac et pour trouver d'autres façons de se détendre ou de se faire plaisir.

Si vous vous posez des questions sur la dépendance physique ou psychologique, ou sur les traitements de substitution nicotinique, **parlez-en à votre médecin ou à votre pharmacien** : ils pourront vous aider à trouver des solutions adaptées à votre situation.



Les bonnes choses et les moins bonnes choses associées au tabac

La plupart des fumeurs estiment que prendre une cigarette est un plaisir, un moyen de se détendre, un geste convivial. Pourtant, certains pensent que leur tabagisme n'a pas que des bons côtés : la place que l'habitude du tabac prend dans leur vie ou l'argent dépensé pour acheter des cigarettes les préoccupent. Et vous, qu'en pensez-vous ?

Prenez quelques instants pour réfléchir aux bonnes choses et aux moins bonnes choses associées à votre usage du tabac et notez-les page suivante. N'hésitez pas à en parler avec votre médecin.

Pour faire le point

> Ce que j'aime dans le fait de fumer, c'est...

Exemple : la cigarette, c'est un moment de détente, c'est convivial...



> Ce que je n'aime pas dans le fait de fumer, c'est...

Exemple : l'odeur du tabac chez moi, l'impression d'avoir mauvaise haleine...



Le saviez-vous ?

Il n'est jamais trop tard pour arrêter de fumer

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 pour la santé sont immédiats.

Arrêter de fumer, c'est un long processus

Il n'est pas facile d'arrêter de fumer. Il s'agit de renoncer à une habitude quotidienne solidement installée. Cela prend du temps et se déroule généralement en plusieurs étapes :

- *D'abord, on n'y pense pas vraiment. On se trouve bien comme on est, on n'a aucune envie d'arrêter de fumer.*
- *Un jour, on commence à se poser des questions. On pèse le pour et le contre. On se dit : « Il faudra bien que j'arrête un jour... »*
- *Et puis, on se décide. On se renseigne sur les différentes méthodes, on essaye déjà de diminuer le nombre de cigarettes, on se prépare, on se fixe une date.*
- *Enfin, on passe à l'action. Ce n'est pas simple. Il faut réorganiser sa vie.*
- *Après quelques mois d'arrêt, les choses sont tout de même plus faciles. Les nouvelles habitudes se consolident. On se sent de mieux en mieux.*

Ce parcours ne se fait pas toujours en une fois, il y a souvent des retours en arrière, des baisses de motivation, des rechutes.

A chaque nouvelle tentative d'arrêt, les chances de réussite augmentent. *C'est souvent après plusieurs arrêts temporaires que l'on parvient à renoncer définitivement à la cigarette.*



Quelle est votre position par rapport à l'arrêt ?

Pour certains, essayer d'arrêter de fumer est important, par exemple pour améliorer leur condition physique. Pour d'autres, arrêter de fumer n'est pas vraiment une priorité. Certains pensent que s'ils essayaient d'arrêter de fumer aujourd'hui, ils n'y arriveraient pas. D'autres ont confiance en leurs chances. Et vous, qu'en pensez-vous ?

Les questions suivantes devraient vous aider à vous situer. N'hésitez pas à en parler avec votre médecin.

> Actuellement, le fait d'arrêter de fumer est-il important pour vous ?

Entourez ci-dessous le chiffre qui correspond le mieux à votre situation :
0 signifie : « pas du tout important » - 10 signifie : « très important »

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

> Si vous décidiez d'arrêter de fumer aujourd'hui, auriez-vous confiance en vos chances de réussite ?

Entourez ci-dessous le chiffre qui correspond le mieux à votre situation :
0 signifie : « Pas du tout confiance » - 10 signifie : « Tout à fait confiance »

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Après avoir lu ce livret et rempli les tests, vous vous posez peut-être des questions sur le tabac, sur votre consommation ou sur l'arrêt. Votre médecin est prêt à y répondre, alors n'hésitez pas à lui en parler.



Pour en savoir plus

Tabac Info Service : 0 825 309 310, de 8 h à 20 h, du lundi au samedi,
0,15 €/min.

Vous y trouvez :

- de l'information sur le tabac ;
- les conseils de tabacologues pour arrêter de fumer ;
- un accompagnement personnalisé par un même tabacologue pendant son sevrage.

www.tabac-info.net

Vous y trouvez :

- de l'information et des outils pour arrêter de fumer.