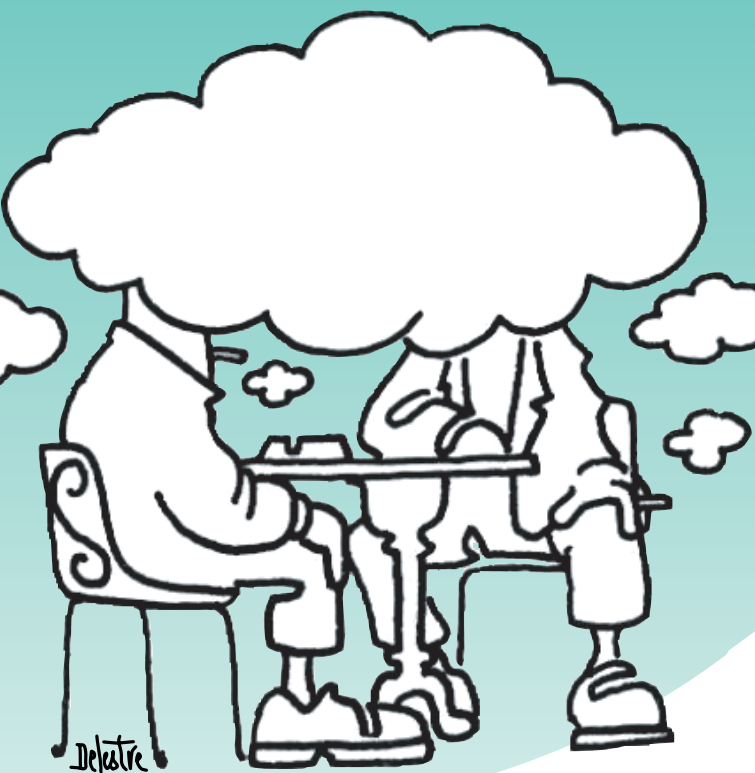


Prévenir...

# le tabagisme



4



Assureurs  
Prévention  
Santé

*Les assureurs s'engagent dans la prévention*

# Et vous, avec le tabac,



## Etes-vous fumeur ? Oui ou non ...

- Certainement, si vous êtes **une personne qui fume...** même de temps en temps.
- Vous êtes **un fumeur occasionnel**, si vous fumez moins d'une cigarette par jour.
- Vous êtes **un fumeur régulier** si vous en fumez au moins une par jour.

## Etes-vous dépendant ?

*Un peu, beaucoup, très fortement...*

*Un simple test (test de « Fagerström ») permet d'évaluer soi-même sa dépendance à la nicotine, en quelques minutes, en répondant aux 8 questions suivantes :*

### 1 - Combien de cigarettes fumez-vous par jour ?

<input type="checkbox"/> Moins de 15	0
<input type="checkbox"/> De 15 à 25	1
<input type="checkbox"/> Plus de 25	2

### 2 - Quel est le taux de nicotine de vos cigarettes ?

<input type="checkbox"/> Moins de 0,8 mg	0
<input type="checkbox"/> De 0,8 mg à 1,5 mg	1
<input type="checkbox"/> Plus de 1,5 mg	2

### 3 - Avez-vous la fumée ?

<input type="checkbox"/> Jamais	0
<input type="checkbox"/> Parfois	1
<input type="checkbox"/> Toujours	2

# où en êtes-vous ?

**4 - Fumez-vous de façon plus rapprochée le matin que l'après midi ?**

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

**5 - A quel moment fumez-vous votre première cigarette ?**

<input type="checkbox"/> Dans la 1/2 heure qui suit le lever	1
<input type="checkbox"/> Plus tard	0

**6 - Quelle cigarette trouvez-vous la plus indispensable ?**

<input type="checkbox"/> La première	1
<input type="checkbox"/> Une autre	0

**7 - Fumez-vous même si une maladie (grippe...) vous oblige à rester au lit ?**

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

**8 - Trouvez-vous difficile de ne pas fumer dans les endroits interdits ?**

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

**Faites vos comptes !**

Total de points :

La somme des points obtenus indique votre degré de dépendance au tabac.

0 à 4 points	5 à 6 points	7 à 8 points	9 à 11 points
Vous êtes non ou peu dépendant	Vous êtes dépendant	Vous êtes fortement dépendant	Vous êtes très fortement dépendant

**Un fumeur qui fume 20 cigarettes par jour (ou plus) et qui fume peu de temps après s'être réveillé, est un fumeur dépendant.**

**Etes-vous un fumeur qui s'ignore ?**

- Si vous êtes enfumé par les autres, sans fumer vous-même, vous êtes victime du tabagisme passif.
- Cotoyer régulièrement un fumeur pendant des années équivaut à fumer quelques cigarettes par jour.

# Et vous, avec le tabac, quel est votre choix ?



## *Ne pas commencer.... c'est le meilleur moyen pour ne pas devenir dépendant*

● Plus on commence jeune à fumer, plus le risque d'être dépendant est élevé et plus le risque de maladies est important.



## *Continuer à s'intoxiquer... Peut-être avez-vous perdu la liberté de ne pas fumer ?*

● La dépendance physique correspond au **besoin quotidien** de l'organisme en nicotine.

● La dépendance comportementale transforme l'acte de fumer en **un rituel**, dont vous ne pouvez plus vous passer (« une petite cigarette avec le café »)

● La dépendance psychologique correspond à l'intensité de **vos** **désir** de fumer.



## *S'arrêter de fumer .... Alors vous commencez quand ?*

**Vous avez acquis la conviction qu'une vie sans tabac, c'est mieux pour votre santé. Vous avez raison :**

● A long terme, votre espérance de vie n'en sera que meilleure.

● A moyen terme, vous rejoignez le niveau de risque des non-fumeurs en ce qui concerne le cancer, l'insuffisance respiratoire et plus rapidement les maladies du cœur et des vaisseaux

● Et très rapidement, vous allez ressentir de nombreux bénéfices : un meilleur souffle et moins de toux le matin, une haleine plus fraîche, des saveurs et des odeurs mieux perçues, une disparition de votre imprégnation par une tenace odeur de tabac, des dents moins jaunes, un meilleur teint, une sensation de mieux-être, des performances améliorées et des économies substantielles...

● **Oui, mais... Peut-être que certaines peurs vous retiennent**

Peur de grossir, d'être irritable, d'être déprimé, d'être en manque, de ne pas y arriver, de rechuter etc.

***N'hésitez pas à en parler et à consulter.  
Dans tous les cas, il existe des méthodes efficaces  
et adaptées pour vous aider à arrêter,  
dès que vous serez prêt...***

# Sans tabac, c'est bien mieux pour la santé



## Le tabac tue à petit feu ...

Voilà ce que disent les spécialistes à propos de la consommation de tabac, de ses méfaits pour la santé et de ses conséquences sur la mortalité :

### Le tabac tue<sup>(1)</sup>

En France :

- **66 000 décès** sont directement ou indirectement liés, chaque année, à la consommation de tabac.
- Le tabagisme est la **première cause de mortalité évitable**.
- Dans 25 ans, le nombre de **décès liés au tabac sera multiplié par 10 chez les femmes**.

### Le tabac rend gravement malade

En particulier, fumer :

- Augmente les risques de **cancers** (poumon, gorge, vessie, col de l'utérus etc.)
- Favorise **les maladies cardiovasculaires** (infarctus du myocarde, hypertension artérielle, artérite etc)
- Entraîne **des maladies respiratoires** (*bronchite chronique, emphysème*)

### Plus on commence jeune, plus c'est grave

- Plus l'âge de la première cigarette est précoce, plus les risques de subir les méfaits du tabac sont grands.
- Entre 18 à 24 ans, déjà un jeune sur 2 est fumeur.

### Plus on fume longtemps, plus le risque est important.

Source

(1) Tabac. La santé en chiffres. Education pour la Santé.

# Si vous êtes prêt à arrêter de fumer, qui contacter ?

Pour arrêter de fumer, motivation et volonté sont les deux clés de la réussite. N'hésitez pas à en parler autour de vous et à vous faire aider.

## ● **Tabac-Info-Service - Tel : 0 825 309 310**

Un numéro vert pour obtenir des informations et des conseils, dans le respect de votre anonymat. Du lundi au samedi de 8 heures à 20 heures. (0,15 centimes d'euro la minute, quel que soit le lieu d'appel)

## ● **Votre médecin de famille**

Il connaît bien les différentes méthodes médicales susceptibles de vous aider dans l'arrêt du tabac et peut vous recommander celle qui vous convient le mieux.

## ● **Votre pharmacien**

Il est peut vous donner des conseils et vous recommander éventuellement l'un des produits délivrés en officine, remboursé sous certaines conditions.

## ● **Un tabacologue**

- Médecin généraliste ou psychiatre, il est spécialisé dans l'aide au sevrage tabagique. Sa consultation est le plus souvent hospitalière, au sein d'un service de tabacologie ou de traitement des addictions.

- L'annuaire des consultations de sevrage tabagique en France sur Internet  
Il peut être consulté sur le site Tabac-net à cette adresse :

<http://www-tabac-net.ap-hop-paris.fr/tab-soigner/ts-consultation/ts-consultation.html>

Dossier réalisé en collaboration avec le professeur Albert Hirsch, de la Ligue Nationale Contre le Cancer (Paris).



**Assureurs  
Prévention  
Santé**

**Les assureurs s'engagent dans la prévention**

Créée en 1982 par les sociétés d'assurance, cette association a pour objet de promouvoir toute action de prévention sanitaire.

**Ses missions :** ● Développer la prévention en matière de santé ● Promouvoir et encourager les travaux scientifiques orientés vers la recherche d'une meilleure prévention

**Ses actions :** ● Edition de documents de conseils pratiques sur des thèmes de prévention santé, sous l'autorité d'un comité médical présidé par le Pr P. Morel ● Organisation de campagnes de prévention

**APS - 26, Bd Haussman, 75311 paris cedex 09**  
Pour télécharger d'autres documents, contacter notre site : [www.ffsa.fr](http://www.ffsa.fr)