

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**⁷
- Cette dépendance est double : **à la fois physique et psychologique**⁸
- La plupart des fumeurs font **5 à 7 tentatives** avant d'arriver à arrêter définitivement⁹

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 »¹⁰

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**¹¹

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 succès¹²
- **Votre médecin généraliste** joue un rôle clef pour vous aider à vous délivrer de votre dépendance au tabac en¹¹ :
 - **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**¹¹



Sur 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)

CHB1223 - 09/08 - ©Tous droits réservés Pfizer SAS 2008 au capital de 39 200 euros. RCS Paris 433 623 550 - Locataire géant de Pfizer Holding France. Imprimé sur du papier issu de Forêt 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



Pourquoi arrêter de fumer ?

- Le tabac est aujourd'hui la **1^{ère} cause de mortalité évitable**¹

- 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^{1,2}

- En France, chaque année, le tabac tue environ **66 000 personnes**³

- Depuis le 1er janvier 2008, **il est interdit de fumer dans tous les lieux publics**⁴

- Vos **raisons personnelles** de le faire^{1*} :

- 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)

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

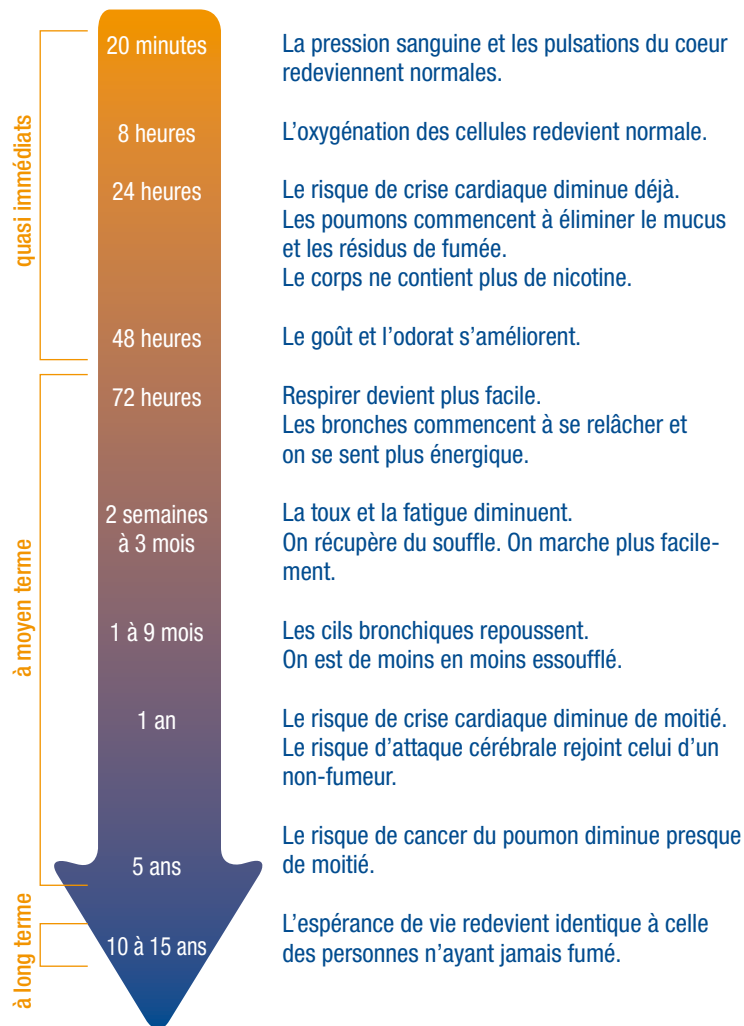
3- Institut national du cancer. Dossier « Tabac » Le 21.12.2007 (disponible sur www.e-cancer.fr)

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)

Pour quels bénéfices ?

- Les bénéfices à l'arrêt du tabac sont **rapides et nombreux**⁵

TEMPS APRÈS LA DERNIÈRE CIGARETTE _____



5- INPES. 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 suivant⁶

	SCORE
Aimeriez-vous arrêter de fumer si vous pouviez le faire facilement ? :	
<ul style="list-style-type: none"> Oui Non 	0 1
Avez-vous réellement envie de cesser de fumer ? :	
<ul style="list-style-type: none"> Pas du tout Un peu Moyen Beaucoup 	0 1 2 3
Pensez-vous réussir à cesser de fumer dans les 4 semaines à venir ?	
<ul style="list-style-type: none"> Non Peut-être Vraisemblablement Certainement 	0 1 2 3
Pensez-vous être un ex-fumeur dans 6 mois ?	
<ul style="list-style-type: none"> Non Peut-être Vraisemblablement Certainement 	0 1 2 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. page130