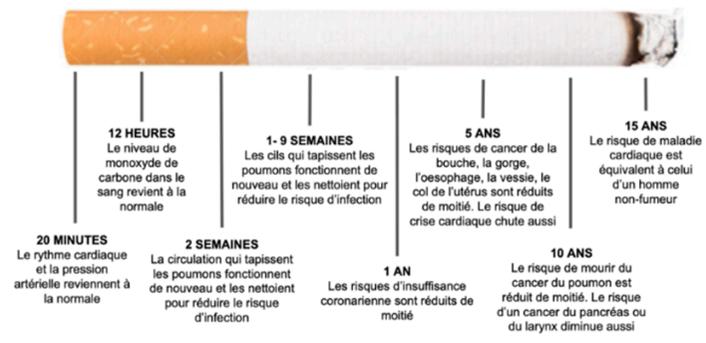


# BÉNÉFICES DE L'ARRÊT

Il n'est jamais trop tard pour arrêter de fumer.  
L'arrêt du tabac procure de nombreux bienfaits pour la santé, à court terme comme à long terme.



# MA CONSOMMATION

## QUESTIONNAIRE DE FAGERSTRÖM

Combien de temps après votre réveil fumez-vous votre première cigarette ?	Dans les 5 premières minutes	3
	Entre 6 et 30 minutes	2
	Entre 31 et 60 minutes	1
	Après 60 minutes	0
Trouvez-vous difficile de vous abstenir de fumer dans les endroits où c'est interdit ?	Oui	1
	Non	0
À quelle cigarette de la journée renoncerez-vous le plus difficilement ?	La première le matin	1
	N'importe quelle autre	0
Combien de cigarettes fumez-vous par jour en moyenne ?	10 ou moins	0
	11 à 20	1
	21 à 30	2
	31 ou plus	3
Fumez-vous à un rythme plus soutenu le matin que l'après-midi ?	Oui	1
	Non	0
Fumez-vous lorsque vous êtes malade, au point de devoir rester au lit presque toute la journée ?	Oui	1
	Non	0
<b>Total</b>		

Interprétation selon les auteurs :

- Entre 0 et 2 : pas de dépendance
- Entre 3 et 4 : dépendance faible
- Entre 5 et 6 : Dépendance moyenne
- Entre 7 et 10 : Dépendance forte ou très forte

# POURQUOI ARRÊTER

- Pour ma santé
- Pour les autres
- Pour le porte-monnaie
- Pour les plaisirs de la vie
- Pour être en forme
- Parce que je veux un enfant...



# POUR VOUS AIDER

## Les substituts :

les patchs, les chewing-gums, les inhalateurs, les pastilles, etc. Ils s'achètent en pharmacie. Avec une ordonnance, certains produits seront remboursés.

## Les professionnels :

- Santra Plus
- Médecin généraliste
- CSAPA de votre canton
- Consultations de Jeunes Consommateurs
- Tabac Info Service : 3989 ou sur le site [tabac-info-service.fr](http://tabac-info-service.fr)
- Site internet « Normandie sans tabac »



# PRÉVENIR LES CONDUITES ADDICTIVES

# LE TABAC



**Santra Plus**  
Prévention • Santé • Travail

**02 32 74 94 94**

**[www.santraplus.fr](http://www.santraplus.fr)**



**Santra Plus**  
Prévention • Santé • Travail

# LE SAVIEZ-VOUS?



32% des français de 18 à 75 ans déclarent fumer

202

Après plusieurs années de recul, la consommation de tabac est de nouveau en hausse depuis 2019.



Tabac : produit psychoactif le plus addictif

Il n'y a pas de petite consommation de tabac, à partir d'1 cigarette par jour il y a des répercussions sur la santé.



Le tabac à rouler est estimé entre 2 à 4 fois plus nocif

Fumer une cigarette de tabac à rouler conduit à inhaler trois à six fois plus de nicotine, de monoxyde de carbone (CO) et de goudrons que fumer une cigarette manufacturée classique.

# LA DÉPENDANCE

Arrêter de fumer est difficile, notamment, en raison des dépendances et des habitudes de vie !

Il existe trois types de dépendance au tabac.

## • La dépendance physique

Due essentiellement à la nicotine. En manque de nicotine, vous avez des envies fortes de fumer et vous êtes irritable, anxieux, triste ou moins concentré.



## • La dépendance psychologique

La cigarette représente un plaisir chez de nombreux fumeurs. Vous fumez quand vous ressentez un besoin comme se détendre, se sentir bien, se concentrer.



## • La dépendance comportementale

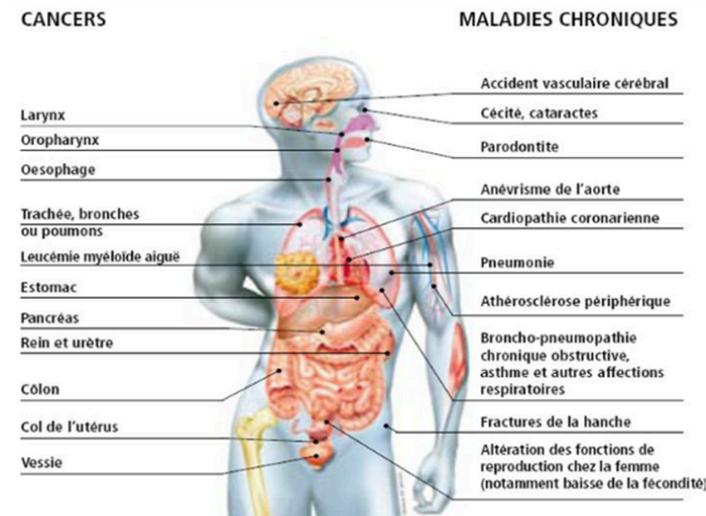
Dépendance liée à votre environnement (soirée entre amis) ou à vos habitudes (pause au travail, cigarette après le café). Vous associez le tabac à des lieux, des situations qui donnent l'envie de fumer.



# EFFETS À LONG TERME

Première cause de mortalité évitable en France.

Le tabac est responsable de 90% des cancers du poumon et de 75000 décès prématurés en France. 1 fumeur régulier sur 2 mourra d'une maladie liée au tabac.



# CONSÉQUENCES AU TRAVAIL

- Risque d'accident de voiture multiplié par 1.5
  - ▶ Inattention
- Conflits entre collègues ou avec les responsables
  - ▶ Pauses cigarette
- Perte de productivité
- Absentéisme pour cause d'arrêt maladie
- Inaptitude pour maladie
  - ▶ Problèmes de santé récurrents