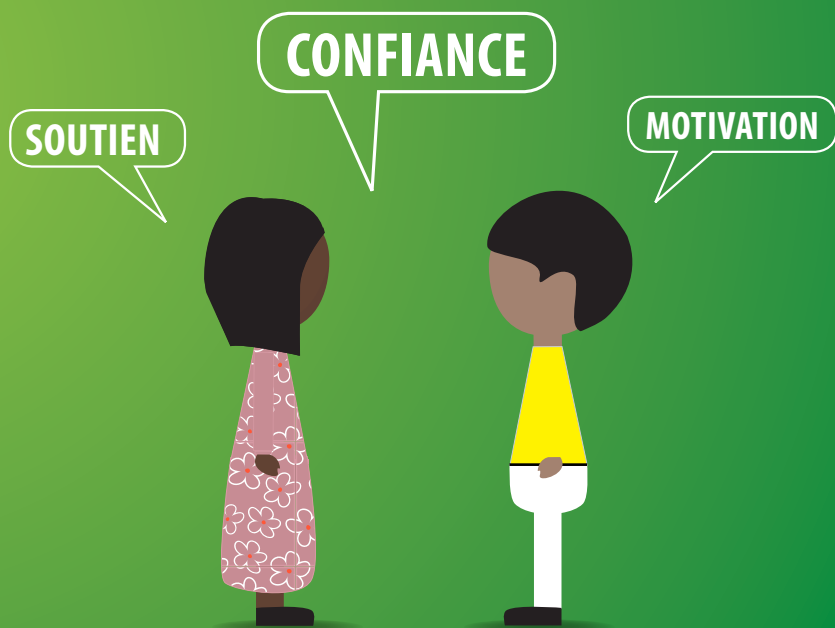


**OUVRONS LE  
DIALOGUE**

# TABAC

► **POUR ARRÊTER DE FUMER**



[www.facebook.com/JMST.NC](http://www.facebook.com/JMST.NC)



[www.ass.nc](http://www.ass.nc)



# POUR ARRÊTER DE FUMER



Vous souhaitez arrêter de fumer. Ce livret comprend plusieurs questionnaires qui vous aideront à vous y préparer et à aborder l'arrêt dans les meilleures conditions possibles.

- 1 Ce que vous attendez, ce que vous redoutez p 3
- 2 Vous sentez-vous prêt à arrêter de fumer ? p 4
- 3 Évaluez votre niveau de dépendance p 5
- 4 Mieux connaître vos habitudes de fumeur pour mieux vous préparer p 11

Il contient également des informations et quelques « trucs » qui peuvent vous être utiles dans votre démarche d'arrêt. Enfin, il comprend un tableau de suivi de votre sevrage sur plusieurs semaines.

À toutes les étapes, ce livret constitue une base de discussion avec le professionnel qui vous l'a remis.

# 1 CE QUE VOUS ATTENDEZ, CE QUE VOUS REDOUTEZ

Vous souhaitez arrêter de fumer. Chacun a des raisons personnelles pour renoncer au tabac. Chacun a aussi ses propres difficultés face à un tel changement. Nous vous proposons de lister vos attentes et vos craintes. N'hésitez pas à en parler avec le professionnel qui vous a remis ce livret.

## 1 J'aimerais arrêter de fumer pour...

Exemples : être en meilleure condition physique, dépenser moins d'argent...

vous :

---

---

---

---

---

---

## 1 En essayant d'arrêter de fumer, j'ai peur de...

Exemples : être de mauvaise humeur au début, me sentir seul au milieu de mes amis fumeurs...

vous :

---

---

---

---

---

---



## 2 VOUS SENTEZ-VOUS PRÊT À ARRÊTER DE FUMER ?

Cochez la case qui correspond le mieux à ce que vous pensez.

Je me sens prêt



Je ne me sens pas prêt



## 3 ÉVALUEZ VOTRE NIVEAU DE DÉPENDANCE

Le test de Fagerström ci-dessous permet aux adultes d'évaluer précisément leur degré de dépendance à la nicotine.

Entourez le chiffre correspondant à votre réponse

- Le matin, combien de temps après être réveillé(e), fumez-vous votre première cigarette ?
 

Dans les 5 minutes .....	3
6 - 30 minutes .....	2
31 - 60 minutes .....	1
Plus de 60 minutes .....	0
- Trouvez-vous difficile de ne pas fumer dans les endroits où c'est interdit ? (restaurants, cinéma, bus...)
 

Oui .....	1
Non .....	0
- À quelle cigarette renonceriez-vous le plus difficilement ?
 

À la première de la journée .....	1
À une 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

Suite page suivante



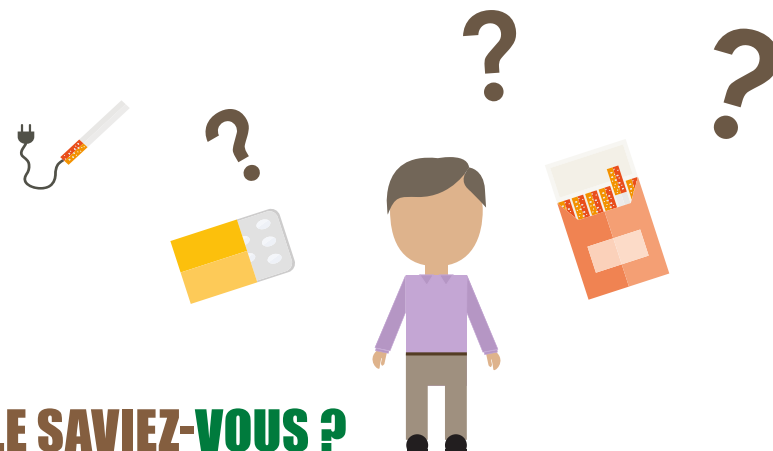
(suite du questionnaire)

- 5 Fumez-vous à intervalles plus rapprochés durant les premières heures de la matinée que durant le reste de la journée ?  
 Oui ..... 1  
 Non ..... 0
- 6 Fumez-vous lorsque vous êtes malade au point de devoir rester au lit presque toute la journée ?  
 Oui ..... 1  
 Non ..... 0

**Additionnez tous les chiffres entourés pour connaître votre degré de dépendance**

- 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

DÉPENDANCE



## LE SAVIEZ-VOUS ?

Les risques que courent les fumeurs de voir se détériorer leur santé, leur qualité de vie et leur bien-être ont été démontrés depuis longtemps. On estime que 300 personnes meurent chaque année du tabagisme en Nouvelle-Calédonie. Il n'existe pas de seuil en dessous duquel fumer ne présente pas de risque. Le risque d'être victime d'un cancer du poumon dépend du nombre de cigarettes fumées chaque jour, mais surtout de l'ancienneté de son tabagisme. Lorsqu'on est physiquement dépendant du tabac,

on peut prendre un traitement de substitution nicotinique, sous forme de timbre (patch), de gomme à mâcher ou de comprimé à faire fondre sous la langue. Il existe aussi d'autres traitements disponibles sur prescription médicale. Si les dosages sont bien adaptés, ces traitements combleront le manque et permettent d'atténuer ou de faire disparaître les éventuels effets désagréables de l'arrêt (irritabilité, difficulté de concentration, humeur dépressive, troubles du sommeil ou de l'appétit...).

**SI VOUS VOUS POSEZ DES QUESTIONS SUR CES TRAITEMENTS, PARLEZ-EN AU PROFESSIONNEL QUI VOUS A REMIS CE LIVRET OU A VOTRE PHARMACIEN. ILS POURRONT VOUS AIDER.**

Avec un bon traitement de la dépendance physique et une aide adaptée permettant de modifier leurs comportements et leurs habitudes, les fumeurs disposent aujourd'hui de moyens efficaces pour arrêter de fumer.

Suite page suivante



(suite de «Le saviez-vous ?»)

**Prendre du poids** à l'arrêt du tabac est une réalité, mais la prise est souvent modérée : 2,8 kg chez les hommes et 3,8 kg chez les femmes, en moyenne. Une partie du poids pris vient du fait qu'à alimentation égale, le non-fumeur « brûle » un peu moins d'énergie que le fumeur. De plus, la nicotine contenue dans le tabac

diminue l'appétit. Quand on arrête de fumer, on a tendance à retrouver le poids qu'on aurait eu si on n'avait jamais fumé. On peut aussi grossir parce qu'on mange plus, pour compenser le manque de tabac et parce qu'on garde le geste machinal de la main vers la bouche.

**IL EST TOUJOURS POSSIBLE DE LIMITER LA PRISE DE POIDS PAR DES MESURES DIÉTÉTIQUES ET D'HYGIÈNE DE VIE ; ON PEUT :**

- ▶ manger autant mais autrement : éviter les aliments gras (charcuteries, pâtisseries, plats en sauce), limiter les matières grasses ajoutées et manger plutôt des viandes maigres, du poisson, des légumes, des féculents et des fruits ;
- ▶ augmenter son activité physique : par exemple, prendre l'escalier au lieu de l'ascenseur, se déplacer à pied, etc.

Les traitements de substitution nicotinique limitent l'envie de grignoter liée au manque.

Si vous craignez de prendre du poids en arrêtant de fumer, n'hésitez pas à demander conseil au professionnel qui vous a remis ce livret ou à un diététicien .

**POUR EN SAVOIR +,**

consultez ou téléchargez la brochure

« Arrêter de fumer sans prendre du poids » sur le site de l'ASS-NC

## QUELQUES « TRUCS » UTILES QUAND ON ARRÊTE DE FUMER



Vous avez décidé d'arrêter de fumer. Comme vous le savez, il existe différentes manières de rendre l'arrêt plus facile. Chacun doit imaginer ses propres solutions, en fonction de son mode de vie et de ses habitudes. Voici quelques idées : certaines vous conviendront, d'autres vous sembleront inadaptées. Ce sont surtout des pistes de réflexion.

### POUR ÊTRE SOUTENU DANS VOTRE DÉMARCHÉ

- ▶ Informez votre famille, vos proches et vos amis de votre décision d'arrêter de fumer. Prévenez-les de votre date d'arrêt et demandez-leur de vous aider dans votre tentative ;
- ▶ N'hésitez pas à demander aux fumeurs de votre entourage d'éviter d'allumer une cigarette en votre présence pendant les premières semaines d'arrêt : ils seront certainement soucieux de respecter votre effort.

### POUR FAIRE FACE AU DÉSIR DE FUMER

Dans les semaines qui suivent l'arrêt du tabac, le désir de fumer peut survenir souvent, brutalement et être très intense. Il faut savoir que ce désir dure rarement plus de 3 à 4 minutes.



Suite page suivante ►



(suite de « Pour faire face au désir »)

Prévoyez une solution pour ne pas craquer. Vous pouvez par exemple :

- ▶ boire un grand verre d'eau ;
- ▶ manger un fruit ;
- ▶ vous brosser les dents ;
- ▶ respirer profondément ;
- ▶ changer d'activité, de pièce, faire autre chose pour vous occuper l'esprit ;
- ▶ passer un coup de téléphone à un (e) ami(e) ;
- ▶ utiliser un substitut nicotinique « ponctuel » (gomme ou comprimé), si vous ne portez pas de timbre.

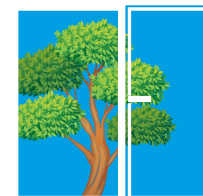
En résumé, il s'agit de « faire diversion ».

## LE SAVIEZ-VOUS ?

Quelques séances de **relaxation** et l'apprentissage de **techniques respiratoires**, la pratique du yoga par exemple, peuvent être utiles pour apprendre à gérer son stress autrement.

Si on en ressent le besoin, un **soutien psychologique** bien adapté peut permettre de traverser la période d'arrêt du tabac dans de meilleures conditions. N'hésitez pas à en parler avec le professionnel qui vous a remis ce livret, il pourra vous orienter vers un professionnel compétent.

**Rencontrer d'autres personnes** qui sont en train d'arrêter ou qui l'ont fait récemment pour échanger sur les trucs qu'ils ont trouvé et faire part de son expérience peut être une aide réelle. Au-delà des rencontres informelles, il existe des programmes d'aide au sevrage qui peuvent être un bon complément à l'aide apportée par le professionnel de santé.



# 4 MIEUX CONNAITRE VOS HABITUDES DE FUMEUR POUR MIEUX VOUS PREPARER

**N**ous vous invitons à repérer les circonstances dans lesquelles vous fumez tout au long de la journée. Ce n'est pas toujours facile, mais vous pouvez commencer par des questions simples : « Je m'appête à allumer une cigarette : où suis-je ? Avec qui ? Quelle heure est-il ? Qu'est-ce qui déclenche cette envie ? ».

Indiquez ces circonstances sur la page suivante. Pour chacune d'elles, essayez de réfléchir à ce que vous pourriez faire au lieu d'allumer une cigarette ou pour éviter cette situation tentante.



1 Les circonstances dans lesquelles je fume

Exemples : le soir en regardant la télévision, après le déjeuner...

VOUS :

---

---

---

---

---

---

1 Ce que je pourrais faire à la place ou pour éviter cette situation

Exemples : boire de l'eau, manger des fruits en regardant la télévision...

VOUS :

---

---

---

---

---

---



LE SAVIEZ-VOUS ?

Les bénéfices de l'arrêt sont nombreux et certains interviennent très rapidement.

Arrêter de fumer permet de retrouver le calme intérieur. En effet, la nicotine augmente le ressenti physique du stress. Lorsqu'une personne fume, les battements de son cœur sont plus rapides et sa pression artérielle augmente.

L'arrêt du tabac est aussi bénéfique pour la peau et la beauté en général. Le teint s'éclaircit, les rides sont moins marquées, les dents sont plus blanches, l'haleine devient plus agréable. Même la voix devient plus claire !

Arrêter de fumer permet également de préserver votre habitat : les odeurs de tabac froid ne sont plus qu'un mauvais souvenir ; les vitres, les murs et les tissus ne jaunissent plus et se salissent moins vite.

En outre, l'arrêt du tabac vous fait faire des économies, et ce, même en comptant les frais liés au sevrage.

Enfin, en quelques semaines, vous réussissez à vous libérer de la dépendance au tabac. La dépendance physique disparaît en moyenne en quelques semaines. La dépendance psychologique est plus lente à s'estomper. Plusieurs mois sont parfois nécessaires pour ne plus avoir de fortes envies de cigarettes.

20 mn après : la pression sanguine et les pulsations du cœur redeviennent normales

Après 8 h : la quantité de nicotine et de monoxyde de carbone diminue de moitié. L'oxygénation redevient normale

Après 24 h : les poumons commencent à éliminer le mucus et les résidus de fumée

Après 48 h : le goût et l'odorat s'améliorent

Après 72 h : l'énergie augmente

Au bout de 3 à 9 mois, les problèmes respiratoires et la toux s'apaisent.

Après 5 ans, le risque d'être victime d'une crise cardiaque est 2 fois moins élevé que celui d'un fumeur.

Après 10 ans, le risque de développer un cancer du poumon est 2 fois moins élevé que celui d'un fumeur. Le risque d'avoir une crise cardiaque redevient équivalent à celui d'une personne qui n'a jamais fumé.

# L'ARRÊT DU TABAC OÙ EN ÊTES-VOUS ?

**Vous avez récemment arrêté de fumer. Ce tableau vous aidera à suivre les résultats de vos efforts pendant les prochaines semaines.**

► Indiquez la date :

<b>Depuis combien de semaines avez-vous arrêté de fumer ?</b>	<input type="text"/> <input type="text"/>
<b>Comment vous sentez-vous ?</b> <i>Choisissez sur une échelle de 1 à 10 le chiffre qui correspond le mieux à votre situation :</i> <i>0 signifie : «je ne me sens pas bien du tout»</i> <i>10 signifie : «je me sens parfaitement bien»</i>	<input type="text"/> <input type="text"/>
<b>Depuis la dernière consultation, combien de fois avez-vous ressenti une envie très forte de fumer ? (Cochez la case qui correspond à votre réponse)</b>	
Presque à chaque instant	<input type="checkbox"/>
Plusieurs fois par jour	<input type="checkbox"/>
1 ou 2 fois par jour	<input type="checkbox"/>
1 ou 2 fois par semaine	<input type="checkbox"/>
Rarement	<input type="checkbox"/>
Pratiquement jamais	<input type="checkbox"/>
<b>Avez-vous confiance en vos chances de réussir votre sevrage tabagique ?</b> <i>Choisissez sur une échelle de 1 à 10 le chiffre qui correspond le mieux à votre situation,</i> <i>0 signifie : «pas du tout confiance»</i> <i>10 signifie : «tout à fait confiance»</i>	<input type="text"/> <input type="text"/>

## LES DISPOSITIFS D'AIDE AU SEVRAGE EN NOUVELLE-CALÉDONIE

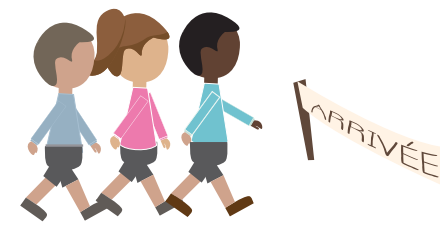
**1** L'Aide du gouvernement : 8 000 cfp/an et par personne. Il sera indiqué sur la prescription médicale « sevrage tabagique ». Renvoyer votre ordonnance faite dans le cadre du sevrage tabagique et votre feuille maladie à l'adresse suivante :

### Fonds de compensation en santé publique

CAFAT- BP L5  
98849 NOUMEA Cedex

**2** Mutuelle des patentés et Libéraux : 4 000 cfp/an à condition que soit notifié sur l'ordonnance « pour sevrage tabac ». La feuille doit en premier être envoyée à la CAFAT (garder une copie) et ensuite au retour envoyée à la mutuelle.

- 3** Mutuelle des fonctionnaires : il est proposé, sur prescription médicale, une aide financière de 5 000 CFP/an pour les personnes désireuses d'arrêter de fumer en ayant recours à certains médicaments ou selon une méthode utilisant un dispositif transdermique (patches). Les comprimés à sucer, ainsi que les gommes à mâcher, n'ouvrent pas droit à l'intervention de la mutuelle.
- 4** Mutuelle du commerce : 5 000 CFP/an/personne pour les contrats « santé base » et 10 000 cfp/an/personne pour les contrats « santé top ». La feuille de remboursement est envoyée directement à la mutuelle.
- 5** Mutuelle du nickel : pas de prise en charge des substituts.
- 6** Les titulaires de l'aide médicale A et B de la Province Nord bénéficient sur prescription médicale de la gratuité des traitements de substitution.
- 7** Pour la Province des Iles, les titulaires de l'AMG + ALM (longue maladie) bénéficient de la gratuité des traitements.
- 8** Pour la province Sud, les titulaires de la carte d'aide médicale A bénéficient sur prescription médicale de la gratuité des traitements de substitution.



**Vous avez atteint vos objectifs :** félicitations ! Gardez en mémoire les tactiques qui vous ont permis d'y parvenir, et n'hésitez pas à refaire le point avec le professionnel de santé que vous avez rencontré, si vous le jugez nécessaire, pour « garder le cap ».

**Vous avez recommencé à fumer :** parlez-en également avec le professionnel de santé qui vous a remis ce livret, essayez d'identifier avec lui les contraintes que vous avez rencontrées et de trouver de nouvelles sources de motivation. Et surtout, ne vous découragez pas, seuls ceux qui essaient ont des chances de réussir !



# POUR EN SAVOIR (+)

**SOS ECOUTE** : 05.30.30, appel gratuit

[www.facebook.com/JMST.NC](http://www.facebook.com/JMST.NC)

[www.ass.nc](http://www.ass.nc) → thèmes → addictologie → tabacologie  
 Vous y trouverez de l'information et des outils du site calédonien

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

Vous y trouverez de l'information, des conseils et des outils  
 pour arrêter de fumer

OUVRONS LE DIALOGUE



Cette brochure est disponible sur demande à l'Agence Sanitaire et Sociale  
 Tél. : 25 50 61 ou [secretariat.preventionaddictologie@ass.nc](mailto:secretariat.preventionaddictologie@ass.nc)



**ASSNC**  
 AGENCE SANITAIRE ET SOCIALE  
 de la Nouvelle-Calédonie