

LES CONSEILS !

FAITES LE POINT SUR LES BÉNÉFICES DE VOTRE ARRÊT DU TABAC, ILS INTERVIENNENT PRESQUE IMMÉDIATEMENT !

- ◆ **20 minutes** après la dernière cigarette. La pression sanguine et les pulsations du cœur redeviennent normales.
- ◆ **8 heures.** La quantité de monoxyde de carbone dans le sang diminue de moitié. L'oxygénation des cellules redevient normale.
- ◆ **24 heures.** Le risque d'infarctus du myocarde diminue déjà. Les poumons commencent à éliminer le mucus et les résidus de fumée. Le corps ne contient plus de nicotine.
- ◆ **48 heures.** Le goût et l'odorat s'améliorent. Les terminaisons nerveuses gustatives commencent à repousser.
- ◆ **72 heures.** Respirer redevient plus facile. Les bronches commencent à se relâcher et on se sent plus énergique.
- ◆ **2 semaines à 3 mois.** La toux et la fatigue diminuent. On récupère du souffle. On marche plus facilement.
- ◆ **1 à 9 mois.** Les cils bronchiques repoussent. On est de moins en moins essoufflé.
- ◆ **1 an.** Le risque d'infarctus du myocarde diminue de moitié.
- ◆ **1 an.** Le risque d'accident vasculaire cérébral rejoint celui d'un non-fumeur.
- ◆ **5 ans.** Le risque de cancer du poumon diminue presque de moitié.
- ◆ **10 à 15 ans.** L'espérance de vie redevient identique à celle des personnes n'ayant jamais fumé.

◆ COMMENT FAIRE FACE AU DÉSIR DE FUMER ?

Dans les semaines qui suivent l'arrêt du tabac, le désir de fumer peut survenir fréquemment, brutalement et de manière très intense. **Il faut savoir que ce désir dure rarement plus de 3 à 4 minutes.** Il faut donc prévoir à ce moment-là une solution pour ne pas « craquer ».

Vous pouvez, par exemple :

- boire un grand verre d'eau.
- manger un fruit.
- respirer profondément.
- changer d'activité, de pièce, faire autre chose pour vous occuper l'esprit.
- téléphoner à un-e ami-e.

◆ ENVIE D'ÉCHANGER DE VIVE VOIX AVEC UN SPÉCIALISTE ?

Au 39 89, Tabac-info-service répond à toutes vos questions sur le tabac et vous permet de bénéficier d'un suivi personnalisé et gratuit par son équipe de tabacologues.

◆ SITES INTERNET DE RÉFÉRENCE

- Tabac info service www.tabac-info-service.fr
- Institut national de prévention et d'éducation pour la santé www.inpes.fr

MGEN, Mutuelle Générale de l'Education Nationale, n°775 685 399, MGEN Vie, n°441 922 002, MGEN Filia, n°440 363 588, mutuelles soumises aux dispositions du livre II du code de la Mutualité - MGEN Action sanitaire et sociale, n°441 921 913, MGEN Centres de santé, n°477 901 714, mutuelles soumises aux dispositions du livre III du code de la Mutualité.

Contenu éditorial : Dir. Santé MGEN - Conception graphique : Dir. Com MGEN - Memento Santé 22 - Mai 2016 - © Getty Images.



**FAITES LE POINT SUR
L'ARRÊT DU TABAC**

L'ARRÊT DU TABAC

Les chiffres clés ⁽²⁾

- 32% des Français sont fumeurs, soit 16 millions d'usagers quotidiens
- 58% souhaitent arrêter de fumer
- 2^e cause de mortalité mondiale et 1^{re} cause de mortalité évitable

Conséquences

Les effets nocifs du tabac sur la santé, la qualité de vie et le bien-être sont démontrés depuis les années 50.

Le tabac :

- colore les doigts
- accélère le vieillissement cutané avec l'apparition précoce de rides
- altère la qualité du teint qui devient terne
- occasionne des problèmes bucco-dentaires
- diminue les capacités respiratoires et cardiaques à l'effort car le corps est moins bien oxygéné et les muscles sont moins performants
- peut causer des maladies telles que le cancer du poumon ou le cancer des voies aérodigestives supérieures
- favorise également certaines pathologies cardiovasculaires ou respiratoires, comme la broncho-pneumopathie chronique obstructive (BPCO)
- a également des impacts importants sur la grossesse et la qualité de vie en général

De quoi parle-t-on ?

La composition chimique de la fumée de cigarette comporte des éléments constants présents à des teneurs variables en fonction du type de tabac, du type de cigarette, de la présence d'additifs et de la manière de fumer. ⁽¹⁾ Il n'existe pas de seuil au-dessous duquel fumer soit sans risque car le taux de mortalité est augmenté même chez les fumeurs qui fument peu.

Diverses substances, entrant dans la composition de la fumée de cigarette, sont susceptibles de participer aux effets du tabac sur l'organisme et certaines ont été incriminées dans la dépendance. ⁽¹⁾ Cette dépendance se caractérise par la perte de la liberté de s'abstenir de fumer. Il existe trois types de dépendance :

La dépendance physique

La nicotine agit sur le système nerveux, en créant une dépendance, tout comme le ferait une drogue telle que l'héroïne. Quelques secondes après l'inhalation de la fumée de cigarette, elle produit des sensations de bien-être physique auxquelles il est difficile de résister.

La dépendance psychologique

Fumer permet de diminuer son stress ou son anxiété, de surmonter ses émotions, de se stimuler, de se concentrer, etc. Cette dépendance est liée aux effets psycho-actifs de la nicotine qui procure plaisir, détente, stimulation intellectuelle. La nicotine agit comme un anxiolytique et un coupe-faim.

La dépendance environnementale

Fumer est associé à un environnement, des personnes, des situations... qui suscitent l'envie et le plaisir de fumer.

ET VOUS ?

Pour arrêter de fumer il est nécessaire de bien se connaître et le nombre de cigarettes fumées chaque jour n'est pas le seul indicateur de votre dépendance.

Pour connaître ce niveau, faites le « test de Fagerström » ⁽²⁾

Le matin, combien de temps après votre réveil allumez-vous votre première cigarette ?							
Dans les 5 minutes	3	Entre 6 et 30 minutes après	2	Entre 31 et 60 minutes après	1	Après 1 heure ou plus	0
Trouvez-vous qu'il est difficile de vous abstenir de fumer dans les endroits où c'est interdit ?							
Oui		1	Non		0		
À quelle cigarette renoncerez-vous le plus difficilement ?							
La première de la journée		1	Une autre		0		
Combien de cigarettes fumez-vous par jour, en moyenne ?							
10 ou moins	0	de 11 à 20	1	de 21 à 30	2	plus de 30	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 et alité-e ?							
Oui		1	Non		0		

Additionnez le total des points correspondant à vos réponses :

(NB : ce test a été validé par l'ensemble de la communauté scientifique au niveau international)

Résultats :

Si vous avez entre 0 et 2 : pas de dépendance

Si vous avez entre 3 et 4 : dépendance faible

Si vous avez entre 5 et 6 : dépendance moyenne

Si vous avez entre 7 et 10 : dépendance forte ou très forte

Si votre score est supérieur ou égal à 5, vous aurez vraisemblablement besoin d'utiliser un traitement médicamenteux ou de substitution nicotinique (timbre ou gomme à mâcher)

N'hésitez pas à contacter votre médecin ou votre pharmacien.

(1) Expertise collective Inserm (2004) Tabac – Comprendre la dépendance pour agir; (2) www.tabac-info-service.fr