

# TESTEZ

votre dépendance  
à la nicotine :

Combien de temps après votre réveil fumez-vous votre première cigarette ?	Dans les 5 premières minutes	3
	Entre 6 et 30 minutes	2
	Entre 31 et 60 minutes	1
	Après 60 minutes	0
Trouvez-vous difficile de vous abstenir de fumer dans les endroits où c'est interdit ?	Oui	1
	Non	0
A quelle cigarette de la journée renonceriez-vous le plus difficilement ?	La première le matin	1
	N'importe laquelle	0
Combien de cigarettes fumez-vous par jour en moyenne ?	10 ou moins	0
	11 à 20	1
	21 à 30	2
	31 ou plus	3
Fumez-vous à un rythme plus soutenu le matin que l'après-midi ?	Oui	1
	Non	0
Fumez-vous même si une maladie vous oblige à rester au lit ?	Oui	1
	Non	0
Total		

Résultats :

- Entre 0 et 2 : Pas de dépendance
- Entre 3 et 4 : Dépendance faible
- Entre 5 et 6 : Dépendance moyenne
- Sup à 7 : Dépendance forte

# VOS CONTACTS

Une équipe pluridisciplinaire spécialisée en tabacologie vous accueille et vous accompagne tout au long du sevrage.

- Selon vos besoins vous pourrez rencontrer médecins, infirmières, sages-femmes, diététiciennes ou psychologues.

## SERVICE ADDICTOLOGIE DAX

CH Dax Côte d'Argent  
Consultations Avancées  
Mimizan, St Vincent de Tyrosse  
☎ 05 58 91 39 24  
Sages Femmes  
☎ 05 58 35 66 21

## SERVICE ADDICTOLOGIE MONT DE MARSAN

GCS du MARSAN - Clinique des Landes  
Consultations Avancées  
Aire sur l'Adour, Morcenx,  
☎ 05 58 05 02 80  
Sages Femmes  
☎ 05 58 05 11 43

Tabac info-services



[www.tabac-info.service.fr](http://www.tabac-info.service.fr)



Groupement Hospitalier de Territoire des Landes

Lieu de santé  
sans tabac



# DEMAIN j'arrête de fumer ?



# LE TABAC c'est quoi ?



4 000 substances toxiques  
dont 100 cancérogènes

— Monoxyde de carbone

— Nicotine

Le **monoxyde de carbone** (CO) est un gaz issu de la combustion. Inodore, dangereux et mortel à haute dose.

Il est à l'origine des **problèmes cardiovasculaires et respiratoires**.

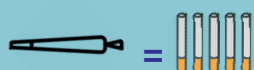
La **nicotine** est un piège silencieux ... non dangereuse mais avec un **fort pouvoir addictif** (podium des substances addictives) effet shoot 7 secondes pour atteindre le cerveau.

## ÉQUIVALENCE CO + NICOTINE

1 gr de tabac = 1 cigarette industrielle 



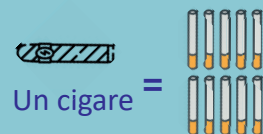
Une roulée ou tubée



Un joint



Un cigarillo =



Un cigare =



**LE TABAC NUIT À LA SANTÉ...  
MAIS AUSSI À L'ENVIRONNEMENT**  
Déforestation, consommation en eau,  
pesticides, co2, pollution ...

# et si J'ARRÊTAIS ?

## LES BÉNÉFICES DE L'ARRÊT



La pression artérielle et le pouls redeviennent normaux.

24H

Le CO a disparu,  
le risque d'infarctus diminue.

48H

Amélioration du goût et de l'odorat.

de 15 jours à 3 mois Toux et fatigue diminuées.

10 à 15 ans L'espérance de vie redevient identique à celle d'un non-fumeur !

## • DES ÉCONOMIES



10 cigarettes par jour = 2 190 €/an

1 paquet par jour = 4 380 €/an (base paquet 12€)

2 paquets de roulées/semaine = 1 768 €/an  
(base paquet 17€)



## • UN GAIN DE TEMPS

En fumant **1 paquet par jour**,  
je passe environ **2h à fumer** soit **30 jours/an**.

## SUBSTITUTS NICOTINIQUES & PRISE EN CHARGE

Se faire aider par des professionnels et avoir recours à des traitements de substitution augmentent les chances de réussite de près de 60 % à 70%.

**C'est un incontournable de la réussite !**

Ce qui existe : Les patchs



Formes orales

(pastilles, gommages, inhalateurs, sprays)

L'association des 2 formes est fortement recommandée.

**Pris en charge à 100%** (sécu + mutuelle) sans limite de durée, **sur ordonnance**.

# le SAVIEZ-VOUS ?

## SI JE SUIS UNE FEMME ENCEINTE



Le **monoxyde de carbone** contenu dans la fumée de cigarette est toxique pour vous, **mais beaucoup plus pour votre bébé**.

**Fumer diminue son oxygénation et peut altérer sa croissance in utero.**

Les substituts nicotiques sont possibles pendant la grossesse (quel que soit le terme) et le post-partum.

Vous pouvez être accompagnée par une sage-femme tabacologue au sein de votre maternité ainsi que votre conjoint, s'il le désire.

## PRENDRE RENDEZ-VOUS

CH DAX  
05 58 35 66 21



CH MDM  
05 58 05 11 43

## RÉDUIRE SA CONSOMMATION



### • AVEC LA VAPOTE

*On sait :*

- Pas de monoxyde
- 95% des produits toxiques absents
- Pour les femmes enceintes, vous pouvez vous faire accompagner

*On ne sait pas :*

- Les effets à long terme

### • AVEC UN PATCH

Fumer avec un patch n'est pas contre-indiqué, parlez-en avec une équipe d'addictologie.