



CONSEILS & ASTUCES

pour vous
LIBÉRER
du
TABAC



Votre **PROFESSIONNEL DE SANTÉ** vous aide
à vous **LIBÉRER DU TABAC**



Pierre Fabre

POURQUOI ARRÊTER DE FUMER ?

- **Pour ma santé** : Le tabac tue et provoque beaucoup de maladies graves (cancers, maladies du cœur, BPCO, etc.)
- **Pour les autres** : Arrêter de fumer, c'est protéger ma santé et celles des personnes avec qui on vit.
- **Tous les tabacs sont dangereux** : Cigarettes avec ou sans filtre, cigarettes avec ou sans parfum, tabac à rouler, cigares, chichas, etc.
- **Pour mon porte-monnaie** : Fumer coûte cher.
- **Pour être en forme** : Améliorer sa santé, retrouver les goûts et les odeurs, être moins essoufflé.
- **Pour me sentir libre !**



POURQUOI C'EST DIFFICILE D'ARRÊTER DE FUMER ?



C'est difficile de changer ses habitudes.
La nicotine du tabac rend dépendant.
Ne pas fumer provoque un manque, on est énervé, on ne se sent pas bien.

QU'EST CE QUI REND DÉPENDANT AU TABAC ?



La nicotine inhalée avec la fumée de tabac, rend dépendant à la cigarette.

QUELLES MÉTHODES POUR ARRÊTER DE FUMER ?



- **Avec l'aide d'un professionnel** : tabacologues, médecins, pharmaciens, psychologues, infirmiers, sages-femmes. Les thérapies comportementales sont efficaces pour aider à ne pas craquer, pour rompre avec certaines habitudes, ou encore pour aider à gérer son stress avec l'aide de substituts nicotiniques.
 - **Avec l'aide des substituts nicotiniques** : patchs, pastilles, gum, inhalateurs, etc. Ils s'achètent en pharmacie et certains sont remboursés à 65% par l'Assurance Maladie.
 - **Par téléphone ou par internet** : Tabac info service (tél. 3939 / www.tabac-info-service.fr)
- Peu de fumeurs arrivent à arrêter sans aide. Pour mettre toutes les chances de votre côté, demandez conseil à votre prescripteur.

LES SUBSTITUTS & TRAITEMENTS MÉDICAMENTEUX

Les substituts nicotiniques diffusent de la nicotine de manière lente et régulière. La durée d'un traitement est de 6 semaines à 6 mois selon les personnes.

Il existe plusieurs formes de substituts :

- Sous forme **transdermique** (patchs).
- Sous forme **orale** (gommes à mâcher, inhalateur, comprimés à sucer ou à faire fondre sous la langue, pastilles à sucer).

Les traitements médicamenteux : Délivrés sur prescription médicale à partir de 18 ans.

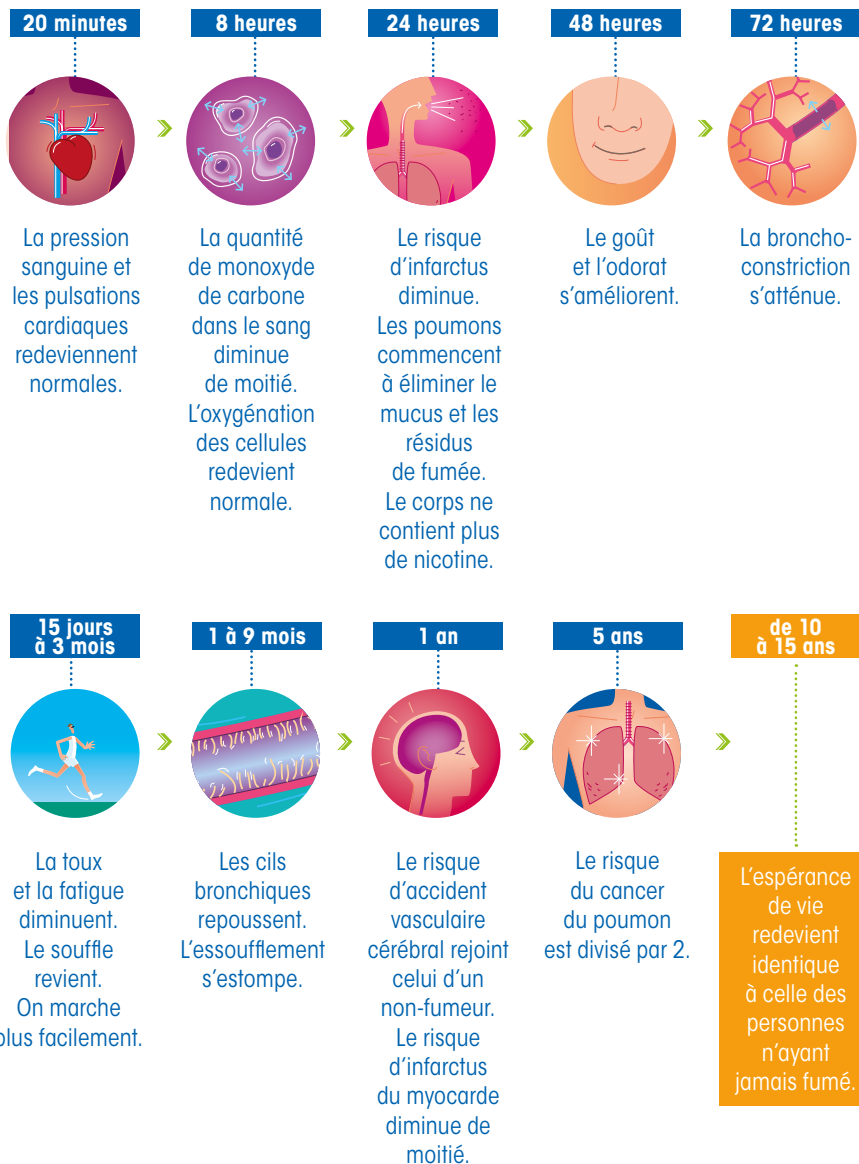
.....
Demandez conseil à votre prescripteur.

QUEL EST L'INTÉRÊT DES SUBSTITUTS NICOTINIQUES ?

- Les substituts nicotiniques compensent une partie du manque de nicotine.
- Ils atténuent les symptômes de sevrage et vous permettent de vous concentrer sur les autres aspects importants de l'arrêt, les aspects sociaux, comportementaux et psychologiques de la consommation de cigarettes.

En utilisant les substituts de nicotine, vous évitez d'inhaler le goudron, les substances toxiques, le monoxyde de carbone et les gaz irritants que contient la fumée.

L'ARRÊT DU TABAC : DES BÉNÉFICES POUR VOTRE SANTÉ...⁽¹⁾



(1) INPES : Brochure « Pourquoi arrêter de fumer ? » - Août 2016

... ET POUR VOTRE PORTE-MONNAIE !

Vous pouvez économiser jusqu'à **3 650€ par an**

Sur la base d'un paquet par jour au prix moyen de 10€
l'arrêt du tabac vous fera économiser :

EN 1 JOUR : 10€

L'équivalent d'une place de cinéma.



EN 1 SEMAINE : 70€

L'équivalent d'un restaurant à deux.



EN 1 MOIS : 300€

L'équivalent d'une escapade le temps d'un week-end.

Coût d'un paquet de cigarettes

	9,60€	9,80€	10€	10,40€	10,60€
10	1 752	1 789	1 825	1 898	1 935
15	2 628	2 683	2 738	2 847	2 902
20	3 504	3 577	3 650	3 796	3 869
25	4 380	4 471	4 562	4 745	4 836
30	5 256	5 365	5 475	5 694	5 803

EXEMPLE

Pour un paquet à 10€, à raison de 20 cigarettes par jour, vous économiserez 3 650€ par an, grâce à l'arrêt du tabac.

REMARQUE

Un traitement par patch coûte moins de 1€ par jour.

ARRÊT DU TABAC

L'Assurance Maladie vous accompagne*

Les substituts
nicotiniques
sont **REMBOURSÉS** à

65%

Certains substituts nicotiniques ne sont pas remboursés, demandez conseil à votre médecin ou votre pharmacien.

**LA PRISE EN CHARGE
DES SUBSTITUTS
NICOTINIQUES**

**RENDEZ-VOUS CHEZ UN PROFESSIONNEL DE SANTÉ
POUR ÊTRE ACCOMPAGNÉ DANS VOTRE ARRÊT**

Un médecin, une sage-femme, un kinésithérapeute, un chirurgien-dentiste ou encore un infirmier peuvent vous prescrire un traitement de substituts nicotiniques.

Pour consulter la liste des substituts nicotiniques pris en charge par l'Assurance maladie rendez-vous sur www.ameli.fr

À NOTER : Le ticket modérateur peut être pris en charge par votre complémentaire santé.

J'ARRÊTE DE FUMER : SANS GROSSIR & SANS STRESS !

En arrêtant de fumer, la prise de poids n'est pas systématique, mais vous pouvez avoir plus d'appétit. Quelques repères pour manger équilibré :



Fruits et légumes

Au moins 5 par jour, à chaque repas, en cas de petit creux, crus ou cuits, ou surgelés ou en conserve.



Pain, céréales, pommes de terre et légumes secs

À chaque repas et selon l'appétit, en favorisant la variété.



Lait et produits laitiers (yaourts, fromages)

3 par jour, privilégier les fromages les moins gras et les moins salés. (on peut choisir du fromage blanc à 20% voire à 0% de matière grasse)



Viandes peu grasses, poisson

1 à 2 fois par jour en quantité inférieure à celle de l'accompagnement, choisir les viandes les moins grasses, poisson au moins 2 fois par semaine.



Aliments gras et sucrés

Limitier la consommation, attention aux aliments à la fois gras et sucrés (pâtisseries, viennoiseries, crèmes dessert, chocolat, glaces).



Boissons

De l'eau à volonté, limiter les boissons sucrées et l'alcool



Sel

Ne pas resaler avant de goûter, limiter les produits d'apéritif, la charcuterie et le fromage



Activité physique

Au moins l'équivalent d'une demi-heure de marche par jour.

N'hésitez pas à consulter le site mangerbouger.fr pour mieux comprendre les repères proposés.

LES 4 RÈGLES POUR EVITER LA RECHUTE !

i

- Evitez de reprendre ne serait-ce qu'une bouffée d'une cigarette. Ce faux pas conduit la plupart du temps à la rechute. Il est plus facile de refuser la première cigarette que la seconde.
- Evitez les endroits où l'on fume. Fréquentez de préférence des non-fumeurs. Modérez votre consommation d'alcool et café.
- Restez motivé. Promettez-vous (par écrit) de ne plus fumer. Faites une liste énumérant tous les avantages liés à votre arrêt, et une liste des inconvénients du tabagisme. Relisez-les régulièrement.
- Préparez un plan d'urgence pour faire face aux situations à risque et au besoin urgent de fumer.

Dans le cas où vous reprendriez quelques cigarettes :

- Surtout évitez de recommencer à fumer régulièrement. N'achetez pas de cigarette, jetez les cigarettes en votre possession.
- Analysez les raisons pour lesquelles vous avez fumé.
- Identifiez les moyens dont vous disposez pour ne pas recommencer.
- Considérez cet accident de parcours comme un événement normal qui permet d'apprendre, et non pas comme un échec.
- Ne vous adressez pas trop de reproches.
- Faites appel à l'aide de vos proches.

SOS

UN BESOIN URGENT DE FUMER ?

DES MÉTHODES POUR Y PALLIER :

- Buvez quelque chose (eau, jus de fruits)
- Ayez toujours sur vous des chewing-gums, des bonbons ou des cure-dents (déballer un chewing-gum remplace un peu le geste d'allumer une cigarette)
- Mangez un fruit
- Brossez-vous les dents
- Prenez un substitut nicotinique de forme orale
- Respirez plusieurs fois lentement et profondément
- Changez de lieu ou d'activité, quittez immédiatement le lieu où vous ressentez le besoin de fumer
- Occupez vos mains (par exemple jouez avec un crayon, écrivez, etc.)
- Faites une promenade, du sport ou une autre activité physique
- Prenez une douche
- Commencez une nouvelle activité
- Fixez votre esprit sur autre chose que la cigarette. Pensez à une chose agréable (des vacances, des projets de week-end que vous pourrez vous offrir grâce à l'argent économisé, une sortie à la fin de votre journée de travail...)
- Respirez dans une paille.

