

## ≡ Pour arrêter de fumer

**Budget, santé, désir d'enfant, retour à la liberté...** Tous ces motifs sont revendiqués par les candidats au sevrage.

La décision d'arrêter de fumer passe le plus souvent par des étapes intermédiaires : prise de conscience, mobilisation, sevrage, consolidation rechute... Car la rechute, loin d'être un échec, doit plutôt être considérée comme une étape dans le renforcement de la décision.

**Le taux de réussite à un an est le plus souvent inférieur à 18 %. Avec une aide, il avoisine les 60 %.** Il existe de nombreuses stratégies d'aide à l'arrêt. Certaines, n'ayant pas démontré leur efficacité, (*acupuncture, homéopathie...*) peuvent au moins avoir un effet adjuvant, ce qui n'est pas négligeable.

D'autres, telles que les traitements médicamenteux, aident véritablement le fumeur dans sa démarche d'arrêt. Il existe par ailleurs, disponibles en pharmacie sans ordonnance, les substituts nicotiques. Ils libèrent de la nicotine, mais aucune substance toxique contenue dans la fumée de cigarette (*notamment ni CO ni substances cancérigènes*). On les trouve sous forme de timbres ou patchs, diffusant de 16 à 24 h, ou sous forme orale : gommes à mâcher, pastilles, inhalateur... Un traitement médicamenteux, prescrit par un médecin, peut aussi être proposé aux candidats au sevrage.

**Antidépresseurs ou anxiolytiques**, sont parfois indiqués, sur prescription médicale. On note de meilleurs résultats si un soutien psychologique (*notamment thérapies cognitives ou comportementales*) est dispensé en parallèle, surtout pour les gros fumeurs.

Dans la mesure où le fumeur doit se débarrasser d'automatismes (*cigarette au réveil, avec le café...*), l'arrêt du tabac nécessite souvent un changement d'habitudes dans sa vie quotidienne : alimentation, activité physique...

## >> Test de dépendance

### Test de Fagerström

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

- Moins de 5 mn..... 3
- De 6 à 30 mn..... 2
- De 31 à 60 mn..... 1
- Plus de 60 mn..... 0

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

- Oui..... 1
- Non..... 0

Quelle cigarette trouvez-vous la plus indispensable ?

- La première..... 1
- 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 de façon plus rapprochée dans la première heure après le réveil que pendant le reste de la journée ?

- Oui..... 1
- Non..... 0

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

- Oui..... 1
- Non..... 0

### Score

- **0 à 3** : peu ou pas de dépendance à la nicotine ;
- **4 à 6** : dépendance à la nicotine ;
- **7 à 10** : forte dépendance à la nicotine
- **9 - 10** : très forte dépendance

**En cas de forte dépendance, à l'arrêt du tabac un suivi est conseillé afin d'éviter le syndrome de sevrage.**

## >> Consultations

En dehors du médecin généraliste, il existe des consultations spécialisées en tabacologie.

La plupart des centres **A.N.P.A.A.** ont une consultation de tabacologie.

Adresses sur

[www.anpaa.asso.fr](http://www.anpaa.asso.fr)



## ≡ Lignes d'aide téléphonique

La plupart de nos établissements de soin proposent des consultations en tabacologie.

Adresses sur :

[www.anpaa.asso.fr](http://www.anpaa.asso.fr)

l'A.N.P.A.A. près de chez vous !

### Arrêt du Tabac :

[www.tabac-info-service.fr](http://www.tabac-info-service.fr)  
3989

(0,15 euros/min. depuis un poste fixe)

Un tabacologue à votre écoute vous conseille afin de maintenir votre sevrage.

### Drogues Info Service :

0800 231 313

(anonyme et gratuit)



20, rue Saint-Fiacre - 75002 Paris  
Tél. : 01 42 33 51 04 - Fax : 01 45 08 17 02  
contact@anpaa.asso.fr - [www.anpaa.asso.fr](http://www.anpaa.asso.fr)

Avec le soutien du ministère en charge de la santé et de la caisse nationale d'assurance maladie des travailleurs salariés



vp.contact@free.fr - 01/2014 - Crédit photos : Pressimage, Photocall, Stockbyte

L'A.N.P.A.A. est une association loi 1901, reconnue d'utilité publique (décret du 5 février 1880) et agréée d'éducation populaire (arrêté du 6 mai 1974).

# L'essentiel sur... ... le Tabac

## ≡ Qu'est-ce que c'est ?

Une cigarette, c'est d'abord du tabac haché. Mais aussi de nombreux additifs destinés à en modifier le goût, faciliter la combustion et éventuellement accroître la dépendance. La dangerosité de la cigarette tient non seulement à sa composition, mais aussi à la façon d'inhaler, plus ou moins profonde, plus ou moins rapide, selon chaque fumeur. Chaque inhalation entraîne l'absorption, en quantité variable, des quelque 4 000 substances contenues dans la fumée de cigarette. Parmi lesquelles :

- la **nicotine**, alcaloïde addictif responsable de la dépendance pharmacologique au tabac,
- le **monoxyde de carbone** (CO), gaz toxique car provoquant une sous-oxygénation des tissus,
- des **goudrons** hautement cancérigènes,
- des **irritants** à l'origine des accidents cardiovasculaires favorisant la bronchite chronique.



## >> Dépendance au tabac

Alors que la majorité des buveurs ne sont pas dépendants de l'alcool, presque tous les fumeurs le sont du tabac.

L'effet de la nicotine, absorbée à chaque bouffée, se fait ressentir très rapidement.

Combiné à la multiplication du geste (10 à 20 fois par cigarette), il explique l'installation fulgurante de la dépendance :

- **dépendance comportementale** (pression sociale et conviviale).
- **dépendance psychique** (effets psychoactifs de la nicotine : plaisir, stimulation intellectuelle, antidépresseur, coupe-faim).
- **dépendance physique** (irritabilité, nervosité, trouble de la concentration, dépression).

**A noter que les cigarettes dites « légères » constituent un pur argument de vente : leur nocivité est la même, quelle que soit leur teneur en goudron et en nicotine.**



## ≡ Qui consomme<sup>1</sup> ?

En France on compte ;

**13,5 millions de personnes** ont un usage quotidien de cigarettes.

**35,5 millions de personnes** ont expérimenté la cigarette au cours de leur vie.

En **classe de quatrième**, **8 %** des élèves se déclarent fumeurs quotidiens, **16 % en troisième**.

Parmi les 18-75 ans, **33 %** des hommes et **26,6 %** des femmes sont fumeurs quotidiens.

Il existe une relation entre :

- **consommation de tabac et de cannabis** : (Le cannabis se fume en général avec du tabac et entraîne donc un risque de dépendance au tabac).
- **consommation de tabac et d'alcool** : (Les fumeurs tendent à consommer davantage d'alcool que les non fumeurs et à augmenter les quantités fumées lorsqu'ils consomment de l'alcool).

1 - INPES

2 - Fumeur régulier : une personne qui fume au moins une cigarette par jour.

3 - Fumeur occasionnel : une personne qui est en deçà d'une consommation d'une cigarette par jour.

## ≡ Effets sur la santé

On évalue à **73 000** le nombre de **décès liés au tabac**, que ce soit par : cancer, infarctus, maladies vasculaires, maladies respiratoires.

80 % des décès liés au tabac concernent les hommes. La part des décès féminins est toutefois en progression du fait du développement du tabagisme des Françaises au cours des quarante dernières années.

**A court et moyen terme**, le fumeur rencontre de nombreux problèmes de santé. Sont essentiellement concernés :

- le système cardiovasculaire : tachycardie, hypertension artérielle, maladies coronariennes, artérite, risque de décès par arrêt cardiaque 2 à 4 fois plus fréquent,
- le système respiratoire : toux, affections bronchiques,
- le système digestif : perte d'appétit, brûlures gastriques, ulcère,
- autres : problèmes dentaires, peau sèche, mauvaise cicatrisation, rides, peau terne, diminution de la fertilité,...

**Chez les femmes** : le tabagisme constitue un facteur de risque important sur le plan vasculaire et cardiaque quand il se combine avec la prise d'un contraceptif. Pendant la grossesse (17,1 % des femmes<sup>4</sup> fumaient au moins une cigarette au troisième trimestre de leur grossesse), le risque d'avortement spontané<sup>5</sup> durant le premier trimestre augmente d'environ 25 %, on note un retard de croissance intra-utérin<sup>6</sup> avec une réduction moyenne de 200 grammes du poids de naissance chez les enfants de mères fumeuses en cours de grossesse.

*Les problèmes liés au tabagisme sont majoritairement réversibles à partir du moment où le fumeur cesse de consommer.*

4 - La situation périnatale de la France en 2010 - DGS Etudes et Résultats - Octobre 2011

5 - Le Courrier des Addictions, n° 4, 2003

6 - Entretien avec le Pr. Bertrand Dautzenberg. « Le sevrage à tout prix », Le Généraliste, 30.03.2007



## >> Le tabac : toxique sous toutes ses formes

La Chicha (ou Narguilé) bénéficie faussement d'une image très positive chez les jeunes. Beaucoup ne savent pas qu'ils fument du tabac (arôme pomme, kiwi, etc.) ou pensent que l'eau « purifie » la fumée inhalée. Il n'en est rien : celle-ci contient autant de goudron et plus de CO que dans un paquet de cigarettes

## ≡ La loi

En France, le tabac est soumis à une réglementation (fabrication des produits, approvisionnement des débits). La distribution est assurée par les débitants de tabac.

La **loi Veil** (1976) a défini une répartition fumeurs / non fumeurs dans les lieux publics. La **loi Evin** (1991) en a renforcé les dispositions.

**Est interdit :**

- de fumer dans les lieux affectés à un usage collectif, sauf dans les emplacements expressément réservés aux fumeurs ;
- toute publicité, directe ou indirecte, en faveur du tabac et des produits dérivés ;
- toute opération de parrainage liée au tabac ;
- la vente de tabac aux mineurs.

Plusieurs pays européens (Italie, Irlande, Espagne, France) ont déjà interdit l'usage du tabac dans les lieux publics. En France, le décret du 15 novembre 2006 fixe les conditions d'application de l'interdiction de fumer dans les lieux affectés à un usage collectif.

En cas de non respect, les fumeurs contrevenants ainsi que les responsables des établissements se verront imposer une amende forfaitaire :

68 € (contravention de 3<sup>ème</sup> classe) pour les fumeurs, et 135 € (contravention de 4<sup>ème</sup> classe) pour les responsables d'établissements.



L'Arrêté du 15 avril 2010 Rend obligatoire l'apposition d'images choc sur 40 % de la surface d'un paquet de cigarette, au verso de celui-ci.

## >> Entreprise

Dans les lieux affectés à un usage collectif, l'interdiction de fumer doit faire l'objet d'une signalisation apparente.

Si l'entreprise décide de créer des emplacements affectés à la consommation de tabac, ceux-ci doivent être clos et répondre à des normes et des règles strictes : dispositif d'extraction d'air par ventilation mécanique ; fermetures automatiques sans possibilité d'ouverture non intentionnelle ; ne pas constituer un lieu de passage ; etc...

## >> Tabagisme passif ?

Le tabac est l'un des premiers facteurs de la pollution de l'air. Son effet est encore aggravé en cas de climatisation, les toxiques étant alors dispersés dans tous les locaux. Source d'inconfort permanente pour les non fumeurs, il peut développer ou accroître chez eux des pathologies de « co-fumeurs ». Il est responsable de **2 500 à 3 000 morts par an<sup>8</sup>**.

8 - OFDT, Drogues et dépendances, données essentielles, Paris, 2005