LES BÉNÉFICES DE L'ARRÊT DU TABAC

20 min

Les **pulsations du cœur** redeviennent normales

12 H

Le taux de **monoxyde de carbone sanguin** redevient normal

24 H

Le corps ne contient **plus de nicotine**

Sous 30 jours

J+2 Le **goût et l'odorat** s'améliorent

J+3 La **respiration** devient plus facile

J+10 Le **risque de diabète** diminue

J+14 Le **risque d'infarctus** a commencé à diminuer car la coagulation s'est normalisée

J+15 La **forme physique** est retrouvée, l'essoufflement à l'effort n'est plus présent

J+20 La **circulation sanguine** commence à s'améliorer

J+23 La **santé bucco-dentaire** s'améliore

J+30 La **qualité de sommeil**

Economies financières :
Pour un paquet de cigarettes par jour qui coûte 10 €, un ancien fumeur économise près de 3600 € par an.

QUI RENCONTRER POUR ÊTRE ACCOMPAGNÉ ?

Tabac info service

Le 39 89
Un accompagnement personnalisé, efficace et gratuit par téléphone tout au long de votre arrêt... et prenez rendez vous avec un tabacologue.

Le site Tabac info service
Des informations, des conseils sur l'arrêt du tabac, des tests pour bien préparer et augmenter vos chances de réussite.
www.tabac-info-service.fr

L'appli Tabac info service
Un soutien personnalisé et disponible 24 h/24, pour choisir votre méthode d'arrêt et avoir des conseils pour tenir bon. Cette application est disponible gratuitement sur l'App Store et Google Play

Chaque année en novembre, rejoignez le défi collectif du Mois Sans Tabac pour arrêter de fumer pendant 30 jours.

1 mois sans tabac, c'est 5 fois plus de chance d'arrêter !



1 intervention et vie sans tabac

pourquoi pas ?

Ramsay Santé
Hôpital privé Dijon Bourgogne

Pourquoi est-il conseillé d'arrêter de fumer avant une intervention chirurgicale ?

Il est important de savoir que **le tabagisme augmente les risques de complications post opératoires**.
Exemple : risques infectieux, mauvaises cicatrisations, problèmes respiratoires...

Quand faut-il arrêter de fumer ?

Il est souhaitable de **s'arrêter le plus tôt possible**.
Arrêter de fumer **6 à 8 semaines avant une opération et jusqu'à la cicatrisation, garantie :**

3 fois moins de **complications chirurgicales**

2 fois moins de passage en **unité de réanimation**

1 **séjour plus court** à l'hôpital

Et après l'intervention ?

L'arrêt du tabac est aussi important après qu'avant l'opération, et ce, au moins jusqu'à la fin de la **cicatrisation de la peau** (3 semaines) et éventuellement à la **consolidation osseuse** (3 mois).

Profitez-en pour rester non-fumeur : vous avez tellement à y gagner !

TESTER VOTRE DEPENDANCE PHYSIQUE A LA NICOTINE !

Test de Fagerström*

1. 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

2.Trouvez-vous qu'il est difficile de vous abstenir de fumer dans les endroits où c'est interdit ?

Oui ❑ 1 Non ❑ 0

3. À quelle cigarette renonceriez-vous le plus difficilement ?

La première de la journée	❑ 1
Une Autre	❑ 0

4. 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

5. Fumez-vous à intervalles plus rapprochés durant les premières heures de la matinée que durant le reste de la journée ?

Oui ❑ 1 Non ❑ 0

6. Fumez-vous lorsque vous êtes malade et alité ?

Oui ❑ 1 Non ❑ 0

INTERPRETATION DU TEST

**Ce test a été validé par l'ensemble de la communauté scientifique au niveau international*

Additionnez le total de points correspondant à vos réponses.

Vous avez entre **0** et **2** : **pas de dépendance**
Vous avez entre **3** et **4** : **dépendance faible**
Vous avez entre **5** et **6** : **dépendance moyenne**
Vous avez entre **7** et **10** : **dépendance forte**

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

QUELS SONT LES MOYENS À MA DISPOSITION POUR ARRÊTER DE FUMER ?

Les fumeurs disposent de moyens efficaces pour arrêter de fumer



1 · Les thérapies comportementales et cognitives

C'est un **accompagnement par un professionnel de santé**, vous permettant de parler du tabac. Cette thérapie vous aide à **renforcer votre motivation, à changer vos habitudes**.
Ex : ne plus avoir envie d'une cigarette quand on est avec des amis fumeurs, lorsqu'on est stressé....

2 · Les substituts nicotiniques

Permettent de **diminuer la sensation de manque à l'arrêt du tabac**. Il en existe sous 2 formes ; patchs ou timbres à la nicotine, les formes orales (gommes à mâcher, pastilles, inhalateurs, spray), qu'il est possible d'associer pour plus d'efficacité.

La durée de traitement avec des substituts nicotiniques est de 3 à 6 mois.

Les substituts nicotiniques ont des dosages en nicotine différents. Quelle que soit leur forme, il est **important de choisir un dosage adapté**.

Les médecins, sages-femmes, infirmiers, chirurgiens-dentistes peuvent prescrire des substituts nicotiniques. Avec l'ordonnance, les substituts sont remboursés par l'Assurance Maladie.

3 · Les médicaments *(Bupropion et Varénicline)*

Le Bupropion et la Varénicline sont des médicaments. **Ils permettent d'arrêter de fumer en évitant de ressentir le manque**. Ils sont délivrés sur ordonnance médicale lorsque la substitution nicotinique n'a pas permis l'arrêt du tabac.

4 · Le vapotage



Le vapotage peut constituer une aide pour réduire sa consommation de tabac ou arrêter de fumer.
La cigarette électronique, utilisée seule, réduit les risques liés aux substances toxiques issues de la combustion du tabac. Ne contient ni goudrons, ni gaz toxiques, ni particules fines... elle est au moins 95% moins dangereuse que la cigarette.

