

# Le sevrage tabagique



## Et le tabac dans tout ça?

Êtes-vous fumeur ?

**Jamais fumé**

&

**Ancien fumeur**

La BPCO est due au tabagisme dans 80% des cas. Même si vous n'avez jamais fumé, vous avez probablement été exposé à un tabagisme passif ou d'autres polluants dans votre vie (exposition professionnelle, lieu de vie..). Il y a aussi d'autres facteurs comme la génétique.

Si vous avez arrêté de fumer, **bravo pour ce changement important de votre vie !**

Restez vigilant à maintenir le sevrage.

Si vous êtes « non-fumeur » ou « ancien fumeur », il est important pour votre santé de ne pas vous exposer au tabagisme des autres personnes. Si des personnes de votre entourage proche fument, il est nécessaire pour votre santé qu'ils fument à l'extérieur de votre maison et véhicule (même quand vous n'y êtes pas).

#### Fumeur

Ne culpabilisez pas. Vous êtes victime d'une addiction et non responsable d'un manque de volonté. Il existe des méthodes pour vous aider à diminuer ou arrêter de fumer. On vous propose de prendre le temps d'évaluer votre tabagisme pour choisir la méthode la plus confortable possible (avec une gestion de la sensation de manque).

## Le saviez-vous ?

Il existe plusieurs formes de dépendance au tabac :

### 1. La dépendance physique

Dans les produits du tabac, c'est la nicotine qui rend « accro » mais c'est la combustion de la plante et de la feuille qui est toxique pour la santé.

Pour connaître votre niveau de dépendance physique, vous pouvez réaliser le questionnaire ci-dessous. En cas de score supérieur à 4, il est conseillé de suivre un traitement avec des substituts nicotiniques. C'est le traitement qui permet d'éviter les sensations de manque désagréables. Il ne provoque pas d'addiction, contrairement à la nicotine présente dans les cigarettes qui va rapidement au cerveau comme un « shoot ». Ce traitement augmente les chances de réussite d'un sevrage de 50%. Pour être efficace, il doit être correctement dosé en fonction de la quantité de cigarettes consommées par jour. Il est recommandé de porter un patch et d'utiliser des formes orales en complément. Le traitement doit être diminué puis arrêté progressivement sur plusieurs mois et parfois sur plus d'un an.

Il n'est pas interdit de fumer avec un patch si l'envie est trop forte.

### Test de la dépendance à la nicotine

Le matin, combien de temps après être réveillé(e) fumez-vous votre première cigarette ?

|                    |   |
|--------------------|---|
| Dans les 5 minutes | 3 |
| 6-30 minutes       | 2 |
| 31-60 minutes      | 1 |
| Plus de 60 minutes | 0 |

Trouvez-vous difficile de vous abstenir de fumer dans les endroits où cela est interdit ?

|     |   |
|-----|---|
| Oui | 1 |
| Non | 0 |

À quelle cigarette renonceriez-vous le plus difficilement ?

|                             |   |
|-----------------------------|---|
| À la première de la journée | 1 |
| À une autre                 | 0 |

Combien de cigarettes fumez-vous par jour en moyenne ?

|             |   |
|-------------|---|
| 10 ou moins | 0 |
| 11 à 20     | 1 |
| 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 au point de devoir rester au lit presque toute la journée ?

|     |   |
|-----|---|
| Oui | 1 |
| Non | 0 |

### Degré de dépendance à la nicotine

0-2 : pas de dépendance

5-6 : dépendance moyenne

3-4 : dépendance faible

7-10 : dépendance forte



## Qui peut prescrire des substituts nicotiniques ?

Les médecins, médecins du travail, chirurgiens, dentistes, infirmiers, kinésithérapeutes et sages-femmes. L'assurance maladie rembourse à 65%, sur prescription.. Ils sont aussi en vente libre en pharmacie sans ordonnance mais à vos frais.

## 2. La dépendance psychologique

Chaque fois que l'on fume, on associe inconsciemment ce geste à une émotion liée à la situation. Le fumeur peut associer le tabagisme au plaisir, à l'ennui, au stress... La cigarette est perçue comme une « béquille » sans laquelle il est difficile de s'imaginer vivre.

## 3. La dépendance comportementale

Fumer est associé à des situations, à des personnes et à des lieux (soirée entre amis fumeurs, pause-café entre collègues, etc.) qui suscitent l'envie de fumer.

Il faut du temps pour changer ses habitudes, acquises sur de nombreuses années.



Pour combattre les dépendances psychologiques et comportementales, il est recommandé d'être accompagné par des thérapies cognitivo-comportementales (TCC).

Ces outils favorisent la motivation et permettent aux fumeurs de progressivement se sentir plus « fort » pour passer le cap du sevrage. **Pensez à contacter un centre d'addictologie.**

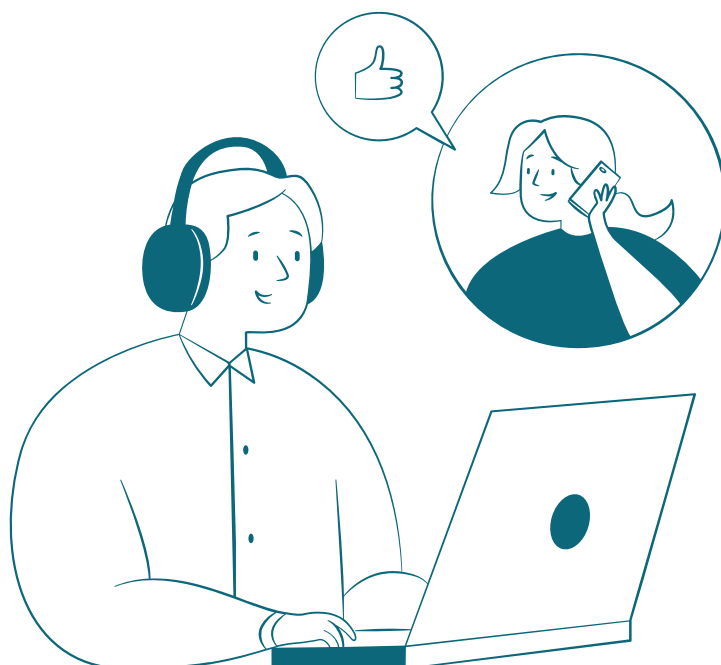


Parlez-en à vos médecins,  
trouvez de l'aide sur  
**Tabac Info service**



## Nous contacter

04 76 51 03 04



[www.agiradom.com](http://www.agiradom.com)

AGIR à dom Assistance, SAS au capital de 23 376 873 euros,  
36 Chemin du Vieux Chêne à Meylan (38240), RCS Grenoble 528 214 182