

# Je suis FUMEUR / Les QUESTIONS que je me pose

- 1- Dès l'arrêt du tabac : Quels sont les bénéfices à court et à long terme ?
- 2- La cigarette, c'est quoi ?
- 3- Pourquoi je fume ?
- 4- Pourquoi et pour quelles raisons j'ai envie d'arrêter ?
- 5- Suis-je vraiment bien informé des risques du tabagisme ?
- 6- Ai-je déjà envisagé de m'éloigner du tabac ?
- 7- Comment faire ? Comment se faire aider ?



« 10' pour sauver votre peau ! »

1

## A l'arrêt du tabac : Les raisons d'être optimiste

### 48 H après la dernière cigarette :

Le risque d'infarctus et d'accident vasculaire commencent à diminuer. La fréquence et la tension artérielle se normalisent car le taux de Monoxyde de Carbone (CO) est divisé par deux



### 1 à 3 mois après la dernière cigarette :

Le souffle s'améliore, la fatigue et le stress diminuent car les bronches commencent à se relâcher. Le goût s'améliore. La toux matinale diminue. Les poumons commencent à évacuer les résidus de fumée.

### 3 à 9 mois après la dernière cigarette :

Les cils bronchiques repoussent.  
La respiration et la capacité à l'effort s'améliore



### 1 an après la dernière cigarette :

Le risque d'AVC est équivalent à celui d'un non fumeur.  
Le risque d'infarctus est divisé de moitié.

### 5 ans après la dernière cigarette :

Le risque de cancer Broncho-Pulmonaire est divisé par 2.  
Le risque d'infarctus devient équivalent à celui d'un non fumeur

### 10 à 20 ans après la dernière cigarette :

Le risque de cancer de la bouche, de l'œsophage et de la vessie est proche de celui d'un non fumeur.  
L'espérance de vie redevient identique à celle des personnes n'ayant jamais fumé.

# La Cigarette : C'est quoi ? Faut pas se mentir !

## AUTOPSIE D'UN MEURTRIER



Lors de sa combustion, la cigarette produit une fumée qui contient environ 4000 substances toxiques (dont au moins 50 cancérigènes). Sur les paquets, seuls goudrons et nicotine sont indiqués. Certains composés proviennent de l'environnement (pesticides, produits radioactifs), d'autres composés sont ajoutés, comme l'ammoniac qui favorise la fixation de la nicotine et la dépendance. Certains plants de tabac sont génétiquement modifiés afin de rendre la nicotine plus « efficace ».

★ SUBSTANCES CANCÉROGÈNES CONNUES 14, rue Corvisart - 75013 Paris - www.ligue-cancer.net 0810 111 101

## La Fumée d'une cigarette c'est :

- DE LA NICOTINE = Dépendance car elle arrive au cerveau en moins de 7 secondes mais cette dépendance est largement surestimée comparée aux « drogues dures » comme : Alcool / Héroïne / Drogues diverses ...
- Des IRRITANTS - Des PRODUITS TOXIQUES = 4.000 composés chimiques !
- 50 SUBSTANCES CANCÉROGENES Goudron / Cyanure d'H / Ammoniaque / Cadmium / Mercure / Plomb ...ETC
- Des additifs divers pour vous rendre plus dépendants = Manipulation !

## En Occitanie:

- 2<sup>e</sup> région concernée par ce problème de Santé Publique
- Pb qui concerne 28,5 % de la population d'Occitanie
- 23 % des fumeurs sont des femmes
- 60 % des fumeurs ont envie d'arrêter et 27 % ont le projet d'arrêter

« Plus de 2 fumeurs / trois veulent en finir avec la cigarette »

DONC : De réelles raisons d'espérer et de vouloir les aider

## Introspection : Pour quelles raisons je Fume ?

- Pour le plaisir - Pour me détendre - Pour faire une pose.  
Ou pour gérer une anxiété.
- Pour un moment convivial entre fumeurs / fumeuses.  
Ou pour m'isoler.
- Pour combler l'ennui.  
Ou me donner une contenance.
- Par peur du manque.  
Ou Par peur de grossir.
- En pensant que demain (ou l'année prochaine) sera la dernière



## Pourquoi et pour quelles raisons je voudrais arrêter ?



- Cela me Coûte Cher : 1 Paquet/j = 345€/mois = 4.200€/an
- De plus, Cela me fait perdre beaucoup de Temps.
- Ma Famille. Mes Amis m'encouragent à quitter le tabagisme.
- J'ai peur du Cancer. J'ai vu un(e) ami(e) décéder du cancer.
- Peur d'une Maladie Chronique pour le reste de ma vie.
- Peur d'intoxiquer mes proches ( Tabagisme Passif )
- L'industrie du tabac me Manipule. Je ne suis pas dupe.
- J'encourage le Trafic avec les pays limitrophes : Espagne et Andorre par exemple et 3 milliards de recettes perdues pour soigner *les blessés* du tabac .
- Manque de Souffle. Je tousse de plus en plus.
- Perte de Goût / Haleine fétide / Dents et doigts jaunis
- Mon Teint est terne et fatigué.
- Un mégot Pollue 500 litres d'eau ce qui heurte ma fibre écolo.

## Suis-je bien informé des risques liés au tabagisme?

- TABAGISME = 75.000 Morts/An = 6.250 / Mois ( Une petite ville ) = 205 Morts / Jour ( Crash d'un avion de ligne )  
C'est plus que : Alcool +Toxicos + Accidents domestiques + Accidents de la route + Suicides + Homicides réunis ...
- TABAGISME = 220.000 blessés à vie tous les ans ! Maladies Cardio-Vasculaires / Cancers Broncho-Pulmonaires / Cancers Digestifs / Cancer de la Vessie / Broncho-Pneumopathies irréversibles / T du Comportement / Impuissance ... Et cela commence dès la maternité avec des naissances à risque !
- TABAGISME = Un Coût exorbitant que la société doit prendre en charge ... Pour combien de temps encore ?  
Non ! Les taxes sur le tabac ne sont pas suffisantes pour compenser !
- TABAGISME = Vous êtes **VICTIMES** de l'industrie du tabac qui vous manipule, vous méprise. Elle organise la contrebande pour rendre consommateurs les plus vulnérables et les plus jeunes.  
Pas un film, pas une série sans y voir le héros *ou plus souvent encore* l'héroïne se « décontracter » en allumant une cigarette ... Et souvent avec un verre d'alcool à la main ... Bonjour les dégâts ...  
L'industrie du tabac finance cette scène jusqu'à 500.000€ !
- Hors de question de vous culpabiliser mais, vous informer est un devoir pour éveiller votre conscience.  
La connaissance du TABAGISME peut éveiller cette conscience pour vous libérer de cette fausse « Bonne Amie ».

## Je suis fumeur et je me pose quelques questions

- J'ai dit : Je suis libre de fumer ! Une voix intérieure m'a posé cette question : « Libre ou Prisonnier du tabac ? »
- Je suis libre de brader ma santé ! Cette voix me dit : « Tes problèmes de santé vont concerner toute la collectivité qui va les prendre en charge à 100% » - « Qu'en pensent les gens qui t'aiment ? »
- Ca rapporte beaucoup à l'Etat ! J'avais mal compris – Cela rapporte avant tout à « ces fossoyeurs de l'humanité » et aux trafiquants divers.
- C'est trop difficile d'arrêter ! Je demande à voir – Une croyance qu'on m'imposerait et qui viendrait de (?) – Une manipulation de plus ? Une véritable addiction ? - On va en discuter au chapitre suivant.
- Ca m'aide à gérer mon stress ! En réalité : Et si j'étais anxieux à la base avec ou sans nicotine ?
- J'ai connu un vieillard qui avait fumé toute sa vie ! Ma question : Avait fumé quoi ? Quel tabac ? Quelle hygiène de vie ? Quelle activité ?
- Je pense être très dépendant(e) ! On peut le calculer facilement avec quelques tests !
- J'ai peur d'être mal jugé ! Il est une évidence : Pas d'aide sans écoute, sans bienveillance et sans empathie !

## Je suis fumeur : Comment me faire aider ?

Tout ce que je viens de lire paraît assez punitif  
mais je comprends mieux maintenant que  
c'est cette fausse amie, la cigarette, qui me punit et me pourrit la vie.  
Comment la quitter ?

### Les aides scientifiquement validées :

- Les Substituts Nicotiques comme Timbres / Gommes / Pastilles / Spray buccal.
- Le Champix / Varenicline actuellement non disponible.
- Le Zyban / Butropion qui est un antidépresseur non remboursé Sécu soc
- Les Thérapies Comportementales que l'on ne va pas développer ici.
- Les compétences de base : Questions ouvertes pour engager un discours de changement / Valoriser – Soutenir / Ecoute réflexive / Conseils – Coaching - Bienveillance /
- La mesure du CO (Monoxyde de Carbone) expiré qui est un excellent indicateur du degré d'intoxication.

### Les aides non scientifiquement validées mais pouvant trouver une efficacité selon un rapport de confiance :

- Hypnose / Acupuncture / Cigarette électronique aux normes ... (*attention danger : ça peut être n'importe quoi*)
- Retrouver le goût de l'exercice physique est un plus !
- Trouver la bonne personne pour vous soutenir !

## Conclusion et raisons d'être optimistes

- Plus de 2 fumeurs sur 3 désirent en finir avec le tabac.
- Novembre – « Le mois sans tabac » - rencontre un véritable succès de part le nombre de fumeurs inscrits.
- Un fumeur a 30% de chances en plus de stopper son tabagisme s'il est accompagné.
- Informer et encore informer augmente de 50% les chances d'un sevrage. C'est le but de ce PowerPoint.
  
- On parle beaucoup de cette dépendance qui est largement surestimée chez beaucoup de fumeurs.
- Cette dépendance est bien plus simple à diagnostiquer et à traiter comparativement à l'alcool et drogues dures.
- Quand cette dépendance est identifiée la stratégie pour la guérir est bien codifiée.
- Penser également que fumer est très souvent une gestuelle devenant rapidement un rituel de type maniaque. Il faut se préparer à remplacer cette gestuelle obsédante par d'autres occupations valorisantes.
- Aucun fumeur n'échappera à une maladie chronique et invalidante. Difficile de faire mieux !
  
- Un site pour en savoir plus :

[Tabac Info Service - Professionnels de santé \(tabac-info-service.fr\)](http://tabac-info-service.fr)

