

Quelques conseils pour arrêter de fumer

1. Fixez une date d'arrêt et respectez-la.
2. Ecrivez la liste des inconvénients du tabac et des bénéfices de l'arrêt. Relisez régulièrement vos listes pour vous motiver.
3. Débarrassez-vous de toutes les cigarettes, briquets et cendriers.
4. Utilisez des substituts nicotiques, du Zyban ou du Champix. Ces produits atténuent les symptômes de manque et multiplient par deux vos chances de succès.
5. Utilisez des activités de diversion pour faire face au besoin urgent de fumer (par ex. se promener, boire de l'eau, mâcher des chewing-gum).
6. Avertissez votre entourage que vous avez arrêté de fumer. Obtenez du soutien.
7. Évitez les endroits où l'on fume, déclinez poliment mais fermement toute offre de cigarette. Soyez fier(e) de ne plus fumer !
8. Après l'arrêt, évitez de reprendre une cigarette, même une seule bouffée : le risque de rechute est trop important.
9. Dites-vous que s'habituer à vivre sans tabac peut prendre du temps. Accrochez-vous !

Informations importantes

Le tabacologue est un professionnel de santé spécialisé dans l'aide à l'arrêt du tabac. Son accompagnement prend en charge tant la dépendance à la nicotine que la dépendance psychologique et gestuelle. **Il existe des consultations de tabacologie, en partie remboursées par la mutuelle.** Sur une période de deux ans, vous bénéficiez des remboursements suivants :

- 30 € pour la première consultation
- 20 € de la 2e à la 8e consultation
- 30 € pour les femmes enceintes (8 consultations max. par grossesse)

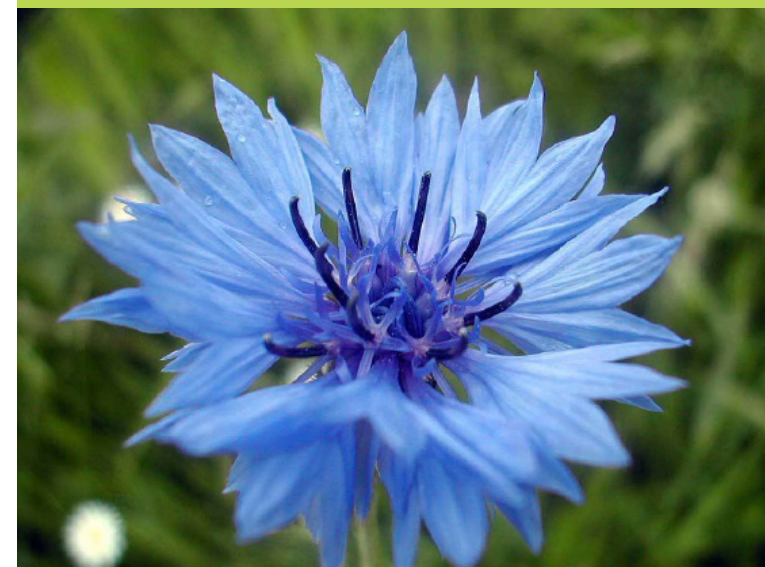
Prise de rendez-vous : 071/26.54.37

- **M^{me} B. Bruyr**, psychologue-tabacologue
- **Docteur J. Nsabimana**, pneumologue-tabacologue

Autres contacts :

- **Ligne TABAC-STOP** : 0800 111 00
www.tabacstop.be
- **Fonds des Affections Respiratoires asbl** :
www.fares.be

CHR Val de Sambre
APP CHR Sambre et Meuse, site Sambre
Rue Chère-Voie, 75
5060 Sambreville
www.chrvs.be – www.chrsm.be



Tabac zoom

Faites de chaque jour,
une journée sans tabac

Mesure du monoxyde de carbone

Résultat :

1-4 ppm : pas d'exposition au CO/non-fumeur/
pas fumé depuis 24h

5-10 ppm : tabagisme passif/dernière cigarette
fumée il y a 6 à 9h/faible ou pas
d'aspiration de la fumée/asthme ou
BPCO/exposition au CO

11-20 ppm : fumeur léger/fumeur occasionnel/
dernière cigarette remonte à plu-
sieurs heures

21-39 ppm : gros fumeur (1paquet/jour), diminu-
tion significative de l'oxygène

40-78 ppm : très gros fumeur

Coût annuel de votre consommation :

Tension artérielle :

- Hypotension artérielle
- Tension artérielle normale
- Hypertension artérielle

Test de dépendance à la nicotine

Dans quel délai après le réveil fumez-vous votre première cigarette ?

- 0 Après 60 minutes
- 1 31 à 60 minutes
- 2 6 à 30 minutes
- 3 Moins de 5 minutes

Trouvez-vous difficile de ne pas fumer dans les endroits interdits ?

- 1 Oui
- 0 Non

Quelle cigarette trouvez-vous la plus indispensable ?

- 1 La première
- 0 Une autre

Combien de cigarettes fumez-vous par jour ?

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

Fumez-vous de façon plus rapprochée dans les premières heures après le réveil que pendant le reste de la journée ?

- 1 Oui
- 0 Non

Fumez-vous même si une maladie vous oblige à rester au lit ?

- 1 Oui
- 0 Non

Résultat :

Interprétation des résultats du test :

Score	Degré de dépendance physique
0 à 2	Dépendance très légère
3 à 4	Dépendance faible
5	Dépendance moyenne
6 à 7	Dépendance forte
8 et +	Dépendance très sévère

Avantages d'arrêter de fumer pour votre santé

Après :

48h	Félicitations. Votre corps ne contient plus de nicotine. Avez-vous remarqué que votre odorat et votre goût se sont améliorés ?
72h	Vous respirez avec plus de facilité. Vous avez plus d'énergie
1 à 3 mois	La circulation est maintenant bien meilleure dans tout votre corps. Il est maintenant plus facile pour vous de marcher ou de faire du sport
3 à 9 mois	Votre efficacité pulmonaire est augmentée de 5 à 10%. Les problèmes respiratoires disparaissent. Dites adieu à la toux, à l'essoufflement et à la respiration sifflante
10 ans	Le risque de souffrir d'un cancer du poumon est diminué de moitié, comparé à un fumeur

La cigarette électronique, vapoter sans danger ?

- Suivant la loi, la cigarette électronique est considérée comme un produit similaire au tabac, il est donc interdit de l'utiliser dans les lieux publics fermés ;
- Il est moins risqué de vapoter que de fumer. L'utilisation de la cigarette électronique peut permettre une diminution ou un arrêt complet de la consommation de tabac qui est beaucoup plus nocive;
- Aucune étude à ce jour n'a prouvé que les substances contenues dans la cigarette électronique sont sans danger pour la santé.