

LES 12 CLÉS DE L'ARRÊT

- 1 Fixez-vous une date et faites-la connaître à votre entourage.
- 2 Débarrassez-vous des briquets, cigarettes et cendriers.
Lavez votre linge, aérez votre appartement.
- 3 Évitez absolument de prendre une seule cigarette, ne serait-ce qu'une bouffée. C'est la cause majeure de rechute.
- 4 Attention aux cigares, cigarillos et à la pipe ! Ces écarts vous ramèneront rapidement vers la cigarette et ils sont aussi toxiques pour le cœur !
- 5 Dans les premières semaines, évitez les endroits où l'on fume et demandez à votre entourage de ne pas fumer en votre présence.
- 6 Trouvez votre propre « truc » pour compenser le vide laissé par la cigarette (chewing-gums sans sucre, fruit, crudités, eau...).
- 7 L'envie de fumer ne dure que 2 minutes environ. Lorsqu'elle survient, faites diversion : buvez un verre d'eau, changez d'activité ou de pièce.
- 8 Évitez les contextes déclencheurs : consommation d'alcool, de café...
- 9 Reprenez une activité physique pour évacuer le stress, soulager l'envie et diminuer les risques de prise de poids.
- 10 N'oubliez pas ! Aucune tentative n'est une perte d'énergie, même en cas d'échec : chacune vous rapproche de l'arrêt définitif !
- 11 N'hésitez pas à demander de l'aide auprès de votre médecin ou d'un tabacologue.
- 12 Les traitements d'aides au sevrage, validés (substituts nicotinique, TCC, bupropion), augmentent vos chances de réussite.

Inspiré par : www.fedecardio.org

VOS RESSOURCES

Votre médecin généraliste

Tabacstop 0800.111.00 (appel gratuit). Tabacstop est un service gratuit auquel vous pouvez vous adresser si vous désirez de l'aide pour arrêter de fumer.

www.fares.be L'asbl Fares, vous propose une liste des tabacologues agréés et des groupes d'entraide de votre région.

Votre mutuelle peut vous orienter et/ou vous proposer des remboursements liés au sevrage tabagique.

LES AVANTAGES DE L'ARRÊT

Après 20 minutes : diminution du rythme cardiaque et de la pression sanguine.

Après 2 à 12 semaines : la circulation s'améliore et la fonction pulmonaire augmente.

Après 1 à 9 mois : la toux et l'essoufflement diminuent.

Après 5 ans : le risque d'AVC redevient le même que pour un non-fumeur.

VOS OBJECTIFS

A court terme (6 mois), vous aimeriez

- Réduire votre consommation à cigarettes par jour
- Arrêter de fumer

A long terme (1 an), vous aimeriez

- Réduire votre consommation à cigarettes par jour
- Arrêter de fumer

PROTÉGEZ VOTRE CŒUR

LE TABAC

Première cause évitable de maladies cardiovasculaires



**Le tabac est une drogue, doublée d'un poison.
C'est le seul produit en vente libre qui
tue directement son consommateur.**

Il renferme plus de 4.000 substances très toxiques,
dont plus de 50 cancérogènes.



ACÉTONE

Dissolvant.

NAPHTHYLAMINE

Dissolvant.

MÉTHANOL

Carburant pour fusées.

PYRÈNE

Résidu de combustion.

DIMÉTHYLNOTROSAMINE

Résidu de combustion.

NAPHTALÈNE

Antimite.

NICOTINE

Herbicide, insecticide.

CADMIUM

Utilisé dans les batteries.

MONOXYDE DE CARBONE

Gaz d'échappement.

BENZOPYRÈNE

Gaz d'échappement.

CHLORURE DE VINYLE

Matière plastique.

MERCURE

Métal lourd toxique.

ACIDE CYANHYDRIQUE

Fumigants, insecticide.

TOLUIDINE

Fabrication de colorants pour peintures.

AMMONIAQUE

Détergent.

URÉTHANE

Polyuréthane.

PHÉNOL

Désinfectant.

BUTANE

Gaz combustible.

DIBENZACRIDINE

Résidu de combustion.

STYRÈNE

Polystyrène et matière plastique.

TOLUÈNE

Solvant industriel.

ARSENIC

Poison violent.

POLONIUM 210

Isotope radioactif.

DDT

Insecticide.

GOUDRONS

Résidus de combustion.

PLOMB

Métal lourd toxique.

 Substances reconnues comme cancérogènes

L'IMPACT SUR LE CŒUR ET LES ARTÈRES

De manière générale, les substances contenues dans les cigarettes et leurs dérivés, provoquent des dégâts, surtout au niveau du cœur et des artères :

HYPERTENSION

Fumer provoque une augmentation de la tension artérielle, qui à long terme, fatigue le cœur.

ARYTHMIE

Fumer provoque des anomalies au niveau des battements, du rythme du cœur.

ATHÉROSCLÉROSE

Les graisses s'accumulent et se développent dans les artères et sur leurs parois, pouvant former des caillots.

HYPOXIE

Fumer réduit la quantité d'oxygène dans le sang, ce qui provoque un essoufflement.

INFLAMMATION VASCULAIRE

Fumer provoque l'inflammation des vaisseaux sanguins, ce qui peut entraîner la formation de caillots.

MUTATION GÉNÉTIQUE

Le matériel génétique des cellules du corps peut être abîmé à cause des substances contenues dans les cigarettes.

ÉVALUER SON ADDICTION TEST DE FAGERSTRÖM

Le test de Fagerström vous permet d'évaluer votre dépendance à la nicotine. Cette évaluation est nécessaire afin de vous aider à faire le choix de la meilleure méthode d'arrêt pour vous.

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

Moins de 5 minutes **3**
6 à 30 minutes **2**
31 à 60 minutes **1**
Plus de 60 minutes **0**

Combien de cigarettes fumez-vous par jour ?

10 ou moins **0**
11 à 20 **1**
21 à 30 **2**
31 ou plus **3**

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

Oui **1**
Non **0**

A quelle cigarette renonceriez-vous le plus difficilement ?

La première **1**
Une autre **0**

Fumez-vous de façon plus rapprochée durant les premières heures de la matinée que durant 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**

La somme des points obtenus à chaque question indique le degré de dépendance physique au tabac.

0 à 2 points pas de dépendance

3 à 6 points dépendance

7 à 10 points forte dépendance

Ce score n'évalue pas la difficulté que vous rencontrerez dans votre démarche d'arrêt. Il permet à votre médecin de guider la prescription des substituts nicotiques et leur dosage.