



SEVRAGE TABAGIQUE & CONSEILS ASSOCIÉS

03 DIGESTION

L'arrêt du tabac peut générer des anomalies digestives telles que la **constipation passagère**. Cela se dissipe généralement en quelques semaines, mais cela peut être un facteur de rechute... Préconisez donc une alimentation saine à base de fruits (ex : pruneaux), des boissons chaudes telles que le thé, ainsi que de l'exercice physique.

En complément de ces mesures hygiéno-diététiques vous pouvez conseiller :

02 CHEVEUX

Le tabac rend les cheveux plus secs, plus ternes et moins volumineux.

Pour les restaurer plus rapidement vous pouvez conseiller :

01 STRESS & SOMMEIL

Lorsque l'on arrête de fumer, les troubles du sommeil font partie des signes du **syndrome de manque** et peuvent se manifester sous différentes formes : **réveils nocturnes**, difficultés d'endormissement... C'est un des symptômes majeurs rencontré les 3 premières semaines du sevrage. Ceci est passager mais peut générer de l'inconfort et entamer la motivation de votre patient. Pour faciliter l'endormissement une activité physique quotidienne est recommandée et la consommation de boisson énergisante est à exclure.

En complément voici notre conseil :

04 POIDS

La peur de la prise de poids est un **frein à l'arrêt pour 62% des intentionnistes**^[1]. Face à cette crainte fréquente vous pouvez recommander la pratique régulière d'une activité physique ainsi qu'un bilan alimentaire sur le site mangerbourger.fr afin d'adapter l'alimentation en prévision de l'arrêt du tabac.

En complément de ces mesures hygiéno-diététiques vous pouvez conseiller :

TOUX 05

Une forte toux, particulièrement chez le gros fumeurs est fréquente. Le sevrage tabagique entraîne une régénération de ces cils bronchiques : **une toux passagère est donc le signe d'un décroassage des poumons**. Pour améliorer la résistance à cet effet indésirable du sevrage, il est recommandé de boire de l'eau et de s'oxygéner autant que possible, en complément d'une activité sportive régulière.

Vous pouvez lui conseiller :

HYGIÈNE BUCCO-DENTAIRE 06

Outre les **dents jaunes** ou couvertes de **taches noires**, fumer augmente le risque de **maladies bucco-dentaires** et **parodontales** (gingivites, parodontites, caries...). Pour agir sur ces symptômes et restaurer la santé bucco-dentaire.

Vous pouvez conseiller :

PEAU 07

Le visage d'un fumeur est souvent marqué par des **rides profondes**, un **teint grisâtre** et une **peau sèche**. L'arrêt du tabac permet de retrouver une peau plus tonique & un meilleur teint.

En complément vous pouvez conseiller :

