

## LES 12 CLÉS DE L'ARRÊT

- 1 Fixez-vous une date et faites-la connaître à votre entourage.
- 2 Débarrassez-vous des briquets, cigarettes et cendriers.  
Lavez votre linge, aérez votre appartement.
- 3 Évitez absolument de prendre une seule cigarette, ne serait-ce qu'une bouffée. C'est la cause majeure de rechute.
- 4 Attention aux cigares, cigarillos et à la pipe ! Ces écarts vous ramèneront rapidement vers la cigarette et ils sont aussi toxiques pour le cœur !
- 5 Dans les premières semaines, évitez les endroits où l'on fume et demandez à votre entourage de ne pas fumer en votre présence.
- 6 Trouvez votre propre « truc » pour compenser le vide laissé par la cigarette (chewing-gums sans sucre, fruit, crudités, eau...).
- 7 L'envie de fumer ne dure que 2 minutes environ. Lorsqu'elle survient, faites diversion : buvez un verre d'eau, changez d'activité ou de pièce.
- 8 Évitez les contextes déclencheurs : consommation d'alcool, de café...
- 9 Reprenez une activité physique pour évacuer le stress, soulager l'envie et diminuer les risques de prise de poids.
- 10 N'oubliez pas ! Aucune tentative n'est une perte d'énergie, même en cas d'échec : chacune vous rapproche de l'arrêt définitif !
- 11 N'hésitez pas à demander de l'aide auprès de votre médecin ou d'un tabacologue.
- 12 Les traitements d'aides au sevrage, validés (substituts nicotinique, TCC, bupropion), augmentent vos chances de réussite.

Inspiré par : [www.fedecardio.org](http://www.fedecardio.org)

## VOS RESSOURCES

Votre médecin généraliste

Tabacstop 0800.111.00 (appel gratuit). Tabacstop est un service gratuit auquel vous pouvez vous adresser si vous désirez de l'aide pour arrêter de fumer.

[www.fares.be](http://www.fares.be) L'asbl Fares, vous propose une liste des tabacologues agréés et des groupes d'entraide de votre région.

Votre mutuelle peut vous orienter et/ou vous proposer des remboursements liés au sevrage tabagique.

## LES AVANTAGES DE L'ARRÊT

Après 20 minutes : diminution du rythme cardiaque et de la pression sanguine.

Après 2 à 12 semaines : la circulation s'améliore et la fonction pulmonaire augmente.

Après 1 à 9 mois : la toux et l'essoufflement diminuent.

Après 5 ans : le risque d'AVC redevient le même que pour un non-fumeur.

## VOS OBJECTIFS

A court terme (6 mois), vous aimeriez ....

- Réduire votre consommation à ..... cigarettes par jour
- Arrêter de fumer

A long terme (1 an), vous aimeriez ....

- Réduire votre consommation à ..... cigarettes par jour
- Arrêter de fumer

## PROTÉGEZ VOTRE CŒUR

### LE TABAC

Première cause évitable de maladies cardiovasculaires



**Le tabac est une drogue, doublée d'un poison.  
C'est le seul produit en vente libre qui  
tue directement son consommateur.**

Il renferme plus de 4.000 substances très toxiques,  
dont plus de 50 cancérogènes.

## ACÉTONE

Dissolvant.

## NAPHTHYLAMINE

Dissolvant.

## MÉTHANOL

Carburant pour fusées.

## PYRÈNE

Résidu de combustion.

## DIMÉTHYLNOTROSAMINE

Résidu de combustion.

## NAPHTALÈNE

Antimite.

## NICOTINE

Herbicide, insecticide.

## CADMIUM

Utilisé dans les batteries.

## MONOXYDE DE CARBONE

Gaz d'échappement.

## BENZOPYRÈNE

Gaz d'échappement.

## CHLORURE DE VINYLE

Matière plastique.

## MERCURE

Métal lourd toxique.

## ACIDE CYANHYDRIQUE

Fumigants, insecticide.

## TOLUIDINE

Fabrication de colorants pour peintures.

## AMMONIAQUE

Détergent.

## URÉTHANE

Polyuréthane.

## PHÉNOL

Désinfectant.

## BUTANE

Gaz combustible.

## DIBENZACRIDINE

Résidu de combustion.

## STYRÈNE

Polystyrène et matière plastique.

## TOLUÈNE

Solvant industriel.

## ARSENIC

Poison violent.

## POLONIUM 210

Isotope radioactif.

## DDT

Insecticide.

## GOUDRONS

Résidus de combustion.

## PLOMB

Métal lourd toxique.

 Substances reconnues comme cancérogènes

## L'IMPACT SUR LE CŒUR ET LES ARTÈRES

De manière générale, les substances contenues dans les cigarettes et leurs dérivés, provoquent des dégâts, surtout au niveau du cœur et des artères :

### HYPERTENSION

Fumer provoque une augmentation de la tension artérielle, qui à long terme, fatigue le cœur.

### ARYTHMIE

Fumer provoque des anomalies au niveau des battements, du rythme du cœur.

### ATHÉROSCLÉROSE

Les graisses s'accumulent et se développent dans les artères et sur leurs parois, pouvant former des caillots.

### HYPOXIE

Fumer réduit la quantité d'oxygène dans le sang, ce qui provoque un essoufflement.

### INFLAMMATION VASCULAIRE

Fumer provoque l'inflammation des vaisseaux sanguins, ce qui peut entraîner la formation de caillots.

### MUTATION GÉNÉTIQUE

Le matériel génétique des cellules du corps peut être abîmé à cause des substances contenues dans les cigarettes.

## ÉVALUER SON ADDICTION TEST DE FAGERSTRÖM

Le test de Fagerström vous permet d'évaluer votre dépendance à la nicotine. Cette évaluation est nécessaire afin de vous aider à faire le choix de la meilleure méthode d'arrêt pour vous.

Dans quel délai après le réveil fumez-vous votre première cigarette ?

Moins de 5 minutes ..... **3**  
6 à 30 minutes ..... **2**  
31 à 60 minutes ..... **1**  
Plus de 60 minutes ..... **0**

Combien de cigarettes fumez-vous par jour ?

10 ou moins ..... **0**  
11 à 20 ..... **1**  
21 à 30 ..... **2**  
31 ou plus ..... **3**

Trouvez-vous difficile de ne pas fumer dans des endroits interdits ?

Oui ..... **1**  
Non ..... **0**

A quelle cigarette renonceriez-vous le plus difficilement ?

La première ..... **1**  
Une autre ..... **0**

Fumez-vous de façon plus rapprochée durant les premières heures de la matinée que durant le reste de la journée ?

Oui ..... **1**  
Non ..... **0**

Fumez-vous même si une maladie vous oblige à rester au lit ?

Oui ..... **1**  
Non ..... **0**

La somme des points obtenus à chaque question indique le degré de dépendance physique au tabac.

**0 à 2 points** pas de dépendance

**3 à 6 points** dépendance

**7 à 10 points** forte dépendance

Ce score n'évalue pas la difficulté que vous rencontrerez dans votre démarche d'arrêt. Il permet à votre médecin de guider la prescription des substituts nicotiques et leur dosage.