(ONNAITRE SA DÉPENDAN(E



Le tabac entraîne 3 types de dépendance :



• Une dépendance physique Celle-ci est en rapport avec le besoin quotidien de nicotine (test de Fagerström)



• Une dépendance comportementale L'acte de fumer est devenu un véritable rite. Des associations réflexes se sont établies entre le geste de fumer et la vie quotidienne : la cigarette conviviale entre amis, la cigarette après le café.



• Une dépendance psychologique La cigarette donne du plaisir, facilite le contact, lève l'anxiété...

Et pour connaître votre dépendance à la nicotine, faites le test ci-dessous :

1. Le matin, combien de temps après être réveillé(e), fumez-vous votre première cigarette ?	4. Combien de cigarettes fumez-vous par jour en moyenne? □ 10 ou moins0
☐ Dans les 5 premières minutes3	☐ de 11 à 201
☐ Entre 6 et 30 minutes2	☐ de 21 à 302 ☐ plus de 313
☐ Entre 31 et 60 minutes1	
☐ Après 60 minutes0	5. Fumez-vous à intervalles plus rapprochés durant les premières heures de la matinée que durant le reste de la
2. Trouvez-vous difficile de ne pas fumer dans les endroits interdits (transports, bibliothèque, cinéma) ?	journée ? □ Oui1 □ Non0
□ Oui1	
□ Non0	6. Fumez-vous même si une maladie vous oblige à rester au lit ?
3. A quelle cigarette renonceriez-vous le plus difficilement ?	□ Oui
☐ La première de la journée1	Score: De 0 à 3 : vous n'êtes pas physiquement dépendant à la nicotine.
☐ Une autre0	De 4 à 6 : vous êtes dépendant à la nicotine. De 7 à 10 : vous êtes très dépendant à la nicotine.

FAITES LE POINT SUR LES BÉNÉFI(ES DE VOTRE ARRET

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. La toux et la fatique diminuent. 2 semaines à 3 mois On récupère du souffle. On marche plus facilement. Les cils bronchiques repoussent. On est de 1 à 9 mois moins en moins essoufflé.

> Le risque d'infarctus du myocarde diminue de moitié. Le risque d'accident vasculaire cérébral

rejoint celui d'un non-fumeur.

5 ans Le risque de cancer du poumon diminue

presque de moitié.

1 an

10 à 15 ans L'espérance de vie redevient identique à celle des personnes n'ayant jamais fumé.

L'arrêt du tabac, s'il suscite bien des difficultés, réserve de bonnes surprises. Quelle que soit la quantité de tabac consommée et aussi longtemps qu'on ait fumé, il n'est jamais trop tard pour arrêter.



LIVRET D'INFORMATION DES PATIENTS SUR LA "PRÉVENTION DU TABAGISME"



Comité de Prévention du Tabagisme
 Clinique du Cèdre

LA (LINIQUE DU (ÈDRE EST UN ETABLISSEMENT NON-FUMEUR

Pour la sécurité, le confort et la santé de tous, il est interdit de fumer dans l'enceinte de la Clinique.

Adhérente au réseau national "Hôpital sans Tabac", la Clinique a décidé de s'inscrire dans une démarche de prévention du tabagisme, en créant un Comité de Prévention du Tabagisme en mai 2006.

Ce comité a pour mission de veiller au respect des 10 points de la Charte "Hôpital sans Tabac", et a réalisé cette brochure afin de vous aider. Votre hospitalisation est l'occasion d'arrêter de fumer. La Clinique du Cèdre vous propose des solutions d'aide au sevrage :

 En parler avec les équipes soignantes, le médecin responsable de votre hospitalisation, le médecin anesthésiste-réanimateur.



La psychologue et la diététicienne de l'Etablissement peuvent également être sollicitées.

- Si nécessaire, à la demande de votre médecin, un pneumologue peut réaliser un bilan de votre tabagisme, de vos motivations et de vos difficultés à arrêter de fumer.
- Au mieux, <u>des substituts nicotiniques</u>, qui seront à votre charge, peuvent vous être prescrits pendant votre hospitalisation par l'Anesthésiste.

Une Clinique Sans Tabac
est un lieu de soins qui élabore
une stratégie de contrôle du tabagisme à
destination des professionnels
de santé, des patients et du public.

LE TABA(, UN FLÉAU

• Un cancer sur trois est dû au tabagisme :

Le tabac vient en tête de toutes les causes connues de cancer. Le plus connu est le cancer du poumon dont 90 % des cas sont liés au tabagisme ; mais d'autres cancers sont également causés par le tabac notamment celui de la gorge, de la bouche, des lèvres, du pancréas, des reins ou de la vessie.

Il n'existe pas de seuil au-dessous duquel fumer ne présente pas de risque. Le risque d'être victime d'un cancer du poumon est lié principalement à la durée du tabagisme plus qu'au nombre de cigarettes que l'on fume chaque jour.

• Que contient la fumée de cigarettes ?

La fumée de cigarettes est un aérosol, un mélange de gaz et de particules qui contient quatre milles substances, dont plus de quarante sont cancérigènes. Une cigarette contient du tabac, de la nicotine, des goudrons, des agents de saveur et de texture. Ce qu'on ne sait pas toujours, c'est qu'une fois allumée, la cigarette devient une véritable usine chimique. Sa combustion provoque la formation de très nombreuses substances toxiques (monoxyde de carbone, oxyde d'azote, acide cyanhydrique, ammoniac) et des métaux lourds (cadmium, mercure, plomb, chrome).

• Quelles sont les substances responsables des cancers ? Les goudrons sont la principale substance responsable des cancers liés au tabagisme. Ils recouvrent les poumons d'une substance gluante brun-noir et ont aussi un effet nocif sur les tissus et les muqueuses.

• Ouels sont les effets de la nicotine ?

La nicotine est une substance psychoactive, c'est-à-dire qu'elle agit sur le cerveau. C'est elle qui entraîne la dépendance physique à la cigarette et qui procure plaisir, détente, stimulation intellectuelle, action anxiolytique, antidépressive et coupe-faim. Elle affecte également le système respiratoire et le système cardiovasculaire. Cette substance est présente naturellement dans le tabac à des taux de concentration variables en fonction des parties de la plante. On la retrouve sous forme de particules en suspension dans la fumée.

• Le mythe des cigarettes légères :

La composition de la fumée des cigarettes dites "légères", light ou milds est presque identique à celle des cigarettes classiques. L'effet light repose essentiellement sur la présence de petits trous au niveau du filtre, qui permettent de diluer la fumée. Ces termes sont donc trompeurs et les fabricants de cigarettes n'ont plus le droit de les utiliser en France.

Il n'existe malheureusement ni potion magique, ni traitement miracle qui fasse arrêter de fumer.

La volonté et la persévérance sont des éléments indispensables.

Cependant, des aides sont aujourd'hui scientifiquement reconnues :

LES SUBSTITUTS NI(OTINIQUES : UNE AIDE EFFI(A(E POUR ARRÊTER DE FUMER

Les substituts nicotiniques sont des médicaments à base de nicotine vendus en pharmacie sans ordonnance. Ils fournissent à votre corps l'équivalent de la nicotine contenue dans les cigarettes et comblent ainsi le besoin de fumer et évitent d'inhaler toutes les autres substances toxiques contenues dans le tabac.

Avec une dose adaptée à son tabagisme, le fumeur ne souffre plus de manque et la dépendance physique disparaît progressivement.

Les substituts nicotiniques existent sous plusieurs formes :

• Ceux qui se prennent à la demande, quand l'ex-fumeur en ressent le besoin : gommes à mâcher, comprimés sublinguaux (pastilles à laisser fondre sous la langue). Ils permettent de gérer les besoins intenses de fumer, de surmonter les moments les plus difficiles. Ces substituts nicotiniques sont adaptés aux faibles et moyennes dépendances.



• Ceux qui libèrent la nicotine en continu :

- Timbres (patchs), qui microdiffusent de la nicotine en continu par la peau. lls permettent de prévenir l'apparition du besoin de nicotine. Certains se portent uniquement la journée et d'autres se portent jour et nuit.
- Inhaleur de nicotine, qui remplace partiellement la nicotine absorbée en fumant et diminue les symptômes de manque de nicotine survenant lors de l'arrêt du tabac : besoin irrésistible de fumer, irritabilité, manque de concentration, insomnie, fatigue, maux de tête, dépression.

Votre pharmacien ou votre médecin peut vous conseiller sur leur utilisation. Il vous aidera à déterminer un bon dosage et une durée adaptée à votre cas.

TOUS LES FUMEURS LE SAVENT :

LE TABA(EST DANGEREUX, MÊME TRÈS DANGEREUX POUR LA SANTÉ



Dans l'Hexagone, le tabagisme est la première cause de mortalité évitable et l'on estime qu'il est responsable de 66.000 décès chaque année. Le tabagisme est à l'origine de plus de 11 % des décès en France et de 20 % des décès masculins. En moyenne, un fumeur régulier sur deux meurt des causes de son tabagisme et la moitié des décès sont prématurés (entre 35 et 69 ans).

Mais arrêter est une décision difficile à prendre : le tabac fait partie de votre vie, vous apporte plaisir, calme et oui votre organisme est devenu dépendant de la nicotine.

Vous hésitez...
La Clinique du Cèdre vous propose,
non pas une recette miracle, mais un mode
d'emploi qui pourra vous aider...