

## Aides à l'arrêt du tabac

### Des professionnels à votre écoute

Tabacologues, médecins mais également infirmiers et sages-femmes peuvent vous conseiller sur la méthode la plus adaptée pour augmenter vos chances de succès.

Votre visite dans nos services de santé au travail est l'occasion d'en parler auprès de nos professionnels de santé.

Les prescriptions de substituts nicotiniques concernent :

- Les patchs,
- Les inhalateurs,
- Les gommes,
- Les pastilles.

Ces substituts permettent de réduire les effets secondaires liés au sevrage tabagique tels que l'irritabilité, l'anxiété, les insomnies, les troubles de la concentration, ...



## Les adresses locales pour se faire aider

### Corrèze :

ANPAA 19 : 05.55.74.04.45.

### Creuse :

Centre médical Alfred Leune,  
Ste Feyre : N° Vert 0825.326.366

### Haute-Vienne :

ANPAA 87 : 05.55.34.46.00.

### Dordogne :

ANPAA 24 : 05.53.07.66.82.



*D'autres consultations existent, demandez la liste à votre médecin.*

### Ressources numériques

De nombreuses applications informatives et ludiques peuvent vous aider à passer le cap du sevrage et renforcer votre motivation.

Pour cela il vous suffit de taper les mots clés « aide arrêt tabac » dans la section recherche de l'App Store ou Play Store en fonction de votre terminal. Discussions avec d'autres personnes en cours d'arrêt, visualisation des bienfaits en direct, calcul des économies réalisées ou des cigarettes non fumées sont autant d'outils proposés par la plupart des applications.

Choisissez la vôtre !



santé au travail en limousin

Les services interentreprises de santé au travail de Limousin (ACIST 23, AIST 19, AIST 87, AMCO BTP) sont membres du réseau STL Limousin.

Site : [www.sante-travail-limousin.org](http://www.sante-travail-limousin.org)

Mail : [contact@stlim.org](mailto:contact@stlim.org)



santé & prévention  
des risques professionnels

santé au travail en limousin

# TABAC



STL Limousin—septembre 2017—Crédits photos : Fotolia

## Les bienfaits de l'arrêt

## Il n'est jamais trop tard pour arrêter !

### Des effets rapides et encourageants

- **20 minutes après la dernière cigarette** : La pression sanguine et les pulsations du cœur redeviennent normales.
- **8 heures après la dernière cigarette** : La quantité de monoxyde de carbone dans le sang diminue de moitié. L'oxygénation des cellules redevient normale.
- **24 heures après la dernière cigarette** : Le risque d'infarctus du myocarde diminue déjà. Les poumons commencent à éliminer le mucus et les résidus de fumée. Le corps ne contient plus de nicotine.
- **48 heures après la dernière cigarette** : Le goût et l'odorat s'améliorent. Les terminaisons nerveuses gustatives commencent à repousser.
- **72 heures après la dernière cigarette** : Respirer devient plus facile. Les bronches commencent à se relâcher et on se sent plus énergique.
- **2 semaines à 3 mois après la dernière cigarette** : La toux et la fatigue diminuent. On récupère du souffle. On marche plus facilement.
- **1 à 9 mois après la dernière cigarette** : Les cils bronchiques repoussent. On est de moins en moins essoufflé.
- **1 an après la dernière cigarette** : Le risque d'infarctus du myocarde diminue de moitié. Le risque d'accident vasculaire cérébral rejoint celui d'un non-fumeur.
- **5 ans après la dernière cigarette** : Le risque de cancer du poumon diminue presque de moitié.
- **10 à 15 ans après la dernière cigarette** : L'espérance de vie redevient identique à celle des personnes n'ayant jamais fumé.



## Evaluez votre dépendance chimique à la nicotine

### Test de Fagerström

Combien de temps après votre réveil fumez-vous votre première cigarette ?	Dans les 5 premières minutes	<b>3</b>
	Entre 6 et 30 mn	<b>2</b>
	Entre 31 et 60 mn	<b>1</b>
	Après 60 minutes	<b>0</b>
Trouvez-vous difficile de vous abstenir de fumer dans les endroits où c'est interdit ?	Oui	<b>1</b>
	Non	<b>0</b>
A quelle cigarette de la journée renoncerez-vous le plus difficilement ?	La première le matin	<b>1</b>
	N'importe quelle autre	<b>0</b>
Combien de cigarettes fumez-vous par jour en moyenne ?	10 ou moins	<b>0</b>
	11 à 20	<b>1</b>
	21 à 30	<b>2</b>
	31 ou plus	<b>3</b>
Fumez-vous à un rythme plus soutenu le matin que l'après-midi ?	Oui	<b>1</b>
	Non	<b>0</b>
Fumez-vous lorsque vous êtes malade, au point de devoir rester au lit presque toute la journée ?	Oui	<b>1</b>
	NON	<b>0</b>
<b>TOTAL</b>		<b>_____</b>

#### Résultats :

**Score de 0 à 2** : Pas de dépendance. Il est possible d'arrêter de fumer sans avoir recours à des substituts nicotiques. **Score de 3 à 4** : Dépendance faible.

**Score de 5 à 6** : Dépendance moyenne. L'utilisation des substituts nicotiques est recommandée.

**Score de 7 à 10** : Dépendance forte ou très forte. La consultation d'un tabacologue est fortement recommandée.

## Faites des économies !

L'arrêt du tabac permet de faire des économies, et ce, même en comptant les frais liés au sevrage.



Les substituts nicotiques peuvent être remboursés totalement ou en partie !

**Renseignez-vous auprès de votre médecin ou d'un professionnel de santé !**

