



Tabac

***Pour arrêter  
de fumer***

***Ouvrons le dialogue***



**l'Assurance Maladie**  
sécurité sociale

**éducation  
santé**  
pour mieux dialoguer

**CFES**  
Comité Français  
d'Éducation  
pour la Santé  
[www.cfes.sante.fr](http://www.cfes.sante.fr)

# Tabac



## Pour arrêter de fumer

Vous souhaitez arrêter de fumer. Ce livret comprend plusieurs tests qui vous aideront à vous y préparer et à aborder l'arrêt dans les meilleures conditions possibles :

- 1 > Ce que vous attendez, ce que vous redoutez.**
- 2 > Vous sentez-vous prêt à arrêter de fumer ?**
- 3 > Évaluez votre niveau de dépendance.**
- 4 > Mieux connaître vos habitudes de fumeur pour mieux vous préparer.**

Il contient également des informations et quelques « trucs » qui peuvent vous être utiles dans votre démarche d'arrêt. Enfin, il comprend un tableau de suivi de votre sevrage sur plusieurs semaines.

A toutes les étapes, ce livret constitue une base de discussion avec votre médecin.

# Ce que vous attendez, ce que vous redoutez

Vous souhaitez arrêter de fumer. Chacun a des raisons personnelles pour renoncer au tabac. Chacun a aussi ses propres réticences face à un tel changement. Nous vous proposons de lister vos attentes et vos craintes. N'hésitez pas à en parler avec votre médecin.

## > J'aimerais arrêter de fumer pour...

*Exemple : être en meilleure condition physique, dépenser moins d'argent...*

---

---

---

---

---

## > En essayant d'arrêter de fumer, j'ai peur de...

*Exemple : être de mauvaise humeur au début, me sentir seul au milieu de mes amis fumeurs...*

---

---

---

---

---



## Vous sentez-vous prêt à arrêter de fumer ?

*Cochez la case qui correspond le mieux à ce que vous pensez :*

Je ne me sens pas prêt

Je me sens prêt

## Tabac



## Évaluez votre niveau de dépendance

Le **test de Fagerström** en page suivante permet d'évaluer précisément 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

## Pour arrêter de fumer

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 ?**

Lorsqu'on est physiquement dépendant du tabac, on peut prendre **un traitement de substitution nicotinique**, sous forme de timbre, de gomme à mâcher ou de comprimé à faire fondre sous la langue. Ce type de traitement double les chances de succès à un an. Si les dosages sont bien adaptés, il comble le manque et permet d'atténuer ou de faire disparaître les éventuels effets désagréables de l'arrêt (irritabilité, difficulté de concentration, humeur dépressive, troubles du sommeil ou de l'appétit...).

**Si vous vous posez des questions sur les traitements de substitution nicotinique, parlez-en à votre médecin ou à votre pharmacien. Ils pourront vous aider :**

- à décider d'avoir recours ou non à un traitement de substitution nicotinique,
- à choisir le type de produit qui vous conviendra le mieux (timbre, gomme à mâcher ou comprimé à faire fondre sous la langue),
- à trouver le dosage qui vous convient.

../





/..

**Prendre du poids** à l'arrêt du tabac est une réalité, mais la prise est souvent modérée : 2,8 kg chez les hommes et 3,8 kg chez les femmes, en moyenne. On peut dire qu'une partie du poids pris vient du fait qu'à alimentation égale, le non-fumeur « brûle » un peu moins d'énergie que le fumeur. Quand on arrête de fumer, on a tendance à retrouver le poids qu'on aurait eu si on n'avait jamais fumé. On peut aussi grossir parce qu'on mange plus, pour compenser le manque de tabac et parce qu'on garde le geste machinal de la main vers la bouche.

Il est toujours possible de limiter la prise de poids par des mesures diététiques et d'hygiène de vie ; on peut :

- *manger autant mais autrement : éviter les aliments gras (charcuterie, pâtisserie, certains fromages, plats en sauce), manger plutôt des viandes maigres, du poisson, des légumes et des fruits ;*
- *augmenter son activité physique : par exemple, prendre l'escalier au lieu de l'ascenseur, se déplacer à pied, etc.*

Les traitements de substitution nicotinique limitent l'envie de grignoter liée au manque.

Si vous craignez de prendre du poids en arrêtant de fumer, n'hésitez pas à demander conseil à votre médecin.

## > Quelques « trucs » utiles quand on arrête de fumer

Vous avez décidé d'arrêter de fumer. Comme vous le savez, il n'existe pas de remède miracle. Chacun doit imaginer ses propres solutions, en fonction de son mode de vie et de ses habitudes. Voici quelques idées : certaines vous conviendront, d'autres vous sembleront inadaptées. Ce sont surtout des pistes de réflexion.



### > Pour être soutenu dans votre démarche

- Informez votre famille, vos proches et vos amis de votre décision d'arrêter de fumer. Prévenez-les de votre date d'arrêt et demandez-leur de vous aider dans votre tentative.
- N'hésitez pas à demander aux fumeurs de votre entourage d'éviter d'allumer une cigarette en votre présence pendant les premières semaines d'arrêt : ils seront certainement soucieux de respecter votre effort.

### > Pour faire face au désir de fumer

Dans les semaines qui suivent l'arrêt du tabac, le désir de fumer peut survenir souvent, brutalement et être très intense. Il faut savoir que ce désir dure rarement plus de 3 à 4 minutes.

Prévoyez une solution pour ne pas craquer. Vous pouvez par exemple :

- boire un grand verre d'eau,
- manger un fruit,
- vous brosser les dents,
- respirer profondément,
- changer d'activité, de pièce, faire autre chose pour vous occuper l'esprit,
- passer un coup de téléphone à un(e) ami(e),
- utiliser un substitut nicotinique « ponctuel » (gomme ou comprimé), si vous ne portez pas de timbre.

En résumé, il s'agit de « faire diversion ».



### Le saviez-vous ?

Quelques séances **de relaxation** et l'apprentissage de **techniques respiratoires**, la pratique du yoga, par exemple, peuvent être utiles pour apprendre à gérer son stress autrement et à éprouver une sensation de bien-être sans recourir au tabac.

Si on en ressent le besoin, un **soutien psychologique** bien adapté peut permettre de traverser la période d'arrêt du tabac dans de meilleures conditions. N'hésitez pas à en parler avec votre médecin, il pourra vous orienter vers un professionnel compétent.

**Rencontrer d'autres personnes** qui sont en train d'arrêter ou qui l'ont fait récemment pour échanger sur les trucs qu'on a trouvés et faire part de son expérience peut être une aide réelle. Au-delà des rencontres informelles, il existe des programmes d'aide au sevrage basés sur des réunions de groupe qui peuvent être un bon complément à l'aide apportée par le médecin.

## Tabac



## Mieux connaître vos habitudes de fumeur pour mieux vous préparer

Nous vous invitons à repérer les circonstances dans lesquelles vous fumez tout au long de la journée. Ce n'est pas toujours facile, mais vous pouvez commencer par des questions simples : « Je m'apprête à allumer une cigarette : où suis-je ? Avec qui ? Quelle heure est-il ? Qu'est-ce qui déclenche cette envie ? ».

Indiquez ces circonstances page suivante. Pour chacune d'elles, essayez de réfléchir à ce que vous pourriez faire au lieu d'allumer une cigarette ou pour éviter cette situation tentante.

## Pour arrêter de fumer

### > Les circonstances dans lesquelles je fume

*Exemple : le soir en regardant la télévision*

---

---

---

---

---



### > Ce que je pourrais faire à la place ou pour éviter cette situation

*Exemple : boire de l'eau, manger des fruits en regardant la télévision*

---

---

---

---

---



## Le saviez-vous ?

Les bénéfices de l'arrêt sont nombreux et certains interviennent très rapidement :

- **Tout de suite** : on commence à faire des économies !
- **20 mn après**, la pression sanguine et les pulsations du cœur redeviennent normales.
- **Après 8 h**, la quantité de nicotine et de monoxyde de carbone dans le sang diminue de moitié. L'oxygénation des cellules redevient normale.
- **Après 24 heures**, le monoxyde de carbone est complètement éliminé du corps, les poumons commencent à éliminer le mucus et les résidus de fumée.
- **Après 48 heures**, le goût et l'odorat s'améliorent.
- **Après 72 heures**, la respiration devient plus facile, les bronches commencent à se relâcher et l'énergie augmente,
- **Au bout de 3 à 9 mois**, les problèmes respiratoires et la toux s'apaisent, la voix devient plus claire.
- **Après 5 ans**, le risque d'être victime d'une crise cardiaque est deux fois moins élevé que celui d'un fumeur.
- **Après 10 ans**, le risque de développer un cancer du poumon est deux fois moins élevé que celui d'un fumeur. Le risque d'avoir une crise cardiaque redevient équivalent à celui d'une personne qui n'a jamais fumé.

## > L'arrêt du tabac : où en êtes-vous ?

Vous avez récemment arrêté de fumer. Ce tableau vous aidera à suivre les résultats de vos efforts pendant les prochaines semaines.

Indiquez la date →					
<b>Depuis combien de semaines avez-vous arrêté de fumer ?</b>					
<b>Comment vous sentez-vous ?</b> Choisissez sur une échelle de 1 à 10 le chiffre qui correspond le mieux à votre situation :					
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 0 signifie : « Je ne me sens pas bien du tout ».</li> <li>● 10 signifie : « Je me sens parfaitement bien ».</li> </ul>					
<b>Depuis la dernière consultation, combien de fois avez-vous ressenti une envie très forte de fumer ? (Cochez la case qui correspond à votre réponse.)</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Presque à chaque instant</li> <li>● Plusieurs fois par jour</li> <li>● 1 ou 2 fois par jour</li> <li>● 1 ou 2 fois par semaine</li> <li>● Rarement</li> <li>● Pratiquement jamais</li> </ul>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Avez-vous confiance en vos chances de réussir votre sevrage tabagique ?</b> Choisissez sur une échelle de 1 à 10 le chiffre qui correspond le mieux à votre situation :					
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 0 signifie : « Pas du tout confiance »</li> <li>● 10 signifie « Tout à fait confiance »</li> </ul>					
<b>Quel est votre poids aujourd'hui ?</b>					

Vous avez atteint vos objectifs : félicitations ! Gardez en mémoire les tactiques qui vous ont permis d'y parvenir, et n'hésitez pas à refaire le point avec votre médecin, si vous le jugez nécessaire, pour « garder le cap ».

Vous avez recommencé à fumer : parlez-en avec votre médecin, essayez d'identifier avec lui les contraintes que vous avez rencontrées et de trouver de nouvelles sources de motivation. Et surtout, ne vous découragez pas, seuls ceux qui essaient ont des chances de réussir !



## ***Pour en savoir plus***

**Tabac Info Service** : 0825 309 310, 7 jours sur 7, de 8 h à 22 h.

*On peut y obtenir :*

- *des réponses aux questions qu'on se pose sur le tabac,*
- *des conseils pour arrêter de fumer,*
- *les adresses des centres de sevrage dans toute la France.*

**[www.tabac-info.net](http://www.tabac-info.net)**

**[www.tabac-net.ap-hop-paris.fr](http://www.tabac-net.ap-hop-paris.fr)**

