

# La journée mondiale sans tabac, C'EST AUJOURD'HUI



le kit pour réussir une journée sans fumer

## Vous vous lancez, **bravo !**

Durant toute cette journée, vous allez ressentir de fortes envies de fumer, rassurez-vous c'est normal ! Une envie de fumer dure entre 2 à 3 minutes, vous pouvez donc les surmonter !!

**ALORS, PRÊTS À RELEVER LE DÉFI ?**

Tabac Info Service

### ASTUCE 1



#### Occupez votre esprit !

Pensez à autre chose, vous pouvez bouquiner, faire du sport, écouter de la musique,... Sur l'application Tabac Info Service des mini-jeux sont disponibles.

### ASTUCE 2



#### Occupez vos mains !

L'envie de fumer est souvent le résultat d'un réflexe : celui de porter une cigarette à sa bouche.

### ASTUCE 3



#### Occupez votre bouche !

Lavez-vous les dents, grignotez quelque chose, buvez un verre d'eau,... Bref, l'envie d'aspirer la fumée disparaîtra.

### ASTUCE 4



#### Détendez-vous !

Lors de situations stressantes, il se peut que l'envie de fumer se fasse ressentir. Alors, optez pour la respiration abdominale, le yoga ou toute autre forme de méditation.

### ASTUCE 5



#### Encouragez-vous et félicitez-vous !

Soyez reconnaissants envers vous-même. Dites-vous « Dans 5 minutes l'envie sera passée », « Je suis capable de résister ». Chaque petit effort est une victoire.

### ASTUCE 6



#### Faites-vous aider !

Vous pouvez contacter gratuitement le 39 89 afin d'obtenir des conseils personnalisés.

**ATTENTION : LE BUT N'EST PAS D'ARRÊTER DE MANIÈRE BRUTALE LA CIGARETTE, MAIS PLUTÔT D'ATTEINDRE VOTRE OBJECTIF PETIT À PETIT.**

# La journée mondiale sans tabac, C'EST AUJOURD'HUI



le kit pour arrêter sur toute l'année

Il existe deux types de tabagisme :

## le tabagisme actif

Est l'usage du tabac qu'il soit fumé (cigarette, cigare, pipe, narguilé), prisé, consommé seul ou associé à d'autres substances.

## le tabagisme passif

Est le fait d'inhaler de manière involontaire la fumée dégagée par un ou plusieurs fumeurs.

Le tabac présente un risque pour la santé quel que soit son mode de consommation. Il entraîne également de la dépendance...

...Mais alors comment faire ?



Des solutions existent pour vous aider dans votre démarche :



### Les thérapies comportementales et cognitives

Il s'agit d'une prise en charge psychologique qui aide le fumeur à modifier son comportement.

### L'entretien motivationnel

Il a pour objectif de susciter ou de renforcer la motivation du patient et l'aider ainsi à changer son comportement.

### Les traitements substitutifs nicotiques

Leur principe est d'apporter de la nicotine, pour que le fumeur ne ressente pas les signes de manque physique. Exemple : patchs, gommes à mâcher,...

### La cigarette électronique

Elle peut être considérée comme une aide au sevrage tabagique pour les fumeurs désireux d'arrêter leur consommation de tabac. Elle reste tout de même une porte d'entrée dans le tabagisme. Elle induit également un risque de re normalisation de la consommation de tabac.

### Les traitements qui agissent sur le système nerveux central

Le bupropion LP et la varénicline permettent d'aider le fumeur dans son arrêt en lui évitant de ressentir le manque lié au tabac. Ils ne peuvent être délivrés que sur ordonnance médicale.

### L'aide à distance : Tabac Info Service

☎ 39 89 (service gratuit + coût d'un appel), accessible du lundi au samedi de 8h à 20h

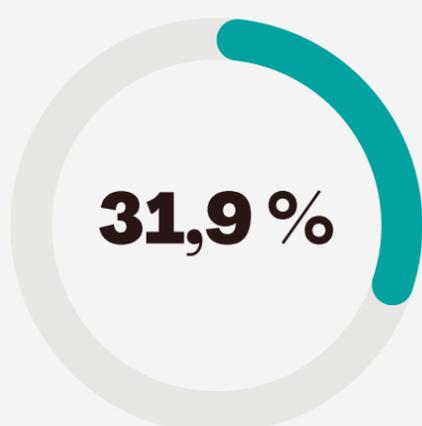
### La mise en place de la plateforme "les employeurs pour la santé"

Aide à l'accompagnement des structures dans une démarche de prévention et de promotion de la santé de leurs collaborateurs.

# La journée mondiale sans tabac, C'EST AUJOURD'HUI



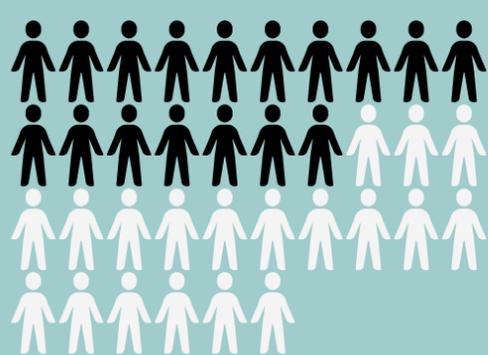
le kit des informations à retenir



## En 2021, 31.9% des 18-75 ans déclarent fumer

Un quart d'entre eux fument quotidiennement. De plus, ce n'est pas moins de 15 millions de Français qui sont concernés, dont 12 millions de fumeurs quotidiens.

Santé publique France

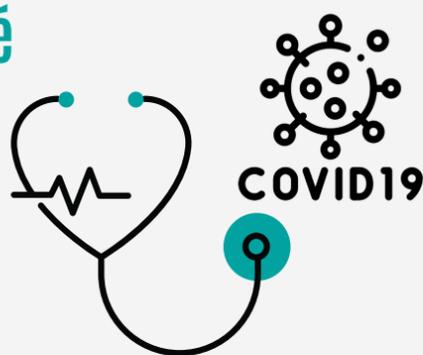


## En 2017, la France était 61e sur 182 au classement des pays ayant le plus de fumeurs

À ce moment-là, la France dépassait de 9% la moyenne européenne de fumeurs. À savoir que la moyenne européenne était estimée à 24%.

Selon l'OMS

En 2022, une étude a révélé que le fait de fumer augmentait de 80% les risques de développer une forme sévère du Covid-19



« La consommation de tabac diminue la qualité de vie et le bien-être et reste la première cause de mortalité évitable, avec 75 000 décès, dont 45 000 par cancer, chaque année en France ».

Le tabac peut provoquer : des cancers, des maladies cardiovasculaires, des maladies respiratoires et infections oto-rhino-laryngologiques, du diabète, ainsi que diverses autres maladies. Le tabac est également très néfaste pour la peau, ce dernier peut aggraver l'eczéma ou encore le psoriasis.

Améli



## LES CHIFFRES ENCOURAGEANTS

**BRAVO**

- Chaque année, 750 000 personnes arrêtent de fumer pendant au moins un an
- 1.9 millions de Français ont arrêté de fumer depuis 2014
- Une baisse du tabagisme quotidien a été observée en 2021 chez les hommes âgés de 18 à 24 ans
- 162 000 inscriptions en 2022 sur "Tabac Info Service" contre 110 000 en 2021

CHU Toulouse & Santé publique France