

Quelles sont les solutions pour arrêter de fumer ?

- **Les consultations de tabacologie**
- **Les substituts nicotiques** : avec une dose de nicotine adaptée à sa dépendance au tabac, le fumeur ne souffre pas de manque et la dépendance physique disparaît progressivement.
- **Les thérapies comportementales et cognitives** : elles aident à rompre avec certaines habitudes. Elles permettent de gérer son stress.
- **L'exercice physique**
- **La relaxation**
- **Les conseils diététiques**
- **Le soutien des proches**

**Avec le temps, de la motivation et de l'aide,
vous pouvez arrêter de fumer.
Vous vous sentirez de mieux en mieux.**



Unité de liaison d'aide au sevrage tabagique

Unité de Médecine Polyvalente et de Spécialités
Centre Psychothérapique de Nancy
Tél : 03 83 92 66 69

Le sevrage tabagique



Le Comité de pilotage
Sécurité des soins et Vigilances
Décembre 2011

Pourquoi arrêter de fumer ?

Les risques dûs au tabac :

- Les cancers : poumons, ORL (bouche, langue, gorge), vessie...
- Les maladies cardiovasculaires : infarctus, accident vasculaire cérébral, artérite
- Les maladies respiratoires



Les bénéfices après l'arrêt du tabac :

- Amélioration de la santé, de la respiration, de la dentition, de la voix, du teint, du goût, de l'odorat...
- Protection des proches
- Ne plus être "esclave" de la cigarette
- Disparition des odeurs de tabac (vêtements, haleine, logement...)
- Economie d'argent



FICHE CONSEIL

15

Pourquoi est-il si difficile d'arrêter de fumer ?

Parce qu'il existe plusieurs dépendances au tabac :

- **Dépendance comportementale** : avec le temps, fumer devient une habitude, un automatisme
Certains actes de la vie quotidienne entraînent une envie de fumer : repas, café, attente...
- **Dépendance psychologique** : fumer peut procurer une sensation de détente, une stimulation intellectuelle et un effet coupe-faim
- **Dépendance physique** : l'arrêt brutal du tabac peut provoquer une sensation de manque



Qu'est ce qu'un syndrome de manque ?

Il est provoqué par la diminution de la nicotine dans le corps à la suite d'un arrêt brutal

Les symptômes les plus fréquents sont :

- de fortes envies de fumer
- de la nervosité
- de l'irritabilité
- de l'anxiété
- des troubles du sommeil
- une humeur dépressive
- des troubles de la concentration
- une augmentation de l'appétit

Ils ne se présentent pas forcément tous à la fois
Ils disparaissent avec le temps

