

## 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](http://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](http://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  
Facrication 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 entrainer 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**

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**

Combien de cigarettes fumez-vous par jour ?

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

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

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**

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 nicotiniques et leur dosage.