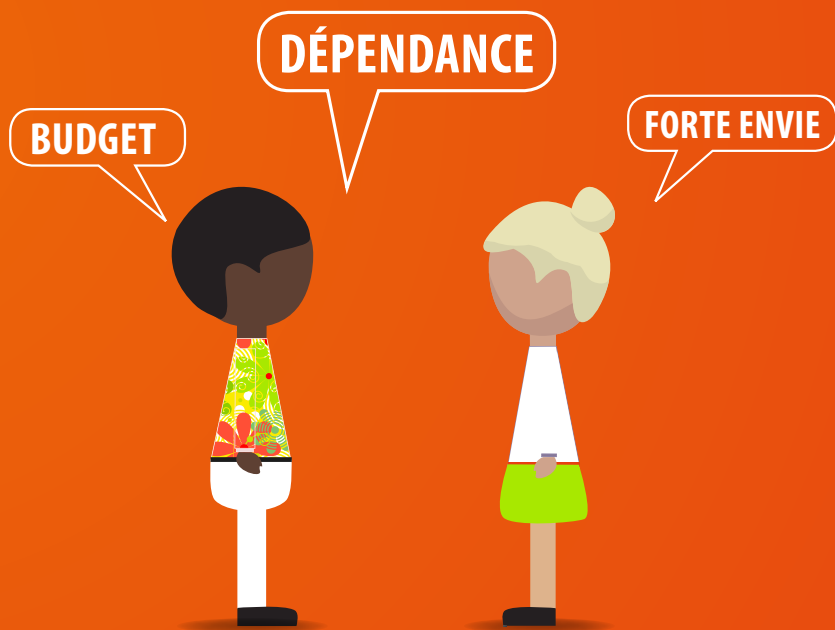


**OUVRONS LE
DIALOGUE**

TABAC

► **POUR FAIRE LE POINT**



www.facebook.com/JMST.NC



www.ass.nc



Le professionnel de santé que vous avez rencontré vous a proposé de faire le point sur **vos usage du tabac et ce qu'il représente pour vous**. Ce livret comprend plusieurs tests qui vous y aideront.

- 1 Quel fumeur êtes-vous ? p 3
- 2 Êtes-vous physiquement dépendant du tabac ? p 4
- 3 Les bonnes choses et les moins bonnes choses associées au tabac p 7
- 4 Quelle est votre position vis-à-vis de l'arrêt ? p 10

Vous trouverez également des informations essentielles sur **l'arrêt du tabac**.

Que vous le remplissiez pendant le rendez-vous ou chez vous, ce livret constitue **une base de discussion** avec le professionnel qui vous l'a remis. Pensez à le ramener à la prochaine consultation.

1 QUEL FUMEUR ÊTES-VOUS ?

1 Depuis combien de temps fumez-vous ?

VOUS :

2 Combien de cigarettes, cigares ou pipes fumez-vous par jour ?

VOUS :

3 Quelle somme d'argent consacrez-vous chaque jour au tabac ?

VOUS :

4 Avez-vous déjà essayé d'arrêter de fumer ?

VOUS : OUI NON

Si oui, combien de fois ?

5 Combien de temps a duré votre arrêt le plus long ?

VOUS :

6 Dans quelles circonstances avez-vous recommencé à fumer ?

VOUS :



2 ÊTES-VOUS PHYSIQUEMENT DÉPENDANT DU TABAC ?

La nicotine contenue dans le tabac est une substance qui agit sur le cerveau et provoque une dépendance physique. Le questionnaire suivant s'appelle le test de Fagerström. Il vous permettra d'évaluer votre degré de dépendance à la nicotine.

DÉPENDANCE



Entourez le chiffre correspondant à votre réponse

- 1 **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
- 2 **Trouvez-vous difficile de ne pas fumer dans les endroits où c'est interdit ? (restaurants, cinéma, cars...)**
 Oui 1
 Non 0
- 3 **À quelle cigarette renonceriez-vous le plus difficilement ?**
 À la première de la journée 1
 À une autre 0
- 4 **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
- 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



LE SAVIEZ-VOUS ?

Quand on décide d'arrêter de fumer, des médicaments peuvent être utiles pour surmonter la **dépendance physique**. Avec une dose adaptée à son tabagisme, le fumeur ne souffre plus de manque et la dépendance physique disparaît progressivement. Les timbres à la

nicotine, associés ou non à la gomme à mâcher, aux comprimés à faire fondre sous la langue, aux sprays ou aux inhalateurs, sont vendus en pharmacie sans prescription médicale. D'autres médicaments sont disponibles aujourd'hui sur prescription médicale.

MAIS AU-DELÀ DU BESOIN DE TABAC, IL Y A L'ENVIE DE FUMER, QUI CORRESPOND À :

- ▶ **une dépendance psychologique** : la cigarette est associée à un moment de plaisir, ou pour gérer son stress ou son anxiété, pour surmonter ses émotions, pour se stimuler, etc...
- ▶ **une dépendance comportementale** : on associe des situations au tabac, on a des gestes réflexes (par exemple quand on prend un café, on allume une cigarette) ; le tabac est intégré aux habitudes de vie.

Si vous décidez d'arrêter de fumer, il est important d'identifier les circonstances, les gestes, les personnes et les lieux que vous associez au tabac et qui suscitent votre envie de fumer. Ensuite, il vous faudra réfléchir à ce que vous pourrez faire dans ces circonstances pour remplacer l'envie de fumer par autre chose ou pour éviter ces situations. Cette préparation est essentielle pour apprendre à vivre dans votre milieu habituel sans avoir recours au

tabac et pour trouver d'autres façons de vous détendre ou de vous faire plaisir.

Si vous vous posez des questions sur la dépendance physique ou psychologique, ou sur les traitements de substitution nicotinique, **parlez-en au professionnel qui vous a remis ce livret** : il pourra vous aider à trouver des solutions adaptées à votre situation.



3 LES BONNES CHOSES ET LES MOINS BONNES CHOSES ASSOCIÉES AU TABAC

Certains fumeurs estiment que prendre une cigarette est un plaisir, un moyen de se détendre, un geste convivial. D'autres pensent que leur tabagisme n'a pas que des bons côtés : la place que l'habitude du tabac prend dans leur vie ou l'argent dépensé pour acheter des cigarettes les préoccupent. Et vous, qu'en pensez-vous ?

Prenez quelques instants pour réfléchir aux bonnes choses et aux moins bonnes choses associées à votre usage du tabac et notez-les sur la page suivante. N'hésitez pas à en parler avec le professionnel qui vous a remis ce livret.



► **Ce que j'aime dans le fait de fumer, c'est...**

Exemples : la cigarette, c'est un moment de détente, c'est convivial...

► **Ce que je n'aime pas dans le fait de fumer, c'est...**

Exemples : l'odeur du tabac chez moi, l'impression d'avoir mauvaise haleine...

LE SAVIEZ-VOUS ?

IL N'EST JAMAIS TROP TARD POUR ARRÊTER DE FUMER

Quelle que soit la quantité de tabac consommée et aussi longtemps que vous ayez fumé, il n'est jamais trop tard pour arrêter et les bénéfices pour la santé sont immédiats.

ARRÊTER DE FUMER, C'EST UN LONG PROCESSUS

Il n'est pas toujours facile d'arrêter de fumer. Il s'agit de renoncer à une habitude quotidienne solidement installée. Cela prend du temps et se déroule généralement en plusieurs étapes :

- D'abord, on n'y pense pas vraiment. On se trouve bien comme on est, on n'a aucune envie d'arrêter de fumer ;
- Un jour, on commence à se poser des questions. On pèse le pour et le contre. On se dit : « Il faudra bien que j'arrête un jour... » ;
- Et puis, on se décide. On se renseigne sur les différentes méthodes, on essaye déjà de diminuer le nombre de cigarettes, on se prépare, on se fixe une date ;
- Enfin, on passe à l'action. Ce n'est pas toujours simple. Il faut réorganiser sa vie ;
- Après quelques mois d'arrêt, les choses sont tout de même plus faciles. Les nouvelles habitudes se consolident. On se sent de mieux en mieux.

Ce parcours peut se faire en plusieurs étapes ; il y a parfois des retours en arrière, des baisses de motivation, des reprises.

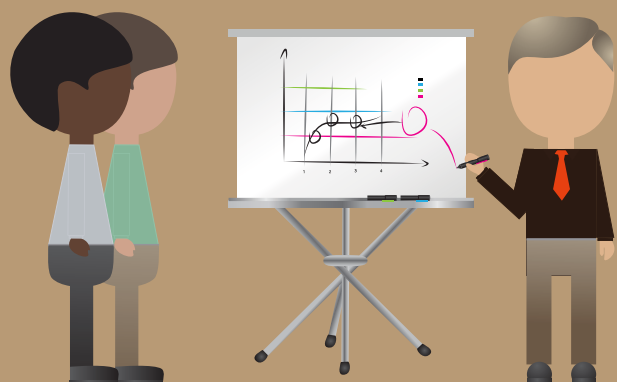
À chaque nouvelle tentative d'arrêt, les chances de réussite augmentent. C'est souvent après plusieurs arrêts temporaires que l'on parvient à renoncer définitivement à la cigarette.



4 QUELLE EST VOTRE POSITIONNEMENT PAR RAPPORT À L'ARRÊT ?

Pour certains, essayer d'arrêter de fumer est important, par exemple pour améliorer leur condition physique. Pour d'autres, arrêter de fumer n'est pas vraiment une priorité. Certains pensent que s'ils essayaient d'arrêter de fumer aujourd'hui, ils n'y arriveraient pas. D'autres ont confiance en leurs chances. Et vous, qu'en pensez-vous ?

ET VOUS ?



LES QUESTIONS SUIVANTES DEVRAIENT VOUS AIDER À VOUS SITUER. N'HÉSITEZ PAS À EN PARLER AVEC LE PROFESSIONNEL QUI VOUS A REMIS CE LIVRET.

▶ Actuellement, le fait d'arrêter de fumer est-il important pour vous ?

Entourez ci-dessous le chiffre qui correspond le mieux à votre situation :
0 signifie « Pas du tout important » - 10 signifie « Très important »

0 ▶ 1 ▶ 2 ▶ 3 ▶ 4 ▶ 5 ▶ 6 ▶ 7 ▶ 8 ▶ 9 ▶ 10

▶ Si vous décidiez d'arrêter de fumer aujourd'hui, auriez-vous confiance en vos chances de réussite ?

Entourez ci-dessous le chiffre qui correspond le mieux à votre situation :
0 signifie « Pas du tout confiance » - 10 signifie « Tout à fait confiance »

0 ▶ 1 ▶ 2 ▶ 3 ▶ 4 ▶ 5 ▶ 6 ▶ 7 ▶ 8 ▶ 9 ▶ 10

Après avoir lu ce livret et rempli les questionnaires, vous vous posez peut-être des questions sur le tabac, sur votre consommation ou sur l'arrêt. Le professionnel qui vous a remis ce livret est prêt à y répondre, alors n'hésitez pas à lui en parler.

POUR EN SAVOIR

SOS ECOUTE : 05.30.30, appel gratuit

www.facebook.com/JMST.NC

www.ass.nc → thèmes → addictologie → tabacologie
 Vous y trouverez de l'information et des outils du site calédonien

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



ASSNC
 AGENCE SANITAIRE ET SOCIALE
 de la Nouvelle-Calédonie