

## Est-il difficile d'arrêter de fumer ?

- Arrêter de fumer n'est pas facile car la cigarette induit une dépendance redoutable : **plus de 50 % des fumeurs réguliers** présentent **une dépendance moyenne ou forte** <sup>7</sup>
- Cette dépendance est double : **à la fois physique et psychologique** <sup>8</sup>
- La plupart des fumeurs font **5 à 7 tentatives** avant d'arriver à arrêter définitivement <sup>9</sup>

## Pourquoi utiliser une aide thérapeutique au sevrage tabagique ?

- À l'arrêt du tabac, il est possible de ressentir des **symptômes de manque, de nature et durée variables** : c'est le « syndrome de sevrage » <sup>10</sup>

SYMPTÔMES	DURÉE D'APPARITION
Irritabilité/agressivité	Moins de 4 semaines
Humeur triste, dépressive	
Agitation	
Difficulté de concentration	
Insomnie	
Augmentation de l'appétit	Plus de 10 semaines
Envie de fumer	

- L'objectif de l'aide thérapeutique au sevrage tabagique est **d'atténuer** ou d'annuler **les symptômes du sevrage** et de **prévenir les rechutes** <sup>11</sup>

### N'OUBLIEZ PAS :

l'assurance maladie rembourse **50 euros** par an et par bénéficiaire, certains traitements de sevrage tabagique.

**Demandez plus d'informations à votre médecin**

## Par qui et comment me faire aider ?

- En impliquant votre médecin vous pouvez augmenter vos chances de succès <sup>12</sup>
- **Votre médecin généraliste** joue un rôle clef pour vous aider à vous délivrer de votre dépendance au tabac en <sup>11</sup> :
  - **renforçant** votre motivation
  - **proposant** des solutions efficaces
  - **prévenant** les rechutes
- La prescription d'un médicament doit toujours être associée à une **aide psychologique et un suivi** <sup>11</sup>



Sur [www.prevention-tabac.com](http://www.prevention-tabac.com)

vous pourrez trouver :  
un **programme de soutien, interactif**  
et **personnalisé** de **16 semaines** ainsi  
que des informations sur le tabagisme

- 7 - Haute Autorité de Santé. Stratégie thérapeutiques d'aide au sevrage tabagique. Efficacité, efficacité et prise en charge financière. Janvier 2007
- 8 - Coleman T. Use of simple advice and behavioural support. ABC of Smoking Cessation, BMJ Books, Blackwell Publishing, 2004:9-11.
- 9 - Hughes JR. New treatments for smoking cessation. CA Cancer J Clin.2000;50(3):143-51.
- 10 - West R and Shiffman S. Fast Facts. Smoking Cessation. Indispensable guides to clinical practice. Health Press Oxford, 2004. p.37.
- 11 - AFSSAPS : Recommandations de Bonne Pratique : Les stratégies thérapeutiques médicamenteuses et non-médicamenteuses de l'aide à l'arrêt du tabac - Mai 2003.
- 12 - Journée mondiale sans tabac 2005. Numéro thématique. BEH N°21-22 du 31 mai 2005 (disponible sur [www.invs.sante.fr/beh](http://www.invs.sante.fr/beh))

CHB122 - 09/06 - © Tous droits réservés Pfizer SAS 2008 au capital de 200 euros. RCS Paris 423 623 550. Locataire définitif de Pfizer Holding France. Imprimé sur du papier issu de forêts gérées durablement.



**Arrêtez de fumer efficacement**  
**avec l'aide de votre médecin.**

Libérez-vous du fumeur qui est en vous.  
Parlez-en à votre médecin, des solutions efficaces existent.

[www.prevention-tabac.com](http://www.prevention-tabac.com)



## Pourquoi arrêter de fumer ?

### Le tabac est aujourd'hui la **1<sup>ère</sup> cause de mortalité évitable**<sup>1</sup>

- Le tabac est responsable, dans le monde, de **5,4 millions de décès par an**, c'est-à-dire plus que le paludisme, la tuberculose et le SIDA combinés<sup>1,2</sup>
- En France, chaque année, le tabac tue environ **66 000 personnes**<sup>3</sup>

### Depuis le 1er janvier 2008, **il est interdit de fumer dans tous les lieux publics**<sup>4</sup>

### Vos **raisons personnelles** de le faire<sup>1\*</sup> :

- le désir de montrer l'exemple à vos enfants
- le prix du tabac
- les conséquences de la fumée sur les non-fumeurs
- les conséquences sur votre propre santé



\* Motivations à l'arrêt les plus fréquemment citées par les fumeurs français

1- Journée mondiale sans tabac 2008. BEH N°21-22 du 27 mai 2008 (disponible sur [www.invs.sante.fr/beh](http://www.invs.sante.fr/beh))

2- OMS : le tabac tue plus que le VIH/SIDA et la tuberculose réunis. Centre d'actualités de l'ONU. Dépêches du Service d'information des Nations Unies. 7 février 2008.

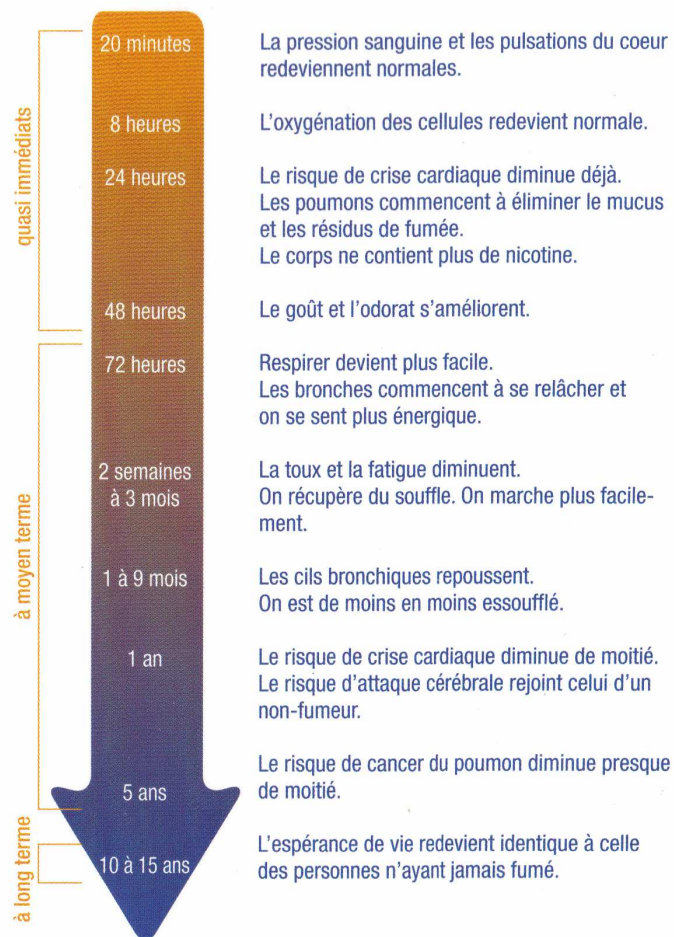
3- Institut national du cancer. Dossier « Tabac » Le 21.12.2007 (disponible sur [www.e-cancer.fr](http://www.e-cancer.fr))

4- Parution du décret renforçant l'interdiction de fumer dans les lieux publics (16/11/06) dernière mise à jour 23/04/2007. (disponible sur [www.e-cancer.fr](http://www.e-cancer.fr))

## Pour quels bénéfices ?

### Les bénéfices à l'arrêt du tabac sont **rapides et nombreux**<sup>5</sup>

#### TEMPS APRÈS LA DERNIÈRE CIGARETTE



5- INPES. [www.inpes.sante.fr](http://www.inpes.sante.fr). Brochure « Les risques du tabagisme et les bénéfices de l'arrêt ».

## Êtes-vous sûr de vouloir arrêter ?

### Évaluez régulièrement votre motivation pour arrêter de fumer avec le test suivant<sup>6</sup>

	SCORE
Aimeriez-vous arrêter de fumer si vous pouviez le faire facilement ? :	
■ Oui	0
■ Non	1
Avez-vous réellement envie de cesser de fumer ? :	
■ Pas du tout	0
■ Un peu	1
■ Moyen	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

### Répondez aux questions et faites la somme de vos points ; si votre score est :

**≤ 5 : votre motivation est faible**

**≥ 6 et < 8 : vous êtes moyennement motivé(e)**

**≥ 8 : vous êtes motivé(e)**

6- Lagrue Gilbert. Arrêter de fumer ? Editions Odile Jacob 1998, 2000. page 130