

Bonjour !

Si vous êtes sur ce site, c'est que vous avez sans doute un ou plusieurs facteurs de risque cardiovasculaire.

Peut-être aimeriez-vous vous débarrasser de votre pire ennemi ....

# LE TABAC

Bravo !

Mais pas si simple vous dites vous ...

## 1) D'abord bien connaître son ennemi :

- *D'où vient-il ?* D'Amérique, ramené par les conquérants du Nouveau Monde, il y a 500 ans.
- *Pour qui travaille t-il ?* Au départ pour l'État ...  
En 1621, Richelieu taxe le tabac.



A la veille de la Révolution Française, Necker, contrôleur général des finances, lui confère le titre de « plus belle invention fiscale ».

... Maintenant, pour son propre compte. Il est la drogue la plus répandue au monde. On le cultive dans beaucoup de pays où il est devenu une source de revenus non négligeable.

Il a infiltré environ 40% de la population française.

Il tue chaque année 60 000 personnes en France.

- *Comment vous « tient-il » ?* Par une triple dépendance :

- « physique » : par la NICOTINE,
- « comportementale » : par la répétition des gestes liés au tabac.
- « psychologique » : en raison de la sensation de bien-être apportée par le tabac.





- **Quelles sont ses principales armes ?**

- **la nicotine** : elle augmente la sécrétion acide de l'estomac et aggrave les ulcères,
- **Le monoxyde de carbone** : il se fixe sur l'hémoglobine des globules rouges, prenant la place de l'oxygène. Il entraîne donc une asphyxie de tous les organes. Le cœur s'accélère pour essayer de compenser le manque d'oxygène. A plus long terme, on remarque une augmentation des globules rouges pour la même raison. Le sang est moins fluide, la paroi des vaisseaux sanguins se détériore et le cœur se fatigue. Le monoxyde de carbone est également responsable d'accouchements prématurés par asphyxie foetale.
- **Les goudrons** : détériorent aussi la paroi des vaisseaux sanguins (athérosclérose).  
Après 20 à 30 ans d'exposition au tabac, ils provoquent des cancers :
  - par contact (lèvres, bouche, gorge, œsophage)
  - par inhalation (larynx, trachée, bronches),
  - par élimination (vessie).
- **Les irritants bronchiques** en détériorant le tapis muco-ciliaire qui recouvre les parois des voies respiratoires et en modifiant la viscosité du mucus sont responsables de la bronchite chronique.



## 2) Ensuite élaborer une stratégie.

- Commencez par un état des lieux. Demandez-vous ce que vous apporte la cigarette et pourquoi vous fumez ?  
*... par plaisir, pour vous détendre, pour maintenir votre poids ...*
- Passez ensuite à la phase de motivation : qu'attendez-vous de l'arrêt du tabac ?  
*... protéger votre santé et celle de ceux que vous aimez, retrouver une bonne condition physique, faire des économies, être mieux dans votre peau, retrouver confiance en vous ...*
- Vous voilà à la phase ultime des préparatifs !
  - ⇒ Bien choisir le moment de « l'attaque », c'est à dire un moment où les conditions seront favorables (vacances, anniversaire, événement heureux) et inscrire le jour « J » sur votre calendrier.

⇒ Évaluer votre dépendance physique avec le test de Fagerström. (cf dernière page)

⇒ Avez-vous besoin de l'artillerie lourde ?

- ZYBAN® si aucune contre-indication,
- patchs ou gommes à la nicotine :

### OUI SI :

- vous fumez plus de 20 cigarettes par jour,
- test de Fagerström (supérieur à 7/10),
- vous avez eu des périodes de forte prise de poids dans votre vie et avez peur de grossir.

Ils ne sont pas indispensables mais augmentent vos chances de réussite si le test est supérieur à 3/10.

Le dosage des patchs sera plus faible et le traitement moins long.

⇒ *Plan d'attaque pour les 15 premiers jours.*

- Le jour J, jetez vos cigarettes et débarrassez vous de votre panoplie de fumeur.
- Évitez les excitants comme le café, l'alcool ...
- Buvez trois fois plus que d'habitude (eau, tisanes, chicorée, soupe ...).
- « Forcez » sur les légumes et les fruits,
- Dès la fin du repas, brossez-vous les dents,
- Évitez les situations pièges : repas de famille ou de fête, amis « trop prévenants » ...



⇒ *Prévoir des stratégies de repli :*

- Savoir que l'envie de fumer ne dure que 3 à 4 minutes.
- Donc prévoir une liste de choses à faire lorsque cette envie vous surprend. (boire un grand verre d'eau, sortir le chien, téléphoner à un ami, prendre une douche ...).
- En tout cas : changez d'activité et si possible de lieu.



### **3) Avez-vous des alliés ? OUI.**

- Le Conseil Général : une consultation est assurée au service local de la promotion de la santé – Rue du banquet Réformiste à BETHUNE – Tél : 03.21.01.62.62.

- Le Centre Hospitalier de BEUVRY : Consultations externes tél :03.21.64.42.50.
- L'Association Prévention Vasculaire Artois : tél : 03.21.68.80.80

#### 4) Évaluez votre trésor de guerre.

Comptabilisez les économies réalisées.  
Qu'allez-vous en faire ? ...



#### 5) La libération.

Enfin, vous n'êtes plus sous la coupe du tabac. Ce n'est plus lui qui vous dicte ce que vous avez à faire.

Vous êtes libre : BRAVO !



Pour en savoir plus :

Tabac info service : 0803 309 310

[www.tabac-info.net](http://www.tabac-info.net)  
[www.sante.gouv.fr](http://www.sante.gouv.fr)

# TEST DE DEPENDANCE A LA NICOTINE (d'après FAGERSTRÖM)

1) Quand fumez-vous votre première cigarette après votre réveil ?

Dans les 5 premières minutes -----3  
Entre 6 et 30 minutes -----2  
Entre 30 et 60 minutes-----1  
Après 60 minutes -----0

2) Avez-vous du mal à ne pas fumer lorsque c'est interdit ?(cinéma, avion, salle d'attente, église, bibliothèque ...)

Oui -----1  
Non -----0

3) Quelle est la cigarette que vous détesteriez perdre le plus ?

la première -----1  
une autre -----0

4) Combien de cigarettes fumez-vous par jour ?

10 au moins -----0  
11 à 20-----1  
21 à 30-----2  
31 ou plus-----3

5) fumez-vous davantage les premières heures après le réveil que pendant le reste de la journée ?

Oui -----1  
Non -----0

6) Fumeriez-vous si vous étiez malade ou alité la majeure partie du jour ?

Oui-----1  
Non -----0

TOTAL : \_\_\_\_\_

***La somme des points obtenus à chaque réponse indique le degré de dépendance à la nicotine***

0 à 3 points

4 à 6 points

7 à 10 points

Vous êtes non ou peu dépendant à la nicotine.

Vous êtes dépendant.

Vous êtes très fortement dépendant.