



Respirez

Libérez-vous de la cigarette

Sommaire

| | |
|--|----|
| Introduction du Ministre de la Santé | 03 |
| Le tabac c'est quoi? | 04 |
| Qu'est-ce que la nicotine? | 04 |
| Quels sont les risques pour la santé? | 06 |
| Les risques à court terme pour les fumeurs | 07 |
| Pourquoi la fumée est-elle nocive pour les autres? | 08 |
| Pourquoi est-il si difficile d'arrêter de fumer? | 10 |
| Test de Fagerström | 12 |
| Interprétation du test de Fagerström | 12 |
| Critères de motivation | 13 |
| Test de motivation | 14 |
| Bénéfices obtenus en arrêtant de fumer | 16 |
| Pour devenir un ex-fumeur: comment faire? | 17 |
| Demandez conseil à votre médecin traitant! | 18 |
| Adresses utiles | 19 |

Le réseau national "Les professionnels de santé et la lutte antitabac" a élaboré cette brochure en collaboration avec les partenaires suivants: le Ministère de la Santé, la Ligue Médico-Sociale, les délégués des différents établissements hospitaliers et établissements de santé, l'Entente des Hôpitaux Luxembourgeois, la Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer et les Lycées Techniques pour Professions de Santé.

Introduction du Ministre de la Santé

Pour une vie sans fumée

Je félicite vivement l'initiative du réseau national "Les professionnels de santé et la lutte antitabac" d'avoir réalisé cette brochure "Respirez-Libérez-vous de la cigarette", qui s'inscrit dans le cadre de la politique nationale pour la lutte antitabac.

Le tabac est responsable de 500 à 600 décès par an au Luxembourg, de plus de 500.000 décès par an en Europe et de plus de 3.000.000 de décès dans le monde. En effet le tabac est la cause de 90% des cancers du poumon, de 30% de tous les cancers, de 20-25% de la mortalité par maladies cardio- et cérébrovasculaires.

Aujourd'hui, et selon les dernières estimations de Tnsilres, datant de 2005, le Luxembourg compte environ 27% de fumeurs et 73% de non-fumeurs parmi la population de 15 ans et plus. L'expérience de l'année passée a montré que les efforts pour une vie sans tabac commencent à porter leurs fruits. En 2005, la vente de cigarettes a diminué de 10% et le taux des fumeurs a régressé de 31% (2004) à 27%.

La protection des non-fumeurs est primordiale. Tous ensemble nous devons favoriser les mesures d'information et d'avertissement du public.

Nous devons davantage sensibiliser la population aux risques pour la santé liés à la consommation de tabac et à l'exposition à la fumée du tabac, ainsi qu'aux avantages du sevrage tabagique et des modes de vie sans tabac.

L'objectif de cette brochure ainsi que celui de l'exposition dynamique et interactive "Respirez", est de lancer un message constructif de sensibilisation entre jeunes et adultes, professionnels de santé, fumeurs et non-fumeurs.

Cette brochure permet de mieux comprendre les mécanismes de dépendance tabagique. Des tests sont inclus pour aider le fumeur à se situer. La réflexion du fumeur sur sa motivation personnelle est un pas déterminant pour se libérer définitivement de la fumée.

Les professionnels de santé, par leur rôle et leur image, peuvent fortement contribuer à promouvoir un mode de vie sain et une culture sans tabac. Ils sont à votre écoute, n'hésitez pas à leur demander conseil.

Mars Di Bartolomeo
Ministre de la Santé

Le tabac c'est quoi?

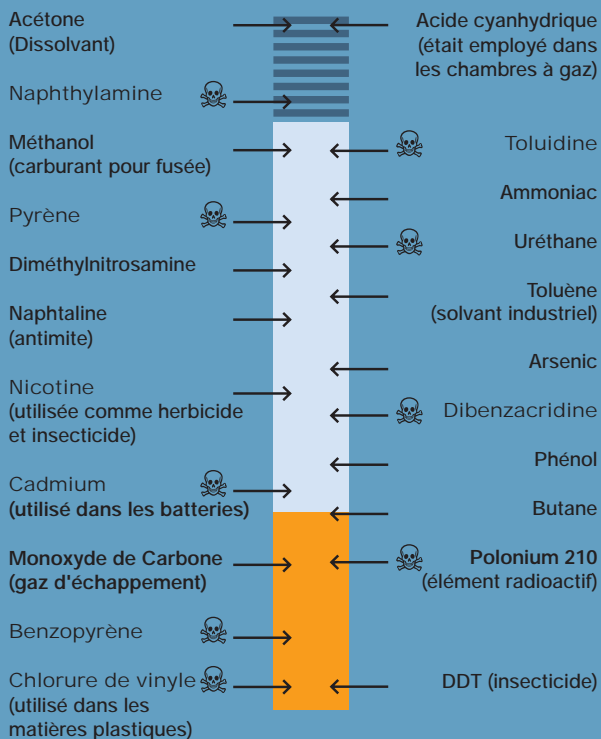
C'est une plante qui après séchage est transformée par de multiples manipulations pour obtenir cigarettes, cigares et tabac à rouler.

La fumée de la cigarette contient plus de 4000 substances chimiques, (monoxyde de carbone, goudrons, hydrocarbures, benzopyrènes,...), qui sont toutes, à des degrés divers, dangereuses ou toxiques pour la santé des fumeurs et celle de ceux qui les entourent. Certaines sont des substances cancérogènes connues.



Qu'est-ce que la nicotine?

Le tabac et la fumée de cigarette contiennent de la nicotine, une drogue puissante qui agit sur le cerveau et qui est responsable de la dépendance physique au tabac.



Substances cancérogènes connues ☠

Quels sont les risques pour la santé?

Les effets néfastes du tabac sur la santé

Le tabagisme chronique est responsable de différentes maladies

- _ Cancers multiples dont le plus fréquent est le cancer du poumon.
- _ Maladies cardiaques et vasculaires.
- _ Maladies respiratoires chroniques: asthme, bronchite chronique, emphysème...
- _ Pneumonies, bronchites et infections respiratoires.
- _ Gastrites (inflammation de l'estomac), affections bucco-dentaires.
- _ Polypes des cordes vocales, laryngite, otite de l'oreille moyenne.
- _ Chez l'homme, troubles de l'érection et impuissance.
- _ Vieillesse accélérée de la peau.

Le risque d'être victime d'un cancer dépend du nombre de cigarettes que vous fumez chaque jour, mais surtout de l'ancienneté du tabagisme et de l'âge du début du tabagisme.

Chez la femme en particulier

Risques liés à la pilule

Le tabac est très dangereux pour les femmes prenant la pilule contraceptive. Les risques sont une thrombose (caillot de sang qui bouche une veine), une embolie pulmonaire (caillot de sang qui bouche une artère des poumons), un accident cardiaque (infarctus) ou cérébral (attaque cérébrale).

Diminution de la fécondité


Pendant la grossesse il y a une augmentation du risque de fausses couches et d'accouchements prématurés.

Augmentation du risque d'ostéoporose

Les os sont plus fragiles, douleurs et fractures diverses (col du fémur, poignet, vertèbres).

Chez le bébé en particulier

Diminution du poids de naissance, sensibilité accrue aux infections respiratoires, risque plus important de mort subite pour le nourrisson.



Environ un fumeur sur deux décède d'une maladie favorisée ou causée par le tabagisme.

Un cancer sur trois est dû au tabagisme, le plus connu est le cancer du poumon.

On estime que **chaque année** au Luxembourg

1 décès sur 8 est imputable au tabagisme.

Il n'existe pas de seuil au-dessous duquel fumer n'est pas risqué.



Le tabac est la première cause de décès prématurés **EVITABLES**.

Arrêter de fumer ou mieux ne jamais commencer, permet de réduire ou de supprimer ces décès anticipés.

Les risques à court terme pour les fumeurs

- _ Une très forte dépendance physique et psychique.
- _ Irritabilité et sautes d'humeur en cas de manque chez un fumeur dépendant.
- _ Le goût et l'odorat sont altérés.
- _ La pression artérielle augmente, le rythme du cœur s'accélère.
- _ La peau, les cheveux, le teint et la couleur des dents sont altérés.
- _ Les capacités respiratoires et la résistance à l'exercice physique, en particulier lors d'activités sportives, diminuent.

vous gagnez
en santé, liberté,
argent!

En ne fumant pas



Attention les cigarettes dites "légères" entraînent les mêmes risques que les autres, elles ne sont pas moins dangereuses. L'utilisation de cigarettes dites légères conduit à une modification du comportement tabagique qui peut majorer le risque lié au tabac (Le fumeur aspire plus fortement sur une cigarette dite légère augmentant ainsi l'absorption des substances toxiques.). Les cigarettes roulées ne diminuent pas les risques liés au tabagisme.

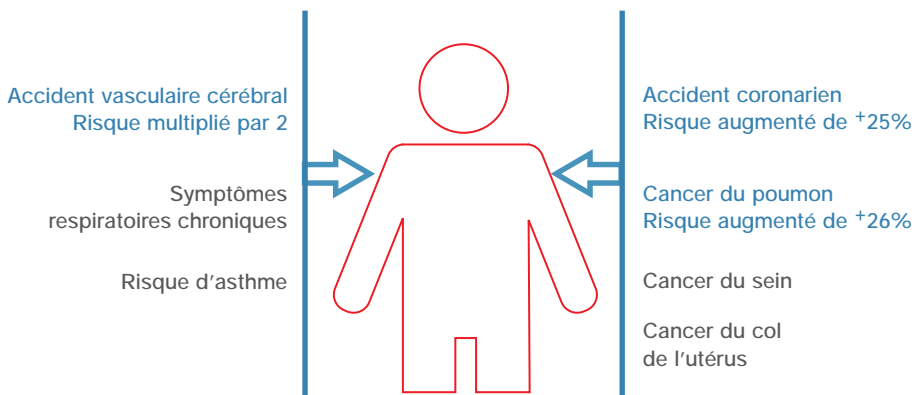
Fumeurs passifs: pourquoi la fumée est-elle nocive pour votre famille et vos amis?

Pour vos enfants, le risque de souffrir de problèmes respiratoires comme l'asthme et d'avoir des dommages aux poumons augmente de 50%.

Globalement, les risques pour les personnes soumises au tabagisme passif sont comparables à ceux des fumeurs, même si c'est dans des proportions inférieures.



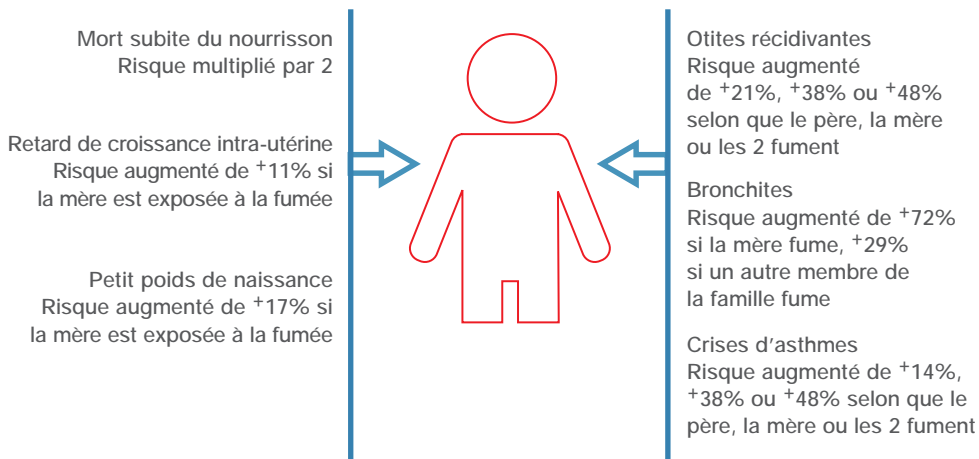
Risque du tabagisme passif pour l'adulte



■ Effets scientifiquement prouvés

■ Autres effets possibles

Risque du tabagisme passif pour l'enfant



Source OFT (Office Français de Prévention du Tabagisme) 2005, Dautzenberg.

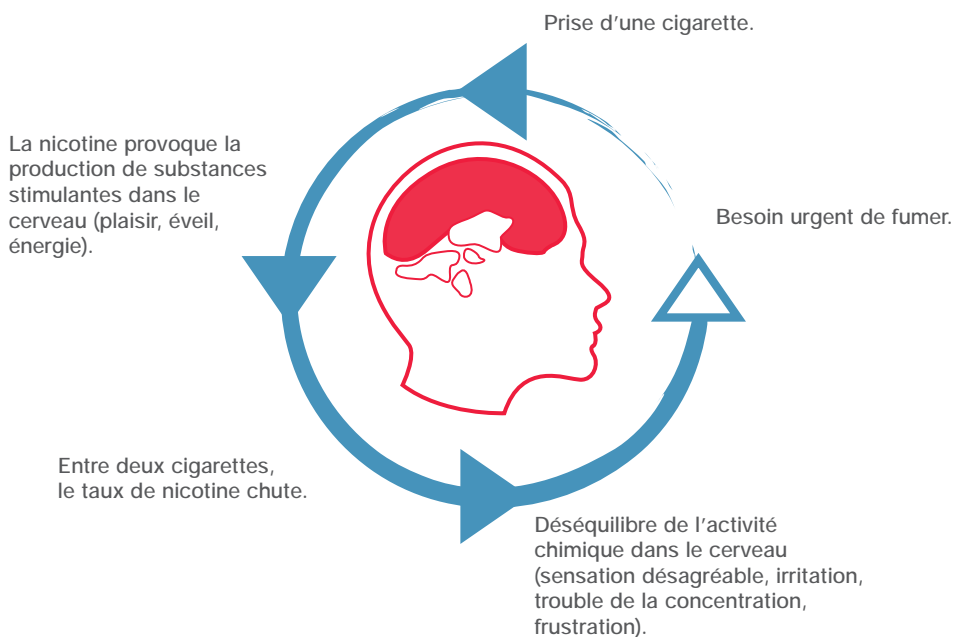
Pourquoi est-il si difficile d'arrêter de fumer?

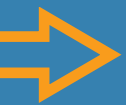
Dépendance physique

La nicotine est une puissante drogue qui agit sur le cerveau (substance psychotrope). Chaque personne, qui fume régulièrement, s'habitue progressivement à une dose individuelle de nicotine dans son organisme. En dessous de ce seuil de nicotémie (dose dans le sang), variable d'un individu à l'autre, les effets de manque (mal-être, irritabilité, anxiété, insomnies, etc.) apparaissent et le besoin de fumer devient irrépressible. C'est une dépendance pharmacologique ou chimique.

Dépendance psychologique

Le geste de fumer devient une habitude qui est inconsciemment associée, au fil des mois et des années, à des situations de vie positives (succès, réussite, événements agréables, réunions entre amis, bon repas, etc.) et/ou négatives (stress, contrariété, émotions, angoisse, solitude, ennui, etc.). Les sensations de satisfaction ressenties alors en fumant produisent et entretiennent cette dépendance que l'on nomme aussi comportementale. Elle est sous le contrôle de la volonté.





Arrêter de fumer c'est possible, mais il est nécessaire de connaître votre propre dépendance et d'évaluer votre motivation pour cesser de fumer.

Il est possible de se libérer de cette dépendance tenace!

Se libérer de la nicotine n'est pas toujours aussi difficile qu'on se l'imagine, il faut essayer, et toute tentative est une étape vers la liberté!

La nicotine est actuellement le seul facteur dont le rôle dans la dépendance physique est établi.

Test de Fagerström

Complétez ce questionnaire

Critères de dépendance physique au tabac

1. Le matin, combien de temps après votre réveil fumez-vous votre première cigarette?

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Dans les 5 minutes | 3 |
| <input type="checkbox"/> Entre 6 à 30 minutes | 2 |
| <input type="checkbox"/> Entre 31 à 60 minutes | 1 |
| <input type="checkbox"/> Plus de 60 minutes | 0 |

4. Combien de cigarettes fumez-vous par jour, en moyenne?

- | | |
|--------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 10 ou moins | 0 |
| <input type="checkbox"/> 11 à 20 | 1 |
| <input type="checkbox"/> 21 à 30 | 2 |
| <input type="checkbox"/> 31 ou plus | 3 |

2. Trouvez-vous qu'il est difficile de vous abstenir de fumer dans les endroits où c'est interdit?

- | | |
|------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Oui | 1 |
| <input type="checkbox"/> Non | 0 |

5. Fumez-vous, même si vous êtes malade et restez au lit presque toute la journée?

- | | |
|------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Oui | 1 |
| <input type="checkbox"/> Non | 0 |

3. Quelle cigarette abandonneriez-vous le plus difficilement?

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> La première de la journée | 1 |
| <input type="checkbox"/> N'importe quelle autre | 0 |

6. Fumez-vous plus souvent pendant les premières heures de la matinée que le reste de la journée?

- | | |
|------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Oui | 1 |
| <input type="checkbox"/> Non | 0 |

Interprétation du test de Fagerström

- | | |
|---|--|
| 0 à 2 points: pas de dépendance physique | ⇒ pas de besoin de substituts nicotiniques. |
| 3 à 4 points: faible dépendance physique | ⇒ entretien, conseils. |
| 5 à 6 points: dépendance physique moyenne | ⇒ l'utilisation de substituts nicotiniques augmente vos chances de réussite. |
| 7 à 10 points: forte dépendance physique | ⇒ l'utilisation de substances nicotiniques est recommandée. |

Critères de motivation

Il y a beaucoup de bonnes raisons pour décider de se libérer de la cigarette et devenir un EX-fumeur. Mais il est essentiel que vous soyez suffisamment motivé pour arriver à vous en libérer. **En plus de votre motivation, l'accompagnement psychologique, le suivi médical et un traitement approprié sont essentiels.**



Test de motivation (Demaria-Grimaldi)

Complétez ce questionnaire

Testez votre motivation actuelle

| | Points |
|---|--------|
| <input type="checkbox"/> Je veux m'arrêter de fumer spontanément par décision personnelle | 2 |
| <input type="checkbox"/> Je veux m'arrêter de fumer sur avis médical | 1 |
| <input type="checkbox"/> Je veux m'arrêter de fumer sur avis de ma famille | 1 |
| <input type="checkbox"/> J'ai déjà arrêté de fumer dans le passé pendant plus d'une semaine | 1 |
| <input type="checkbox"/> Actuellement, je n'ai pas de problèmes professionnels | 1 |
| <input type="checkbox"/> Actuellement, je n'ai pas de problèmes familiaux | 1 |
| <input type="checkbox"/> Je veux me libérer de cet esclavage | 2 |
| <input type="checkbox"/> Je fais du sport ou j'ai l'intention d'en faire | 1 |
| <input type="checkbox"/> Je veux préserver mon aspect physique | 1 |
| <input type="checkbox"/> J'ai des enfants en bas âge | 2 |
| <input type="checkbox"/> Je suis enceinte ou ma conjointe est enceinte | 2 |
| <input type="checkbox"/> J'ai un bon moral actuellement | 1 |
| <input type="checkbox"/> J'ai l'habitude de réussir ce que j'entreprends | 1 |
| <input type="checkbox"/> Je suis plutôt de tempérament calme, détendu | 1 |
| <input type="checkbox"/> Mon poids est actuellement stable | 1 |
| <input type="checkbox"/> Je veux accéder à une qualité de vie meilleure | 2 |

Score total : _____

Interprétation du Test de Demaria-Grimaldi

- 0 à 7 points ⇒ est-ce le bon moment?
- 8 à 12 points ⇒ chances réelles, mais difficultés à prévoir.
- 13 à 15 points ⇒ grandes chances.
- 16 points et plus ⇒ très grandes chances.

Arrêter de fumer c'est possible!
Votre motivation est essentielle.



Arrêter de fumer?

Oui, avec l'aide de votre médecin.

Victime de votre dépendance à la nicotine, il vous est difficile d'arrêter seul de fumer. Même si votre motivation est essentielle pour vous libérer du tabac, vous avez **10 fois plus de chances d'y parvenir avec l'aide de votre médecin.**

Bénéfices obtenus en arrêtant de fumer

Arrêter de fumer, c'est augmenter vos chances de vivre plus longtemps et en bonne santé. Tous les fumeurs en ressentent les bienfaits, quel que soit leur

âge ou les problèmes de santé déjà présents. Si vous arrêtez de fumer, les premiers bénéfices apparaissent très rapidement.

20 minutes Votre pression sanguine et les pulsations de votre cœur redeviennent normales.

8 heures La quantité de nicotine et de monoxyde de carbone dans votre sang diminue de moitié. L'oxygénation des cellules de votre organisme redevient normale.

24 heures Le monoxyde de carbone issu de la fumée de cigarette est éliminé de votre corps.

48 heures Votre odorat et votre goût s'améliorent.

72 heures Respirer devient plus facile, votre énergie augmente, vos bronches commencent à se décontracter. Pour les femmes enceintes, le fœtus est libéré de la nicotine.

1 an L'essoufflement décroît et le risque d'un infarctus du myocarde a diminué de moitié.

10-20 ans Le risque de cancer du poumon diminue de moitié par rapport à un fumeur qui n'aurait pas arrêté. Le risque de maladie cardiaque et d'accident cérébrovasculaire est identique à celui d'une personne qui n'a jamais fumé. Les risques de décès sont similaires à ceux d'une personne qui n'a jamais fumé.

Arrêter de fumer, c'est respirer la liberté.



Plus l'arrêt de la consommation du tabac est précoce, plus les risques liés au tabac diminuent.

Toutefois même après des dizaines d'années de consommation, arrêter de fumer améliorera votre qualité de vie et diminuera le risque de décès prématuré lié au tabagisme.

Pour devenir un **ex-fumeur**

Comment faire?

Votre réussite repose sur plusieurs piliers essentiels:

- _ votre motivation,
- _ l'accompagnement médical et psychologique,
- _ l'accompagnement pharmaco-thérapeutique.

Après l'évaluation de votre dépendance, il est fondamental de **trouver la méthode de sevrage la plus adaptée** à votre profil de fumeur.

En cas d'échec ne vous découragez pas.

En matière de sevrage tabagique, il n'y a jamais d'échec mais que des succès différés.

Parfois plusieurs tentatives sont nécessaires pour arrêter définitivement de fumer.



Demandez conseil à votre médecin traitant

Il vous aide à trouver votre motivation pour arrêter et à la soutenir.

Il peut vous donner les moyens de réussir.

Il vous décrira l'efficacité des méthodes et des moyens et leur acceptabilité.

Il va définir la méthode et éventuellement le traitement médical le plus adapté lors du sevrage.

Il peut vous conseiller pour éviter les effets secondaires liés au sevrage tabagique et/ou à son traitement.

Pour éviter la prise de poids et mieux gérer votre stress, respectez quelques conseils d'hygiène de vie.

Essayez de faire attention à votre alimentation

- Mangez chaque jour suffisamment de fruits et de légumes.
- Evitez le grignotage entre les repas.
- Faites chaque jour 3 repas et 2 collations légères.
- Mangez peu gras et évitez les plats préparés (ils contiennent souvent des graisses cachées).
- Buvez de l'eau en abondance (6-8 verres/j) ou éventuellement du jus de fruits peu sucré mais attention au café qui peut énerver et renforcer l'envie de fumer. Parfois une consultation diététique s'avère utile.

Evitez la consommation d'alcool

L'alcool est très calorique et peut diminuer la motivation.

- Mâchez des chewing-gums ou des pastilles sans sucre peuvent vous aider lors des moments plus difficiles.

Essayez de faire de l'activité physique de façon régulière

- Faites une marche rapide d'une demi-heure chaque jour cela apporte déjà des bénéfices.
- Le plus important est de "s'activer" à des intervalles réguliers.

Essayez les exercices de relaxation

Gardez un bon rythme de sommeil

En cas de troubles du sommeil, parlez-en à votre médecin traitant.



Statistiquement le taux de réussite est plus élevé si on utilise les substituts nicotiques,

surtout chez les fumeurs très dépendants à la nicotine. Il est important que la dose soit bien adaptée.

Parlez-en à votre médecin, à votre pharmacien ou à un autre professionnel de santé de ce domaine.

Chaque jour sans fumer est un jour de

gagné!

Adresses utiles

Médecin traitant

Pharmacien

Professionnels de Santé

Ministère de la Santé

Villa Louvigny - L-2120 Luxembourg

Tél.: 478 5563

Pour plus d'informations

Sites Internet:

www.cancer.lu

www.stopsmoking.be

www.stop-tabac.ch

www.rauchfrei.de

Consultation de sevrage

Ligue Médico-sociale

Centre Médico-Social de Luxembourg

Tél.: 48 83 33 1

Centre Médico-Social de Dudelange

Tél.: 51 62 62 1

Centre Médico-Social de Ettelbruck

Tél.: 81 92 92 1

Site Internet: www.ligue.lu

Consultation de sevrage par téléphone

Fondation Luxembourgeoise

Contre le Cancer

TABAC-STOP, service téléphonique
d'aide à l'arrêt tabagique

Tél.: 45 30 33 1



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé
Direction de la Santé



LIGUE MÉDICO-SOCIALE
AMM. REGISTRE N° 21878



FONDATION LUXEMBOURGEOISE
CONTRE LE CANCER

alinea!

