



**l'Assurance Maladie**  
sécurité sociale



5 décembre 2000

Dossier de presse

# **Les femmes et la cigarette : comment les aider à s'arrêter ?**

**Contacts presse :**

CNAMTS/CFES : Anne DEGROUX, tel : 01 41 33 33 06  
e-mail : [anne.degroux@cfes.sante.fr](mailto:anne.degroux@cfes.sante.fr)

i&e Consultants : Sandrine ROY, tel : 01 56 03 12 45 / e mail : [sandrine\\_roy@i-et-e.fr](mailto:sandrine_roy@i-et-e.fr)  
Sarah PHILIPPE, tel : 01 56 03 12 92 / e mail : [sarah\\_philippe@i-et-e.fr](mailto:sarah_philippe@i-et-e.fr)

## SOMMAIRE

### Partie 1

#### Où en sont les femmes avec le tabac ?

- 1- Les femmes rattrapent les hommes ..... p 4
- 2- Les jeunes filles : une situation particulièrement préoccupante ..... p 6
- 3- Les femmes enceintes persistent à fumer..... p 6

### Partie 2

#### Santé, beauté, séduction ... pourquoi s'arrêter ?

- 1- Des risques spécifiquement féminins..... p 8
- 2- La séduction : cigarette ou crèmes de beauté ? ..... p 9
- 3- S'arrêter pour bébé..... p 10
- 4- Et le sport dans tout ça ? ..... p 11

### Partie 3

#### Demain j'arrête

- 1- Les femmes et l'arrêt du tabac ..... p 13
- 2- Les freins à l'arrêt : comment les combattre ? ..... p 15

#### Pour résumer :

#### Quelques conseils pratiques pour arrêter de fumer

### Annexes

#### quelques outils pour un arrêt réussi

- Les méthodes..... p 23
- Deux tests personnalisés ..... p 24

## **OU EN SONT LES FEMMES AVEC LE TABAC ?**

Source : Baromètre Santé 1999/2000 - CFES

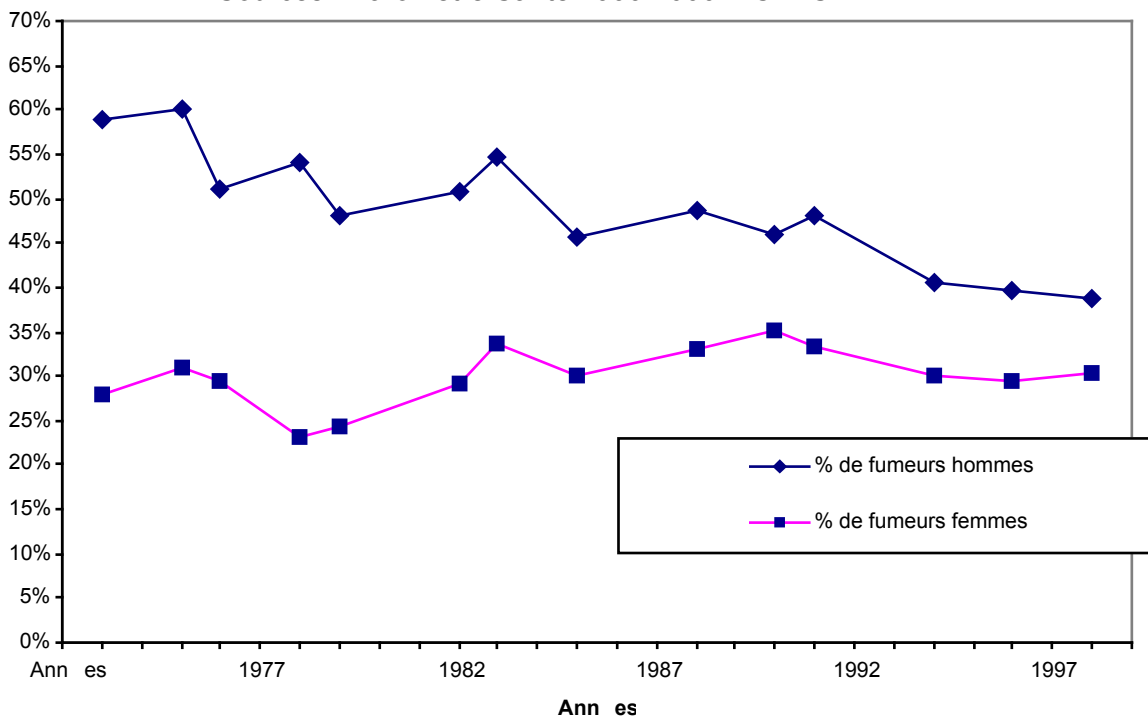
## 1-LES FEMMES RATTRAPENT LES HOMMES

### Elles sont de plus en plus nombreuses à fumer par rapport aux hommes

Les fumeurs sont toujours plus nombreux (37,4 %) que les fumeuses (31,1 %). Cependant, les écarts entre les deux sexes tendent à diminuer puisque la différence entre ces deux chiffres était de 31 points en 1970, contre seulement 6,3 en 2000.

**Figure 1 : Prévalence du tabagisme par sexe de 1974 à 1999 chez les 18-75 ans.**

Sources : Baromètre Santé 1999/2000 - CFES



Cette réduction s'explique en partie par une diminution de la prévalence tabagique chez les hommes alors qu'elle reste stable chez les femmes.

## Elles fument de plus en plus

Depuis la création du Baromètre Santé en 1992, la consommation déclarée chez les fumeuses régulières (au moins une cigarette par jour) augmente de manière significative : 11,2 cigarettes par jour en 1992 contre 13 en 2000.

## La cigarette anti-stress et la cigarette séduction

Tout comportement répond à des modèles identitaires. Au fil des générations, l'image de la femme qui fume a suivi l'évolution du statut des femmes dans la société. Porter un regard historique sur le tabagisme féminin permet de montrer que fumer ne répond pas aux mêmes motivations sociales selon les époques et les générations.

Années 30-40

### **La cigarette émancipation et distinction sociale :**

*La femme fumeuse ressemble à Marlène Diétrich et Rita Hayworth  
deux femmes élégantes, mystérieuses et sensuelles.*

Années 50-60

### **La cigarette liberté, égalité des sexes et marque de distinction intellectuelle :**

*La femme fumeuse est Juliette Greco,  
Marguerite Duras et Françoise Sagan.*

Années 70

### **La cigarette séduction et liberté sexuelle :**

*C'est la cigarette Gitane et son slogan " la séduction pure et dure ".*

2000

### **La cigarette égalisation des chances, réussite sociale, anti-stress.**

Contrairement à ce que l'on a pu constater chez les hommes, la cigarette continue aujourd'hui de bénéficier d'une image positive auprès des femmes : cigarette séduction et cigarette émancipation, on voit beaucoup de femmes fumer dans les photos de modes, au cinéma...

### **L'évolution du nombre de décès<sup>1</sup> en France**

Actuellement, le nombre de décès liés au tabac est beaucoup plus important dans la population masculine que féminine :

- 57 000 décès masculins sont attribuables au tabac, soit 21 % de l'ensemble de la mortalité masculine,
- et 3 000 décès féminins soit 1 % de la mortalité féminine.

Ces chiffres sont le reflet du tabagisme des années 1970 car **le délai de survenue des complications est d'environ vingt à trente ans.**

Ainsi des évolutions sont en train de se produire. Par exemple pour le cancer du poumon, la mortalité est croissante chez la femme, et ce phénomène devrait s'amplifier dans les années à venir, alors que chez les hommes, on note une amorce de décroissance. Ainsi, si le tabagisme reste à son niveau actuel, **dans les années 2020 les victimes du tabac atteindront le chiffre de 160000 par an, dont 50000 femmes** : la mortalité due au tabagisme féminin serait donc multipliée par plus de 10.

## **2-LES JEUNES FILLES : UNE SITUATION PARTICULIEREMENT PREOCCUPANTE**

De 12 à 17 ans, les jeunes filles sont plus nombreuses (26,9 %) que les garçons (21,9 %) à fumer. En revanche, dans cette tranche d'âge, les filles fument en moyenne moins de cigarettes que les garçons : 5,8 cigarettes par jour contre 8,5.

## **3-LES FEMMES ENCEINTES PERSISTENT A FUMER**

Pour plus d'un quart (26,3 %) des femmes qui ont fait l'expérience d'arrêter de fumer, de manière définitive ou non, la naissance de leur enfant en était la principale raison.

Cependant, 28,9 % des fumeuses qui ont entre 25 et 35 ans continuent de fumer lorsqu'elles sont enceintes.

De plus, une majorité a tendance à reprendre la cigarette après la naissance de leur enfant.

On constate cependant que le pourcentage de fumeuses régulières et les quantités moyennes de cigarettes consommées sont moindres chez les femmes enceintes que chez celles du même âge qui ne le sont pas : 8,3 cigarettes par jour au lieu de 12,9.

---

<sup>1</sup> Hill, C., Mortalité attribuable au tabagisme, bénéfice pour la santé de l'arrêt du tabac et absence probable de bénéfice d'une réduction de consommation. In Conférence de consensus sur l'arrêt du tabac. 1998. Paris

**SANTE, BEAUTE, SEDUCTION ...**

**POURQUOI S'ARRETER ?**

## 1-DES RISQUES SPECIFIQUEMENT FEMININS

Tous les fumeurs, hommes et femmes confondus, courent les mêmes risques de pathologies cardiovasculaires et de cancers : cancer du poumon, de la bouche, du larynx, du pharynx... Et de plus, les femmes sont concernées par des risques spécifiques.

### Tabac et pilule : mauvais passeport pour l'accident cardio-vasculaire

Entre 20 et 44 ans, huit femmes sur dix sont sous contraceptif oral. Pilule ou pas pilule, les femmes fument toutes autant :

- 41 % des femmes sous contraceptif oral fument,
- Plus d'un tiers d'entre elles sont des fumeuses régulières qui consomment au moins 12,2 cigarettes par jour.

Et pourtant les effets de la combinaison pilule-tabac sont inquiétants !

- Elle accroît considérablement les **risques cardiovasculaires** car elle favorise la formation de caillots, abîme la paroi des vaisseaux et les rétrécit.
- Le risque de **phlébite** et de **thrombose** est augmenté. Après l'âge de trente-cinq ans, ce danger est encore plus important.
- Quant aux cas d'**infarctus**, ils se trouvent multipliés de quatre à dix fois.

La plupart des femmes ont une conscience peu précise de l'ensemble de ces dangers. Énoncer la dangerosité du cocktail pilule-tabac conduit encore bien des femmes à renoncer à la pilule plutôt qu'au tabac.

### Tabac et hormones féminines : une bombe à retardement

A plus longue échéance, le tabac gêne le fonctionnement du système hormonal :

- **Les cycles hormonaux** de la femme sont parfois perturbés par la cigarette. Ils sont plus irréguliers et les règles souvent plus douloureuses.
- Le tabac entraîne une baisse de **la fertilité**. Le délai de fécondation est en général 3 à 4 fois plus long que chez les non-fumeuses.
- Le tabac, par son action anti-œstrogène, avance l'âge de **la ménopause** d'environ deux à trois ans.
- Par la suite, on constate une augmentation de **la décalcification** (ostéoporose, fragilité osseuse), avec notamment une incidence accrue des fractures du col du fémur chez la femme âgée.



## **2-LA SEDUCTION : CIGARETTE OU CREMES DE BEAUTE ?**

**La beauté constitue la plus grande contradiction de toute femme fumeuse.** En effet, parmi les raisons qui poussent à fumer, la séduction de l'objet-cigarette occupe toujours une place prépondérante.

Parallèlement, les femmes attachent beaucoup d'importance à la beauté de leur peau, s'efforcent d'en préserver la jeunesse avec crèmes et instituts de beauté. Pourtant, elles ignorent souvent les conséquences délétères de la cigarette sur la santé de leur peau et sur leur beauté en général.

### **Premiers touchés : le visage et les cheveux**

Diminuant l'arrivée du sang et de l'oxygène vers la peau, le tabac a plusieurs conséquences visibles : la peau devient terne, pâle ou présente une pigmentation grise ou jaunâtre. Elle perd de sa souplesse ; rides et ridules apparaissent plus précocement, en nombre et en profondeur.

Les cheveux sont plus secs, moins brillants et plus cassants.

De plus, la cigarette diminue les effets des crèmes, shampoings et autres soins de beauté, même les meilleurs.

### **Le “ parfum ” nicotine**

Tabac rime avec mauvaise haleine mais aussi odeur tenace sur les cheveux et les vêtements.

### **Et dans 10 ans ?**

Dents jaunies et risques de déchaussement, gencives fragilisées, irritations des yeux et conjonctivites... pour toutes celles qui en douteraient encore, le portrait à plus long terme peut faire frémir !

### 3-S'ARRÊTER POUR BEBE

Près de 30 % des fumeuses continuent de fumer lorsqu'elles sont enceintes<sup>2</sup>. Pourtant les risques encourus sont importants et bien connus :

- Le risque de **grossesse extra-utérine** est multiplié par 1,5 lorsque la future maman fume plus de 10 cigarettes par jour, par 3 à partir de 20 cigarettes et par 5 au-delà de 30.
- Des **fausses couches** spontanées surviennent trois fois plus souvent chez les fumeuses que chez les non-fumeuses.
- Les **accouchements prématurés** sont plus fréquents (20 %) chez les femmes qui fument un paquet de cigarettes par jour.
- 20 % des **hématomes rétroplacentaires** (situés à l'arrière du placenta) sont attribuables à des poussées d'hypertension locale provoquées par le tabagisme maternel.
- Un risque de **placenta praevia**<sup>3</sup> est multiplié par 2 à 3, ce qui nécessite un accouchement par césarienne.

#### La cigarette "fait" des petits bébés

D'autre part, la sous-alimentation fréquente chez certaines fumeuses (due à l'effet anorexigène de la nicotine), associée à des déséquilibres nutritionnels et métaboliques, est responsable de **retard de croissance du fœtus**. Un déficit de poids de 300 à 400 g a été constaté chez les nouveau-nés de mamans fumeuses.

Le tabagisme de la mère au cours de la grossesse et imposé au bébé après sa naissance est associé à un risque accru de **mort subite du nourrisson**

**Le tabagisme passif** chez les enfants se signale également par des bronchites chroniques et de l'asthme.

**Cependant, il est important de savoir que la plupart de ces risques sont réversibles dès que la future maman cesse de fumer.**

**Il n'est donc jamais trop tard pour s'arrêter !**

---

<sup>2</sup> Source : Baromètre Santé 1999/2000 - CFES.

<sup>3</sup> Placenta placé devant le col de l'utérus et risquant de se déchirer pendant l'accouchement.

## **4-ET LE SPORT DANS TOUT ÇA ?**

En ce début de XXI<sup>ème</sup> siècle, le sport fait de plus en plus partie d'une hygiène de vie saine et d'une bonne santé. Même si les femmes restent moins sportives que les hommes, elles sont 39,7 % entre 12 et 75 ans à déclarer avoir fait du sport au cours des sept derniers jours<sup>4</sup>. C'est pourquoi il peut être intéressant de sensibiliser les femmes fumeuses aux effets du tabac sur la pratique sportive.

Dès les premières cigarettes, le fumeur s'essouffle beaucoup plus vite lors d'un effort physique. Ses capacités à la fois pulmonaires et cardiaques se détériorent. En effet, l'organisme n'élimine pas les agents toxiques du tabac et l'oxyde de carbone contenu dans les cigarettes réduit le transport de l'oxygène dans l'organisme.

La nicotine stimulant les hormones de stress, les pulsations cardiaques sont augmentées de 10 à 20 /min.

---

<sup>4</sup> Source : Baromètre Santé 1999/2000 - CFES.

**DEMAIN J'ARRETE**

## 1- LES FEMMES ET L'ARRÊT DU TABAC<sup>5</sup>

Une majorité de fumeurs (58,4 %) déclare avoir envie d'arrêter dans l'avenir, sans différence significative entre les hommes et les femmes. Les écarts se font davantage sentir sur les motivations et sur le passage à l'acte.

### Les femmes : des motivations spécifiques

#### Pourquoi je fume :

*“ Le tabac me permet de gérer mon stress, de me donner une contenance dans une situation sociale difficile. ”*

*“ Par réflexe, quand je prends un café ”*

*“ Quand je prends un pot avec des amis, qui sont tous fumeurs. ”*

*“ Quand j'ai un petit creux, je préfère allumer une cigarette, ça me coupe l'appétit et m'évite de prendre des kilos. ”*

*“ Mon boulot me stresse, la cigarette est une manière de tenir le coup et de moins ressentir la fatigue. ”*

#### Pourquoi je décide de m'arrêter :

*“ Pour la santé de mon enfant. ”*

*“ Ma santé avant tout ! ”*

*“ J'ai eu une extinction de voix, mon médecin m'a dit d'arrêter de parler et de fumer pendant 3 jours ! Le plus dur était fait, j'ai décidé de ne plus fumer du tout. ”*

*“ J'avais des problèmes de sommeil et des migraines chroniques. ”*

*“ Je sais que fumer et prendre la pilule ne vont pas du tout ensemble. ”*

*“ Mon petit ami m'a annoncé un jour qu'il s'arrêtait. J'ai dit moi aussi, c'était l'occasion d'y arriver. On s'est motivé et soutenu. ”*

*“ Pour ma peau et mes cheveux, pour retrouver ma propre odeur corporelle. ”*

*“ Je me suis rendu compte que je dépensais 600 francs par mois en fumant un paquet par jour ! ”*

*“ Ma mère qui n'a jamais touché une cigarette, a aujourd'hui une peau superbe à 60 ans. Je me donne les chances d'être encore belle dans quelques années ! ”*

*“ Séduction ou cigarette : moi, j'ai choisi ! ”*

<sup>5</sup> Source : Baromètre Santé 1999/2000 - CFES.

## **Les femmes arrêtent moins que les hommes**

Si parmi l'ensemble de la population des fumeurs de 12 à 75 ans, un peu plus des trois quarts (76,1 %) déclarent avoir déjà essayé d'arrêter de fumer au moins une semaine, **près de la moitié des femmes fumeuses n'ont jamais essayé.**

### **L'arrêt du tabac : motivation, motivation !**

L'arrêt du tabac est avant tout une question de motivation. S'arrêter de fumer doit correspondre à une décision personnelle qui sous-tend un choix de vie.

Ce qui est difficile dans l'arrêt, ce n'est pas tant de passer à l'acte que de tenir dans la durée. Comme pour toute toxicomanie, la dépendance tabagique est un trouble chronique, fait de rémissions et de récurrences successives. La motivation est un facteur clé de réussite.

## 2-LES FREINS A L'ARRET : COMMENT LES COMBATTRE ?

Arrêter de fumer = une série d'obstacles insurmontables ?

Beaucoup de femmes le pensent : prise de poids, nervosité, troubles du sommeil ... Autant d'excuses pour repousser le passage à l'acte. Pourtant, s'il est important d'avoir conscience de toutes ces difficultés pour mieux les appréhender, il faut savoir qu'il existe des moyens efficaces pour les combattre !

### La prise de poids : une fatalité ?

Beaucoup de femmes se servent de **la cigarette pour contrôler leur poids**. C'est pourquoi la prise de poids à l'arrêt est d'autant plus redoutée.

Il faut le reconnaître, l'arrêt du tabac peut s'accompagner d'une prise de poids, qui peut être plus importante et plus fréquente chez les femmes : 52 % d'entre elles prennent plus de 3 kilos, contre 44 % seulement pour les hommes.

Mais, ce n'est pas une fatalité : **un tiers des fumeurs qui s'arrêtent ne prennent pas de poids du tout**. De plus, cette prise de poids lors de l'arrêt est souvent un phénomène passager. Les quelques kilos pourront être rapidement perdus une fois la période du sevrage franchie.

Cependant, il faut savoir que de nombreuses études épidémiologiques ont prouvé que, à sexe et âge équivalents, **les fumeurs pèsent moins lourd que les non-fumeurs**. La nicotine freine l'appétit. Elle augmente également les dépenses caloriques, 300 calories par jour pour une consommation journalière de 20 cigarettes. La prise de poids au moment de l'arrêt c'est tout d'abord un retour à son poids naturel.

Il s'agit aussi de prendre conscience que les conséquences sur la santé d'une prise poids de quelques kilos sont sans commune mesure avec celles du tabagisme. **On s'arrête avant tout pour sa santé !**

## **Comment éviter une prise de poids excessive : Les conseils du Dr François Baudier - Médecin nutritionniste**

**Prendre la décision d'arrêter de fumer : on est motivé, on a pris le temps de bien connaître sa dépendance et on a choisi sa méthode.**

**Pourtant, il reste toujours un élément qui effraie les plus décidées :  
les risques de prise de poids.**

**C'est vrai, à l'arrêt du tabac, cela existe, mais ce n'est pas une fatalité. Quelques mesures élémentaires autour d'une bonne hygiène de vie permettent de contrôler son poids.**

### **S'hydrater beaucoup et régulièrement**

En règle générale, nous ne buvons jamais assez. Alors, c'est le moment de faire "fusion" avec sa bouteille d'eau et de boire au moins 1,5 litre par jour. C'est excellent pour la santé et en plus, cela permet de ne pas craquer dans les moments difficiles où l'on a vraiment envie de porter une cigarette aux lèvres.

### **C'est le moment pour réorganiser ses repas**

Pour éviter les sensations de faim dans la journée, une solution efficace : se donner le temps de préparer et de manger les trois repas essentiels de la journée : petit-déjeuner, déjeuner et dîner. Il faut également profiter de ce moment privilégié où l'on redécouvre le goût des aliments pour se faire plaisir et se préparer des **menus variés**.

En France, le problème, c'est plutôt au petit-déjeuner qu'on le rencontre. Beaucoup de Français "sautent" ce repas essentiel souvent par manque de temps. Les fumeurs sont encore plus nombreux à le faire. Et pourtant, un **bon petit-déjeuner** permet d'éviter les grignotages dans la matinée et de mieux répartir le volume des autres repas, pour favoriser la stabilité du poids. De plus, il peut permettre de compenser la première cigarette du matin, bien souvent ressentie par les fumeurs comme la plus difficile à combattre.

Il s'agit également de bien choisir ses aliments au cours des repas, en privilégiant notamment les produits "volumineux" et riches en glucides complexes –le pain, les pâtes...- qui, digérés lentement, apportent de l'énergie sur une longue période et vont vous permettre de ne pas avoir faim deux ou trois heures après le repas.



## Éviter les grignotages

Les coupes faims (barres de chocolat, chips ...) de milieu de journée sont bien souvent extrêmement caloriques et sont donc à éviter à tout prix.

Cela dit, on n'échappe pas toujours aux petites faims en matinée ou dans l'après-midi. Dans ce cas, il vaut mieux prendre un fruit ; sinon, pour les gens organisés ou qui sont à la maison, l'idéal est un yaourt, un fromage blanc...

Ou pourquoi pas, comme les anglosaxons le font souvent, des petits bâtons de carottes ou de céleri, des radis, une tomate ... autant de légumes riches en vitamines, minéraux et très peu caloriques.

## Se peser régulièrement

Sans que cela tourne à l'obsession, il est important de surveiller son poids une fois par semaine. Ceci permet d'ajuster son alimentation progressivement et éventuellement de faire appel à un diététicien si l'on commence à prendre trop de poids malgré une alimentation que l'on pense équilibrée.

## Reprendre un peu l'exercice physique

Sans devenir du jour au lendemain un athlète de haut niveau, on peut augmenter simplement son activité physique, en utilisant par exemple les escaliers plutôt que l'ascenseur, en se rendant à son travail à pieds ... Cela permet de brûler quelques calories supplémentaires. Mais surtout, cela contribue à un certain équilibre général qui peut permettre de lutter contre la nervosité et le stress.

Toutes ces recommandations ne sont que des règles alimentaires et d'hygiène de vie très simples, qui pourraient être appliquées par tous, fumeurs ou non fumeurs. **En tout cas, ce n'est pas le moment pour commencer un régime amaigrissant strict. On ne peut pas tout faire en même temps !**

## S'arrêter sans stress

À fortes doses, la nicotine a un effet sédatif sur certaines fibres nerveuses. C'est pour cette raison que la cigarette est devenue pour de nombreuses femmes une réponse au stress de la vie moderne.

La femme d'aujourd'hui, qui doit souvent conjuguer vie familiale et vie professionnelle, est soumise à des situations de tension et de stress importantes. **La cigarette l'aide à gérer ces moments parfois difficiles ; elle décompresse en allumant une cigarette.**

La peur de ne plus gérer ce stress, d'être nerveuse, irritable, de mal dormir, vient alors forcément hanter bon nombre de femmes au moment de la décision d'arrêt.

**La nervosité, les difficultés de concentration, l'anxiété sont les signes du manque de nicotine.** Ces sensations ne durent donc que peu de temps, la durée du sevrage. Heureusement, aujourd'hui, il existe des traitements (patchs, gommes à la nicotine...) efficaces pour compenser ce manque.

Pour certaines, les troubles peuvent être plus importants, **le sevrage pouvant aller jusqu'à provoquer un début de dépression.** Dans ce cas, l'arrêt est difficile, car la cigarette constitue une véritable automédication. Pour éviter cela, il faut tout d'abord bien choisir la date de son arrêt. Inutile d'essayer de s'arrêter pendant une période difficile – changement de travail, problèmes familiaux...

Il faut également savoir qu'avec l'aide d'un médecin, tous ces troubles peuvent être traités. Le médecin peut prescrire des anti-dépresseurs, même durant la période de sevrage.

## Choisir son moment par rapport à son cycle

Un élément est moins connu : l'influence du cycle menstruel sur le succès du sevrage.

En effet, la consommation de cigarettes augmente de façon sensible en phase pré-menstruelle. En cas d'arrêt du tabac pendant cette période, les signes de dépendance physique sont donc plus importants et le sevrage plus difficile.

Choisir la date de son arrêt en fonction de son cycle prend alors toute son importance. Les premiers jours de sevrage, souvent difficiles, seront ainsi mieux gérés. Cela peut permettre d'éviter de replonger dès la première semaine d'arrêt !

### La rechute : un échec ?

En moyenne, les fumeurs réguliers qui ont déjà arrêté de fumer l'ont fait **3,2 fois**.

La rechute n'est pas une fatalité, bien au contraire, elle fait partie du processus positif qui vous mènera finalement vers l'arrêt définitif.

Ce long cheminement comprend quatre étapes entre la phase de pré-intention " je n'ai pas l'intention de m'arrêter de fumer " et la phase de suivi " cela fait plusieurs mois que j'ai arrêté de fumer ". **La démarche n'est jamais linéaire** : il peut y avoir des reprises de la cigarette ou des retours à un stade précédent.

Mais chaque tentative d'arrêt permet au fumeur de mieux comprendre ses forces et faiblesses et de trouver sa véritable motivation personnelle qui le mènera vers l'arrêt définitif.

**POUR RESUMER :**

**QUELQUES CONSEILS PRATIQUES**

**POUR ARRETER DE FUMER**

## **Évaluez la place de la cigarette dans votre tête**

Pour connaître votre dépendance psychologique, posez-vous les bonnes questions : “ *Dans quelles occasions je fume ? À quelle heure ? Qu’est-ce qui déclenche l’envie ?* ”.

Ensuite, pensez un peu à ce que vous pourriez faire à la place dans chacune de ces circonstances.

## **Demandez-vous si vous êtes accro physiquement**

Une cigarette au saut du lit, envie de fumer quand vous êtes malade ou quand c’est interdit... Autant de signes qui trahissent votre dépendance physique à la nicotine. Le tout est de ne pas la sous estimer car la motivation n’est pas toujours suffisante pour réussir à s’arrêter.

## **Fixez-vous une date... Mais la bonne !**

Plutôt que de repousser chaque jour la décision au lendemain, fixez-vous une date précise. C’est bien connu, mieux vaut éviter les périodes de stress. L’astuce consiste à choisir une date symbolique : beaucoup de personnes arrêtent à l’occasion d’un événement important dans leur vie.

## **Choisissez une aide ou pas**

Tout le monde n’éprouve pas le besoin d’y avoir recours, mais le soutien des professionnels de santé, la relaxation et la diététique sont des aides efficaces. Si vous êtes dépendant physiquement, envisagez la substitution nicotinique : parlez-en à votre médecin ou à votre pharmacien.

Pour plus d’informations, n’hésitez pas à contacter Tabac Info Service :

**0 803 309 310**

**tous les jours de 8h à 22h**

## **Luttez contre la dépendance psychologique**

Peu après l'arrêt, on a souvent une envie soudaine, mais brève, de fumer. Pour la gérer, buvez de l'eau, croquer une pomme, respirez profondément et surtout évitez le café, souvent associé au plaisir de la cigarette... Bref, donnez vous les moyens de penser à autre chose.

## **Agissez sur les autres !**

Difficile de ne pas craquer quand on est quotidiennement noyé dans un nuage de fumée ! Alors dans les premières semaines, n'hésitez pas à demander à votre entourage de ne pas fumer devant vous et surtout de ne jamais vous proposer une cigarette. Et pourquoi ne pas mettre une petite affiche sur votre bureau avec cette indication "*Je suis en train d'arrêter de fumer. Merci de ne pas me tenter !*".

## **Composez avec une éventuelle prise de poids**

Après un an d'arrêt, 2 personnes sur 3 ont conservé le même poids ou ont maigri. Alors attendez un peu pour le régime : il ne faut pas trop en demander en même temps. Évitez juste d'abuser des matières grasses, préférez les fruits et les légumes, buvez beaucoup d'eau et faites du sport.

## **Mesurez vos progrès**

Dresser un petit bilan de vos avancées relancera votre motivation. Notez quotidiennement le nombre de tentations très fortes, mesurez le temps qui vous sépare de votre dernière cigarette ou même placez chaque jour dans une tirelire ce que vous économisez en ne fumant plus. Bref, chacun sa technique : choisissez la vôtre !

## **Ayez confiance en vous !**

Beaucoup de ceux qui veulent arrêter de fumer se disent : "*je n'y arriverai jamais, je n'ai pas assez de volonté*". De la volonté, tout le monde en a. Réussir à vivre sans cigarette passe aussi et surtout par l'apprentissage. Alors croyez en vous et vous y arriverez.

## **ANNEXES**

### **QUELQUES OUTILS POUR UN ARRET REUSSI**

## LES METHODES

Hommes ou femmes, les méthodes choisies pour s'arrêter de fumer sont assez similaires, même si les femmes ont tout de même plus tendance à faire appel à un médecin.

- **La ligne téléphonique Tabac Info Service (0 803 309 310)** : la porte d'entrée vers un monde sans tabac – adresses de tabacologues, documentation... tout pour savoir comment démarrer le processus d'arrêt.  
Tous les jours de 8h à 22h.
- **Le guide d'aide à l'arrêt** : tests personnalisés, conseils pratiques ... un document convivial pour tous les fumeurs qui projettent d'arrêter seuls. Disponible dans toutes les pharmacies ou en appelant Tabac Info Service.
- **Le conseil minimal du médecin** : Le rôle du médecin est primordial : poser deux questions simples “ *Est-ce-que vous fumez ?* ” et “ *Voulez-vous vous arrêter de fumer ?* ” et proposer un guide d'aide à l'arrêt ... des gestes simples qui ont prouvé leur efficacité.
- **Les traitements médicamenteux** : patchs, gommes, pastilles, des produits sans danger pour la santé pour aider à surmonter le phénomène de manque, qui doublent les chances de succès à un an. Ces produits sont disponibles sans ordonnance mais restent interdits au moins de 15 ans.
- **Les centres de tabacologie** : pour tous ceux qui souhaitent bénéficier d'une véritable prise en charge par des tabacologues professionnels.
- **Les traitements comportementaux** : pour aider le fumeur à se débarrasser d'un comportement néfaste, en recherchant les causes et la nature du tabagisme de chacun.

## DEUX TESTS PERSONNALISES

### Partir du bon pied en connaissant sa dépendance physique “ Test de Fagerström ”

1. Le matin, combien de temps après votre réveil, allumez -vous votre première cigarette ?
  - Dans les cinq minutes ..... 3
  - Entre 6 et 30 minutes après ..... 2
  - Entre 31 et 60 minutes après ..... 1
  - Après 1 heure ou plus ..... 0
  
2. Trouvez -vous qu'il est difficile de vous abstenir de fumer dans les endroits où c'est interdit ?
  - oui ..... 1
  - non ..... 0
  
3. A quelle cigarette renonceriez -vous le plus difficilement ?
  - La première de la journée ..... 1
  - Une autre ..... 0
  
4. Combien de cigarettes fumez vous par jour, en moyenne ?
  - moins de 10 ..... 0
  - de 11 à 20 ..... 1
  - de 21 à 30 ..... 2
  - plus de 30 ..... 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

NB : ce test a été validé par l'ensemble de la communauté scientifique au niveau international.

Additionnez le total des points correspondants à vos réponses.

Résultats :

Si vous avez entre 0 et 3 : non dépendant.

Si vous avez entre 4 et 6 : dépendant.

Si vous avez entre 7 et 10 : très dépendant.

Si votre score est supérieur ou égal à 4, vous aurez vraisemblablement besoin d'utiliser un traitement de substitution nicotinique (timbre ou gomme à mâcher)



<b>Tenir le coup en mesurant régulièrement les progrès accomplis</b>					
<b>Date d'arrêt : .....</b>	<b>1<sup>ère</sup> sem</b>	<b>2<sup>ème</sup> sem</b>	<b>3<sup>ème</sup> sem</b>	<b>4<sup>ème</sup> sem</b>	<b>5<sup>ème</sup> sem</b>
<b>Comment vous sentez-vous ?</b> 1- Très bien 2- Bien 3- Assez bien 4- Pas très bien 5- Pas du tout bien					
<b>Ressentez-vous une envie très forte de fumer ?</b> 1- Pratiquement jamais 2- Rarement 3- 1 ou 2 fois par semaine 4- 1 ou 2 fois par jour 5- Presque à chaque instant					
<b>Sur une échelle de 0 à 5, à combien évaluez-vous vos chances de réussite ?</b> 1- Je suis sûr d'y arriver 2- Je suis dans de bonnes conditions 3- Je ne suis pas très à l'aise avec cette idée 4- Je suis sûr de reprendre un jour 5- Je suis sûr de ne pas y arriver					

Inscrivez des repères et établissez vous-même votre courbe de progression.