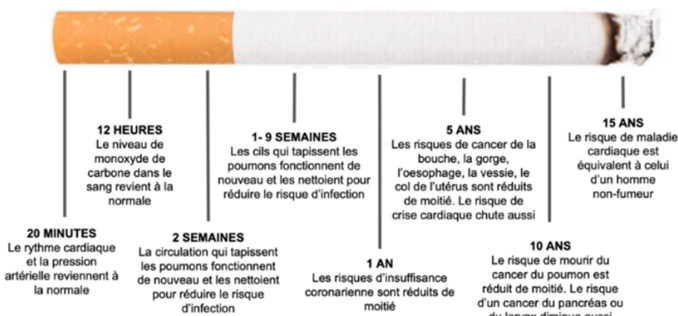


BÉNÉFICES DE L'ARRÊT

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 facilement ?	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
Total		

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 : consultations d'aide à l'arrêt du tabac
- Médecin généraliste
- CSAPA de votre canton
- Consultations de Jeunes Consommateurs
- Tabac Info Service : 3989 ou sur le site tabac-info-service.fr
- Site internet « Normandie sans tabac »



PRÉVENIR LES CONDUITES ADDICTIVES

LE TABAC



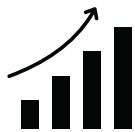


Santra Plus
Prévention • Santé • Travail

02 32 74 94 94

www.santraplus.fr

LE SAVIEZ-VOUS?



24% des français de 18 à 79 ans déclarent fumer

2024

Après plusieurs années de recul, la consommation de tabac est de nouveau en hausse depuis 2019. Depuis, 2023, baisse du tabagisme en France, notamment chez les jeunes.



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

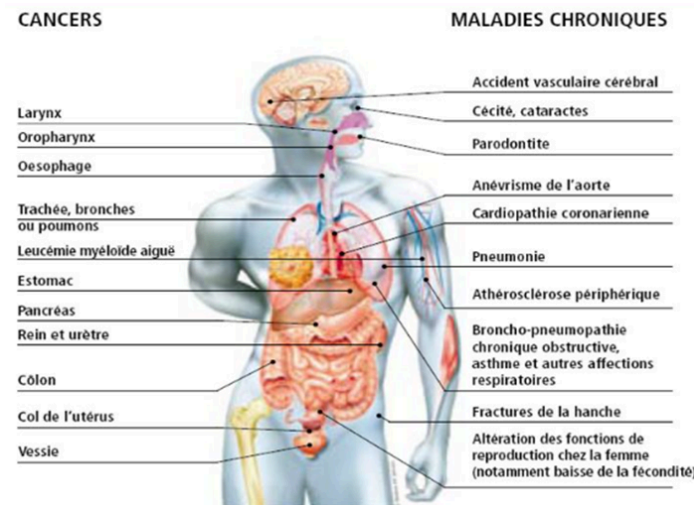
Dépendance liée à votre environnement (soirée entre amis) ou à vos habitudes (pause au travail, cigarette après le café). Vous associez le tabac à des lieux, des situations qui donnent l'envie de fumer.



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