

# Tabac : et si vous arrêtiez ?

## À savoir

Le tabagisme est responsable de 60 000 décès par an en France principalement dus aux cancers, aux pathologies cardiovasculaires et respiratoires.

Les risques sont pour beaucoup réversibles : si vous arrêtez de fumer, votre goût et votre odorat s'améliorent en quelques jours, votre respiration en quelques mois et le risque de maladies mortelles en quelques années.

La nicotine est responsable de la dépendance : c'est la privation de nicotine qui provoque les sensations de manque (anxiété, insomnie...).

---

## Nos conseils

### En pratique

Les questions que nous vous posons sur votre consommation permettent d'évaluer votre dépendance, de choisir la méthode de sevrage et la dose adaptée.

#### ► Les substituts nicotiniques

Ils apportent la nicotine sans les goudrons toxiques du tabac. En diminuant progressivement les doses, vous vous « désaccoutumez » sans ressentir de manque.

Un forfait de 50 euros est pris en charge par la Sécurité Sociale, sur présentation d'une ordonnance mais l'avance des frais est impossible.

- **Les patchs**

Ils délivrent régulièrement la nicotine à travers la peau.

Mettez le patch en place le matin au réveil sur une peau sans poil, propre et sèche. Certains patchs se gardent 24 h, d'autres se retirent au coucher. Changez tous les jours de zone d'application pour éviter les irritations.

- **Les gommes à mâcher**

Mâchez la gomme une fois puis gardez-la contre la joue le temps qu'elle se ramollisse. Comptez alors une dizaine de mastications très lentes entrecoupée de 2 minutes de repos pendant 30 minutes puis jetez-là.

- **Les comprimés**

Laissez fondre les comprimés « sublinguaux » sous la langue ou entre votre gencive et votre joue. Pour les comprimés « à sucer », déplacez-les régulièrement d'un côté à l'autre de la bouche.

- **Les inhalateurs**

Il permettent surtout de s'abstenir de fumer quand ça n'est pas possible (avion, lieux publics...) et s'utilisent en aspirant comme une cigarette.

### ► **Autres méthodes**

Les autres traitements disponibles nécessitent une consultation, une ordonnance et un suivi chez le médecin.

## **Adoptez les bons réflexes**

- Gérez vos envies : pour remplacer le « geste cigarette », respirez, buvez un grand verre d'eau et occupez-vous.
- Surveillez les signes d'un mauvais dosage : si vous ressentez des signes de surdosage en nicotine (cauchemars, palpitations, irritabilité, diarrhées) ou de sous dosage (envie persistante de fumer, insomnies), votre traitement n'est pas adapté, n'hésitez pas à nous en parler.
- Enrayez la prise de poids : pratiquez un sport, évitez les graisses, les sucreries, le grignotage, l'alcool.
- Soyez patient ! Classiquement, le sevrage tabagique se déroule en 3 paliers d'un mois au moins. Mais chaque cas est individuel, il peut être plus court ou plus long. Plusieurs tentatives sont parfois nécessaires pour arrêter définitivement le tabac.

## **Pour aller plus loin**

Pour tout savoir sur le tabac et son sevrage, rendez-vous sur le site « Tabac-info-service » : [www.tabac-info-service.fr](http://www.tabac-info-service.fr)

La ligne téléphonique Tabac info service permet de trouver un soutien : 0 825 309 310, de 8 à 20 heures, du lundi au samedi (0,15 euros /minute).

Pour trouver une consultation de tabacologie : consultez l'annuaire sur le site de l'OFT (Office Français de prévention du Tabagisme) : [oft.spim.jussieu.fr](http://oft.spim.jussieu.fr)

---

## **Quand consulter le médecin ?**

- Si vous souffrez de troubles cardiaques, d'hypertension artérielle ou si vous êtes diabétique.
- Si vous avez déjà essayé plusieurs sevrages tabagiques sans succès.
- Si ressentez le besoin d'un soutien psychologique.