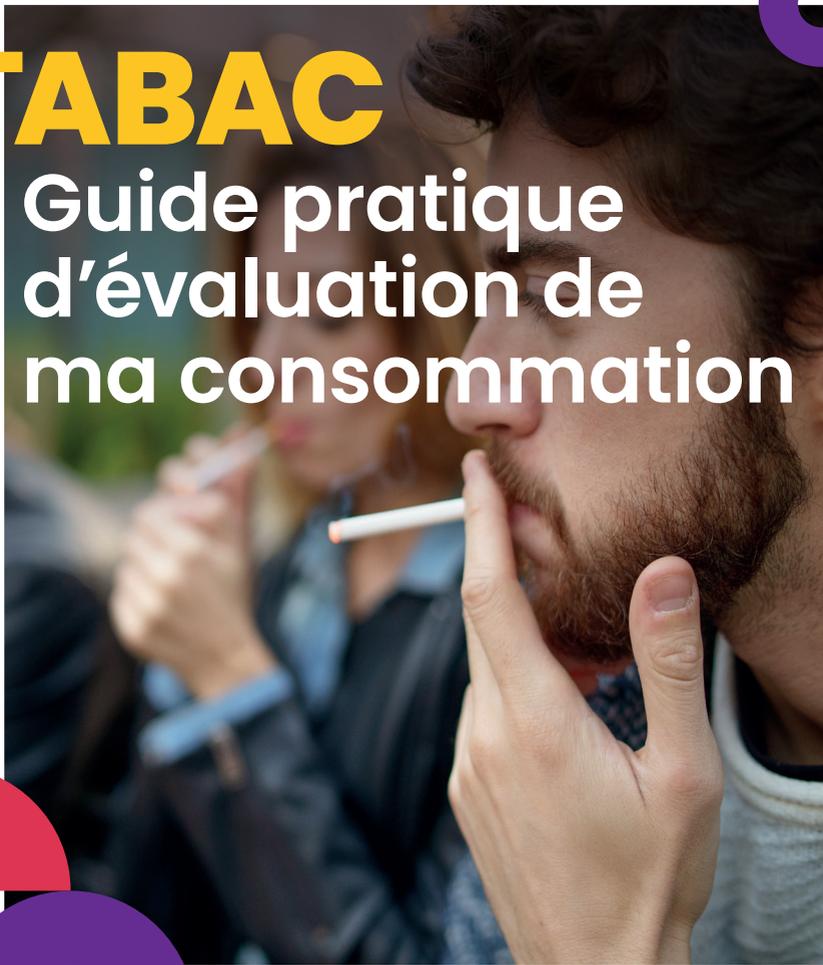


TABAC

Guide pratique d'évaluation de ma consommation



1. Je m'informe
2. Je m'évalue
3. Je trouve un professionnel pour m'accompagner



Je m'informe



Aujourd'hui, les conséquences néfastes du tabac sur la santé sont largement connues. Pourtant l'arrêt du tabac reste une épreuve difficile. Pour augmenter ses chances de réussite, il faut se faire aider. Chaque fumeur est unique et aura sa propre méthode d'arrêt. Vouloir arrêter de fumer est la base même de la démarche, mais cela ne suffit pas toujours.

Bien vous préparer est déjà un gage de réussite.

NOS 5 CONSEILS

1 Je définis une **date d'arrêt**.

2 J'avertis mon **entourage**.

3 Je me débarrasse des tentations, **je change mes habitudes**.

4 J'utilise des **activités de diversion** pour faire face au besoin urgent de fumer (la forte envie de fumer ne dure pas plus de 5 minutes).

5 J'évite **les endroits où l'on fume**.

LA RECHUTE NE DOIT PAS ÊTRE VÉCUE
COMME UN ÉCHEC

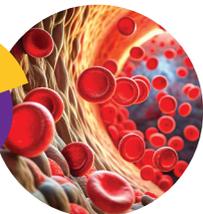
Les bénéfices immédiats de l'arrêt du tabac

20
min



- Ma pression sanguine et mes pulsations cardiaques redeviennent normales.

8h



- Ma quantité de monoxyde de carbone dans le sang diminue de moitié.
- Mon oxygénation des cellules redevient normale.

24h



- Le risque d'infarctus du myocarde diminue.
- Mes poumons commencent à éliminer le mucus et les résidus de fumée.
- Mon corps ne contient plus de nicotine.

48h



- Mon goût et mon odorat s'améliorent.

72h



- Ma bronchoconstriction diminue.
- Respirer devient plus facile.

De
15 jours
à 3 mois



- Ma toux et ma fatigue diminuent.
- Mon souffle revient.
- Je marche plus facilement.

1 à 9
mois



- Mes cils bronchiques repoussent.
- Mon essoufflement s'estompe.

1
an



- Le risque d'accident vasculaire cérébral rejoint celui d'un non fumeur.
- Le risque d'infarctus du myocarde est réduit de moitié.

5
ans



- Le risque de cancer du poumon est divisé par 2.

De
10 à 15
ans

Les bénéfices à long terme de l'arrêt du tabac

Mon espérance de vie redevient identique à celle des personnes n'ayant jamais fumé.





Je m'évalue



Le questionnaire FAGESTRÖM

REPÉRAGE DES CONSOMMATIONS PROBLÉMATIQUES DE TABAC

1. Combien de temps s'écoule entre votre réveil et votre première cigarette ?

- Plus de 60 minutes 0 Entre 31 et 60 minutes 1
 Entre 6 et 30 minutes 2 Moins de 5 minutes 3

2. Trouvez-vous difficile de vous abstenir de fumer là où c'est interdit ?

- NON 0 OUI 1

3. Quelle cigarette auriez-vous le plus de mal à ne pas fumer ?

- La première de la journée 1 N'importe quelle autre 0

4. Combien de cigarettes fumez-vous par jour ?

- 10 ou moins 0 Entre 11 et 20 1
 Entre 21 et 30 2 Plus de 31 3

5. Fumez-vous davantage durant les premières heures suivant le réveil qu'au cours du reste de la journée ?

- NON 0 OUI 1

6. Fumez-vous même quand vous êtes malade au lit presque toute la journée ?

- NON 0 OUI 1

INTERPRÉTATION - Mon niveau de dépendance à la nicotine est le suivant :

0 à 2 = très faible dépendance • 3 à 4 = faible dépendance • 5 = dépendance moyenne • 6 à 7 = forte dépendance • 8 à 10 = très forte dépendance

Le questionnaire Q-MAT

ÉVALUATION DE LA MOTIVATION À L'ARRÊT DU TABAC

1. Pensez-vous que dans 6 mois :

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Vous fumerez toujours autant ? 0 | <input type="checkbox"/> Vous aurez diminué un peu votre consommation de cigarettes ? 2 |
| <input type="checkbox"/> Vous aurez beaucoup diminué votre consommation de cigarettes ? 4 | <input type="checkbox"/> Vous aurez arrêté de fumer ? 8 |

2. Avez-vous, actuellement, envie d'arrêter de fumer ?

- | | |
|--|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Pas du tout 0 | <input type="checkbox"/> Un peu 1 |
| <input type="checkbox"/> Beaucoup 2 | <input type="checkbox"/> Énormément 3 |

3. Pensez-vous que dans 4 semaines :

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Vous fumerez toujours autant ? 0 | <input type="checkbox"/> Vous aurez diminué un peu votre consommation de cigarettes ? 2 |
| <input type="checkbox"/> Vous aurez beaucoup diminué votre consommation de cigarettes ? 4 | <input type="checkbox"/> Vous aurez arrêté de fumer ? 6 |

4. Vous arrive-t-il de ne pas être content(e) de fumer ?

- | | |
|------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Jamais 0 | <input type="checkbox"/> Quelquefois 1 |
| <input type="checkbox"/> Souvent 2 | <input type="checkbox"/> Très souvent 3 |

INTERPRÉTATION

Score < 6 motivation insuffisante
Score de 7 à 13 motivation moyenne
Score > 13 bonne motivation



**Je trouve
un professionnel
pour m'accompagner**



Des centres de soins

Ils regroupent des secrétaires, des assistants sociaux,
des professionnels de santé spécialisés en addictologie.

» CHU NANTES

Consultation tabacologie
02 40 16 52 37
tabacologie@chu-nantes.fr
Personnels de la consultation :
psychologue, diététicienne, médecins
(tabacologues, acupuncteur...)

Hotel Dieu

1, place Alexis Ricordeau
44000 NANTES
Tabacologie - 2^e étage - aile Nord

Hopital Nord

Bd Jacques Monod
44800 St-HERBLAIN
Tabacologie - 2^e étage - aile Ouest

Hopital femme-enfant-adolescent

38, Bd Jean Monnet
44000 NANTES
Tabacologie - Rez-de-chaussée

Dispensaire Jean V

6 rue Hippolyte Durand-Gasselain
44 000 NANTES
02 40 16 52 37

» CENTRE THÉRAPEUTIQUE LA BARONNAIS

Rue de la Neustrie - BP 4225
44 342 BOUGUENNAIS Cedex 1
02 40 26 94 00
Personnels de la consultation : médecins

» CHS MONTBERT

Pôle Intersectoriel
Fédération de Santé Publique
Équipe d'addictologie
44 140 MONTBERT
02 40 80 23 80
Personnel de la consultation : médecin
Consultations au CHS de Montbert,
à Saint-Philbert-de-Grand-Lieu et au
Loroux-Bottereau

» CONFLUENT : NOUVELLES CLINIQUES NANTAISES

Docteur Liliana FODERAN
(Hypnose et Tabac)
3 rue Éric Tabarly
44400 REZÉ
02 28 25 50 00
ou 06 79 28 20 40

Aide au sevrage tabagique

Réunions bimensuelles animées
sur le site de Confluent
18h30 à 20h.

- 1 module aide
- au sevrage tabagique
- 2 modules gestion du stress
- et des émotions

GRATUIT - Inscription obligatoire
au 02 28 25 59 25

Des centres de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie*

Les Apsyades

Ces centres regroupent des secrétaires, des assistants sociaux,
des professionnels de santé spécialisés en addictologie.

» ANCENIS-SAINT-GÉRÉON

CENTRE D'ADDICTOLOGIE
110 place Charles de Gaulle
44150 ANCENIS-SAINT-GÉRÉON
02 40 96 01 93

CENTRE HOSPITALIER
Service addictologie
160 rue du Verger BP 229
44156 ANCENIS-SAINT-GÉRÉON
02 40 09 46 15

» CLISSON

CENTRE MÉDICO-SOCIAL
ZAC du Champ de Foire
4 cours des Marches de Bretagne
44190 CLISSON
02 40 73 49 25

» NANTES

CSAPA
54 boulevard Jean XXIII - 44300 NANTES
02 40 40 97 96

1 rue Montaudouine - 44000 NANTES
02 40 73 38 33

» PORNIC

CENTRE MÉDICO-SOCIAL
2 rue du docteur Auguste Guilmin
44210 PORNIC
02 40 21 01 96

» REZÉ

CENTRE MÉDICO-SOCIAL
LES APSYADES
55 rue Jean Jaurès - 44400 REZÉ
02 40 04 10 19

» SAINT-NAZAIRE

CSAPA
3 rue Auguste Brizeux
44600 SAINT-NAZAIRE
02 40 22 19 17

ÉQUIPE D'ADDICTOLOGIE DE LIAISON
EHAL CENTRE HOSPITALIER
Boulevard René Laennec
44600 SAINT-NAZAIRE
02 40 90 76 66

UHA « LA SALINE »
Antenne de SAINT-NAZAIRE
Hôpital Local Intercommunal
de la presqu'île
Avenue Pierre de Bouexière
BP 5419 - 44354 GUÉRANDE
02 40 62 64 70

» CHÂTEAUBRIANT

CENTRE D'ADDICTOLOGIE
15 rue de la Libération
44110 CHÂTEAUBRIANT
02 40 28 04 76

UNITÉ D'ADDICTOLOGIE
Centre hospitalier BP 229
44146 CHÂTEAUBRIANT
02 40 55 88 50

*(CSAPA)



**N'hésitez pas à vous rapprocher
du médecin du travail et/ou
de l'infirmière en santé au travail**

*Centre de Gestion de la Fonction
Publique Territoriale de Loire-Atlantique
6 rue du Pen Duick II-CS.66225 - 44262 Nantes cedex 2*

**Direction Qualité de Vie et Conditions de Travail
Service de Médecine de Prévention**

Tél standard : 02 40 20 00 71 - medecine@cdg44.fr