

SAVOIR OU VOUS EN ETES

Test sur la dépendance physique à la nicotine, scientifiquement validé, dit « test de Fagerström ».

1. Combien de temps après être réveillé fumez-vous votre première cigarette ?

Dans les 5 minutes 3 Entre 31 et 60 minutes après 1
Entre 6 et 30 minutes après 2 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. A quelle cigarette renoncerez-vous le plus facilement ?

La première de la journée 1 Une autre 0

4. Combien de cigarettes fumez-vous par jour en moyenne ?

Moins de 10 0 De 21 à 30 2
De 11 à 20 1 Plus de 30 3

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

Oui 1 Non 0

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

Oui 1 Non 0

Additionnez le total des points correspondant à vos réponses :

de 0 à 2 : pas de dépendance. 7 ou 8 : dépendance forte
3 ou 4 : dépendance faible. 9 ou 10 : dépendance très forte
5 ou 6 : dépendance moyenne

INFORMATION PRISE EN CHARGE

Si vous souhaitez arrêter de fumer, vous pouvez en parler au Médecin de votre Service qui vous orientera vers une consultation spécialisée auprès du Tabacologue de l'établissement.

HOPITAL LEON BERARD

REHABILITATION SPECIALISEE ET SOINS DE READAPTATION

> PREVENTION TABAC



Ce document est issu du document « Savoir plus risquer moins » créé par le MILDT
- Mission Interministérielle de Lutte contre la Drogue et la Toxicomanie -
et le CFES - Comité Français d'Education pour la Santé -

Document à usage interne

Le tabac est une plante. Après séchage, les feuilles doivent fermenter pour obtenir un goût spécifique. Les techniques de séchage déterminent les tabacs blonds, bruns, etc. Ce produit est ensuite transformé par de multiples manipulations industrielles pour obtenir cigarettes et tabac à rouler : teneurs en goudron, arômes, etc. Le tabac contient de la nicotine et de nombreux additifs (humectant, goût, saveurs, etc.) La nicotine est une substance psychoactive, qui agit sur le système nerveux central.

QUELS SONT LES RISQUES ?

À court terme

- Altère le goût, l'odorat et l'haleine.
- Augmente la pression artérielle, accélère le rythme du cœur.
- Altère la peau, les cheveux, le teint et la couleur des dents.
- Diminue la résistance à l'exercice physique et la capacité respiratoire, en particulier lors d'activités sportives.
- Limite l'apport d'oxygène au cerveau et aux muscles, ce qui provoque des maux de tête, étourdissement, etc.
- Peut provoquer des troubles de la digestion tels que les brûlures d'estomac.
- A des effets nocifs sur le déroulement de la grossesse, augmente les risques de fausse couche, de naissance prématurée, de faible poids du nourrisson.
- Favorise les formations de caillots dans les veines et les artères en cas d'association avec la pilule contraceptive.
- La nicotine entraîne une très forte dépendance physique et psychique, la combustion du tabac crée du monoxyde de carbone et des goudrons très toxiques pour la santé.
- Provoque irritabilité et sautes d'humeur en cas de manque chez un fumeur dépendant.

À moyen terme

- Durcissement des artères, responsable d'accidents cardiaques et cérébraux
- Risque d'infarctus du myocarde deux fois plus important chez les fumeurs.
- Troubles de l'appareil respiratoire (bronchite chronique et aggravation de l'asthme).
- Risques accrus de déchaussement des dents.

- Le risque de cancers du poumon augmente avec la quantité de tabac fumé et plus particulièrement avec la durée de la consommation ; par rapport aux non-fumeurs, il est multiplié par quinze pour les fumeurs de vingt cigarettes par jour.

Attention

- Les cigarettes dites « légères » entraînent les mêmes risques que les autres, elles ne sont pas moins dangereuses.
- La pratique d'un sport n'atténue pas les risques de la consommation de tabac, mais constitue une aide pendant la période de sevrage et d'arrêt.
- Une ambiance enfumée est nocive pour les non-fumeurs.
- Les consommations d'alcool et de tabac sont souvent associées ; elles augmentent fortement les risques de cancers du larynx, de la bouche, de l'œsophage, etc.
- Toute consommation de substances psychoactives est susceptible d'aggraver des problèmes de santé physique et psychique.
- Un tiers des incendies sont causés par des cigarettes ou des mégots mal éteints.
- Les risques du tabac sont liés à la durée de consommation et aux quantités fumées.

EVITEZ LES RISQUES

Ne consommez pas.

Si vous ne parvenez pas à vous arrêter, observez les conseils suivants :

- Réduisez le nombre de cigarettes.
- Faites le point sur les avantages et les inconvénients de poursuivre votre consommation afin de vous aider à faire le choix d'arrêter.
- Des séances de relaxation, des activités physiques et culturelles peuvent vous aider à combattre le stress, l'angoisse, la tension associés à la privation de cigarette.
- Faites-vous aider par un professionnel de santé (médecin, pharmacien, etc.) ou consultez un centre de sevrage tabagique.
- Selon votre âge et l'état de votre santé, un substitut nicotinique (patch, pastille ou gomme à mâcher) peut vous aider.