

## 10 CONSEILS POUR ARRÊTER EN RESTANT ZEN

### 1) Motivés

Recensez toutes vos motivations. Tout ce qui les fortifie est à retenir.

### 2) Choisissez le moment

Fixez une date précise, tenez vous y et préparez vous mentalement à votre nouvel état de non fumeur.

### 3) Entourez vous d'un milieu favorable

Faites savoir à votre entourage que vous avez décidé de cesser de fumer.

### 4) Arrêtez-vous totalement

L'expérience montre qu'il est plus facile de s'arrêter radicalement en une fois que progressivement.

### 5) Supprimez les tentations

Faites disparaître le tabac et ses accessoires (briquet, allumettes, cendrier) Ne vous mettez pas dans des situations où vous aviez l'habitude de fumer

### 6) Autosuggestion

Influencez votre conscient et votre subconscient en affirmant votre décision de cesser de fumer en insistant positivement sur les bienfaits attendus.

### 7) Soyez Zen ! Vous respirez !

Respirez profondément pour vous détendre.

### 8) Améliorez votre alimentation

Une alimentation plus saine peut vous aider à réduire votre fatigue nerveuse et faire disparaître votre envie de tabac.

### 9) Bougez !

Reprenez une activité physique régulière.

### 10) Faites-vous plaisir autrement

Profitez de votre temps libre (et des sommes économisées par votre arrêt) pour vous lancer dans une nouvelle activité ou vous consacrer davantage à votre violon d'Ingres préféré.

## Adresses utiles

### TABAC INFO SERVICE

3989

De 8h à 20h du lundi au samedi  
(service gratuit+ coût d'un appel)

Site : [www.tabac-info-service.fr](http://www.tabac-info-service.fr)



**tabac-info-service.fr**

Quand on sait, c'est plus facile d'arrêter

### Comité national contre le tabac

Site : [www.cnct.org](http://www.cnct.org)

### Doit des non fumeurs

Site : [www.dnf.asso](http://www.dnf.asso)

## Dates importantes

- Novembre : Mois sans tabac
- 31 Mai : journée mondiale sans tabac



**DITES NON AU TABAC**

Centre Hospitalier Edmond Garcin  
179 avenue des sœurs Gastine, BP 61360  
13677 Aubagne cedex  
Téléphone : 04.42.84.70.00  
Site Internet : [www.ch-aubagne.fr](http://www.ch-aubagne.fr)



Centre Hospitalier Edmond Garcin d'Aubagne

## Consultation de TABACOLOGIE



**Mme Delphine PASQUON**  
Infirmière tabacologue

Tel : 06.22.82.83.52

Mail : [d.pasquon@ch-aubagne.fr](mailto:d.pasquon@ch-aubagne.fr)

 Plus d'informations sur notre  
site Internet [www.ch-aubagne.fr](http://www.ch-aubagne.fr)

- 73 000 décès par an
- 90% des cancers du poumon sont liés au tabagisme actif et 5% au tabagisme passif.
- augmente les risques d'infarctus avant 45 ans et les risques cardiovasculaires
- L'association tabac-pilule multiplie par 10 le risque d'infarctus du myocarde chez la femme et par 20 le risque d'accident vasculaire cérébral.
- 20% des BPCO (Broncho-Pneumopathie Chronique Obstructive) sont liées au tabac.

### Composition de la fumée de cigarette

Elle contient 4000 substances dont 40 sont cancérigènes. Le fumeur d'un paquet par jour inhale 250ml de goudron par an soit deux pots de yaourt. Les goudrons sont la principale substance responsable de cancers liés au tabagisme.

La nicotine est une substance psychoactive (qui agit sur le cerveau). C'est elle qui entraîne la dépendance physique à la cigarette. Elle affecte également le système respiratoire et le système cardiovasculaire.

Le monoxyde de carbone est un gaz toxique formé lors de la combustion de la cigarette. Il va se fixer sur les globules rouges à la place de l'oxygène. Votre corps est moins bien oxygéné, vos muscles sont moins performants et votre pression artérielle augmente de façon inadaptée à l'effort.

- **20 minutes après la dernière cigarette**  
La pression sanguine et les pulsations du cœur redeviennent normales.
- **8 heures après la dernière cigarette**  
La quantité de monoxyde de carbone dans le sang diminue de moitié. L'oxygénation des cellules redevient normale.
- **24 heures après la dernière cigarette**  
Le risque d'infarctus diminue. Les poumons commencent à éliminer le mucus et les résidus de fumée. Le corps ne contient plus de nicotine.
- **48 heures après la dernière cigarette**  
Le goût et l'odorat s'améliorent. Les terminaisons nerveuses gustatives commencent à repousser.
- **72 heures après la dernière cigarette**  
Respirer devient plus facile. Les bronches commencent à se relâcher et on se sent plus énergique.
- **2 semaines à 3 mois après la dernière cigarette**  
La toux et la fatigue diminuent, on récupère du souffle, on marche plus facilement.
- **1 à 9 mois après la dernière cigarette**  
Les cils bronchiques repoussent, on est de moins en moins essoufflé.
- **1 an après la dernière cigarette**  
Le risque d'infarctus du myocarde diminue de moitié. Le risque d'accident vasculaire cérébral rejoint celui du non-fumeur.
- **10 à 15 ans après la dernière cigarette**  
L'espérance de vie redevient identique à celle des personnes n'ayant jamais fumé.

### Les substituts nicotiques :

Ils doublent voire triplent les chances d'arrêt à un an. Tous les substituts nicotiques obéissent au même principe : c'est parce qu'ils libèrent de la nicotine d'une manière lente et régulière, contrairement aux pics que procure la cigarette, qu'ils permettent de se libérer petit à petit de sa dépendance physique. La durée d'un traitement substitutif nicotinique est de six semaines à six mois selon les personnes.

Les patchs

Ils libèrent de la nicotine à travers la peau, l'effet est perceptible au bout de 30 minutes et se prolonge tout au long de la journée.

Les gommes à mâcher, les pastilles  
Elles sont à utiliser quand l'envie de fumer apparaît : on gère au « coup par coup »

### Les traitements médicamenteux :

Ils sont à utiliser en deuxième intention, ils sont prescrits par un médecin : Le Bupropion et la Varéclidine.

### Les thérapies comportementales et cognitives :

Ce sont des prises en charges psychologiques qui aident les personnes à modifier leurs comportements ou un système de pensée. Elles peuvent aider un fumeur à ne pas craquer pour une cigarette quand il voit quelqu'un fumer, à rompre avec certaines habitudes, à gérer son stress autrement qu'en fumant.