

PUY-de-DOME
DISPENSARE
ÉMILE - ROUX

vous accompagne

POUR
l' **A**RRÊT
du **T**ABAC



Horaires d'ouverture :

lundi, mercredi, jeudi : 8 h 30 - 12 h 30 / 13 h 30 - 17 h

mardi : 8 h 30 - 12 h 30 / 13 h 30 - 18 h

vendredi : 8 h 30 - 12 h 30 / 13 h 30 - 16 h 30

www.puy-de-dome.fr



L'ARRÊT DU TABAGISME...

1/ Prendre la décision d'arrêter de fumer

- Elle résulte d'une réflexion préalable menée après plusieurs tentatives d'arrêt.
- La motivation personnelle est importante comme peut l'être le moment choisi pour s'arrêter (mais le « bon moment », c'est celui que choisit le fumeur pour réussir son arrêt).

<i>Êtes-vous motivé à l'arrêt ?</i>			
- Aimerez-vous arrêter de fumer ?	oui (1)	☐ ☐	non (0)
- Avez-vous réellement envie de cesser de fumer ?	pas du tout (0)	☐ ☐	un peu (1)
	moyennement (2)	☐ ☐	beaucoup (3)
- Pensez-vous réussir à cesser de fumer dans les 4 semaines à venir ?	non (0)	☐ ☐	peut-être (1)
	vraisemblablement (2)	☐ ☐	certainement (3)
- Pensez-vous être un ex-fumeur dans 6 mois ?	non (0)	☐ ☐	peut-être (1)
	vraisemblablement (2)	☐ ☐	certainement (3)

test de Richmond

COMPTEZ LA TOTALITÉ DE VOS POINTS.

0-6 motivation faible ou moyenne

7-9 bonne motivation

10 très bonne motivation

2/ La décision est prise désormais, il faut s'arrêter

- L'arrêt effectif est plus ou moins aisé, il mêle divers sentiments : la satisfaction d'avoir pris cette décision, la crainte du manque ou parfois la crainte d'une nostalgie du plaisir pris à fumer.

- Quand fumez-vous votre 1^{re} cigarette après votre réveil ?	dans les 5 min (3)	☐ ☐	entre 6 et 30 min (2)
	entre 31 et 60 min (1)	☐ ☐	après 60 min (0)
- Avez-vous du mal à ne pas fumer lorsque c'est interdit (avion, cinéma, etc.)	oui (1)	☐ ☐	non (0)
- Quelle est la cigarette à laquelle il vous serait le plus dur de renoncer ?	la première le matin (1)	☐ ☐	une autre (0)
- Combien fumez-vous de cigarettes par jour ?	10 ou moins (0)	☐ ☐	11 à 20 (1)
	21 à 30 (2)	☐ ☐	31 ou plus (3)
- Fumez-vous plus dans la matinée que dans le reste de la journée ?	oui (1)	☐ ☐	non (0)
- Malade ou alité, fumez-vous quand même ?	oui (1)	☐ ☐	non (0)

test de Fagerström (1991)

COMPTEZ LA TOTALITÉ DE VOS POINTS.

0-3 peu ou pas dépendant

4-6 dépendant

7-10 fortement dépendant

...PASSE PAR 3 ÉTAPES

3/ Sortir "définitivement" du tabagisme

- Celui qui ne fume plus prendra alors conscience qu'il **ne fumera plus jamais**.
- Des **contacts répétés** avec l'équipe du dispensaire **permettront au patient de faire progressivement le « deuil »** de son tabagisme.
 - Le suivi **s'étale sur un an** et le patient peut téléphoner au **dispensaire** (04 73 14 50 80) si besoin. Il obtiendra les **conseils nécessaires** (diététique, activité physique, etc.) et un soutien pour **passer les caps difficiles** afin de **s'installer agréablement** dans sa nouvelle vie sans tabac.
- Un **bilan médical gratuit préalable** au sevrage est proposé.

ON PEUT AIDER EFFICACEMENT CELUI QUI TENTE L'ARRÊT

- En **limitant son besoin de fumer** (*manque de nicotine*) par divers médicaments d'aide à l'arrêt efficaces et bien tolérés.
- En lui **apprenant à dominer les désirs de fumer** dans certaines circonstances favorables (stress, convivialité, détente) qui font du tabagisme un « rite », une « habitude », un « réflexe »...
- En lui **évitant ainsi les conséquences possibles de l'arrêt** :
énervement, irritabilité, dépression, prise de poids, troubles digestifs, troubles du sommeil, difficultés de concentration.

Le tabagisme

- est **responsable de 75 000 décès** chaque année en France,
 - un **fumeur régulier sur deux décède** de son tabagisme,
- **double le risque** de complications post-opératoires et **gêne la cicatrisation**,
- **accroît les complications** obstétricales et la **mortalité périnatale**,
 - est la **première cause de mortalité évitable** (cardiovasculaire, cancérologique, respiratoire).

L'arrêt du tabagisme

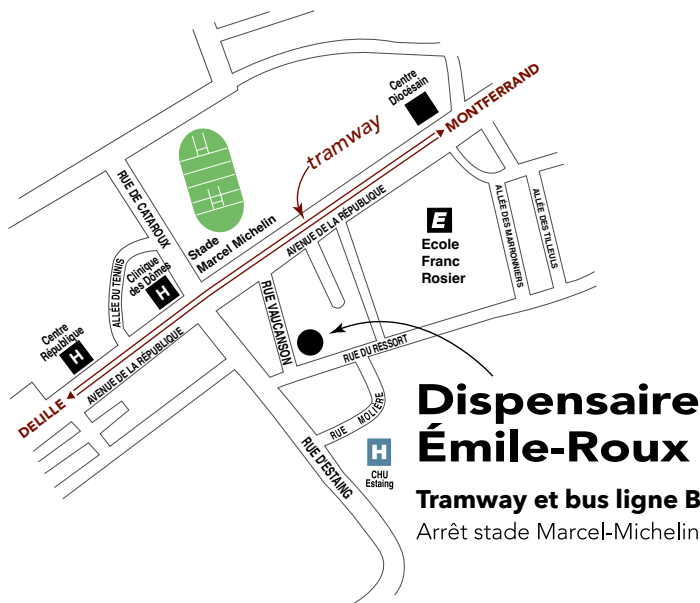
- **améliore toujours** la qualité et l'espérance de vie ainsi que l'évolution des affections des patients souffrant des maladies d'origine tabagique quelle que soit l'ancienneté du tabagisme,
 - **réduit ou annule le risque de mort** lié au tabagisme actif ou passif,
- **améliore les affections** liées au tabagisme et **facilite leur traitement** en accroissant l'efficacité des thérapeutiques,
 - **évite la survenue** des maladies dues au tabagisme,
- **protège contre les conséquences** induites par les consommations associées d'alcool et/ou de substances psychoactives.

QUELQUES IDÉES FAUSSES : l'arrêt du tabac, c'est une affaire de « volonté » ; j'ai échoué plusieurs fois dans mes tentatives d'arrêt, je ne peux plus réussir ; je vais prendre du poids si j'arrête de fumer ; je serai énervé(e).

DISPENSARE ÉMILE-ROUX

11 rue Vaucanson - 63100 Clermont-Ferrand

04 73 14 50 80



Dispensaire Émile-Roux

Tramway et bus ligne B
Arrêt stade Marcel-Michelin

CONTACTS UTILES

tabac-info-service

Tél. 39 89

<http://www.tabac-info-services.fr>

drogues info services

Tél. 0800 231 313

<http://www.drogues-info-service.fr>