

Les dangers du tabac

guide

comment



votre partenaire prévention

Ne partez pas en fumée !

Les fumeurs représentent plus de 40 % de la population. 66 000 personnes meurent chaque année du tabagisme en France.

Chez les étudiants, ce pourcentage s'accroît : examens, stress, soirées entre amis, autant de situations qui incitent les étudiants à fumer.

Pourtant, les constats sur les risques du tabac sont affolants. On sait, par exemple, que chaque cigarette raccourcit la vie en moyenne de cinq minutes !

Une cigarette à la loupe :



Stop aux idées reçues :

- La consommation de tabac ne fait pas maigrir, la nicotine fait office de coupe faim.
- Fumer n'augmente pas ma capacité à me concentrer.

- Fumer ne permet pas de se détendre, la nicotine est un stimulant.
- Les cigarettes légères sont aussi nocives que les autres cigarettes.

Plusieurs raisons d'arrêter de fumer :

- Pour retrouver une bonne condition physique, et un corps de rêve!
- Pour protéger la santé de ceux qui m'entourent, 5000 décès par an causés par le tabagisme passif !
- Pour retrouver le goût et un meilleur odorat.
- Pour faire des économies, (159 € par mois, soit 1908 € par an).
- Pour être mieux dans ma peau, et assurer dans mes études.
- Pour ne plus être dépendant, ni physiquement, ni psychologiquement, à moi la liberté!
- Pour ne plus être imprégné(e) de l'odeur du tabac, sympa pour l'entourage ...
- Pour retrouver une bonne haleine, un teint clair et les dents blanches
- Pour mieux vivre ma grossesse: diminution des risques de fausses couches, naissances prématurées, ...
- Pour protéger ma santé des risques cardiovasculaires, maladies respiratoires, cancers, ...

Pour y arriver :

- Quel est le bon moment selon vous? Un jour clé pour démarrer, premier jour des vacances, du mois ...
- Essayer d'arrêter à plusieurs, avec un (e) ami (e), son conjoint, est plus motivant et stimulant !
- Prendre de la vitamine C durant quelques jours, si on se sent fatigué, déconcentré, peut aider à se sentir mieux.
- Vos amis peuvent vous aider à ne pas craquer en vous soutenant, vous encourageant.
- Des mécanismes de compensation peuvent être mis en place; boire un verre d'eau ou manger un fruit lorsque l'envie de cigarettes est

trop forte ; trouver une occupation (télé, balade ...).

- Se dépenser un peu plus, faire du sport, permet de retrouver la forme!
- En soirée, être actif, discuter, danser, permet de penser à autre chose.
- Utiliser le budget «clopes» pour se faire des cadeaux afin de se récompenser, aide à prendre conscience de l'argent économisé.
- Les boissons excitantes comme l'alcool ou le café sont déconseillées pendant cette période.
- Enfin, pour réussir, se préparer, se documenter : guide pratique, consultation site internet ...

Test de Fagerström

Évaluez votre dépendance à la nicotine :

Quand fumez-vous votre première cigarette après votre réveil ?

- dans les 5 premières minutes 3
- entre 6 et 30 minutes 2
- entre 31 et 60 minutes 1
- après 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

Avez-vous du mal à ne pas fumer lorsque c'est interdit ? (cinéma, avion, salle d'attente, église, bibliothèque...)

- OUI 1
- NON 0

Fumez-vous davantage les premières heures après le réveil que pendant le reste de la journée ?

- OUI 1
- NON 0

Quelle est la cigarette que vous détesteriez perdre le plus ?

- la première le matin 1
- une autre 0

Fumez-vous si vous êtes malade et alité la majeure partie du jour ?

- OUI 1
- NON 0

Calculez le total de vos points

La somme des points obtenus à chaque réponse indique le degré de dépendance à la nicotine.

0 à 3 points : Vous êtes peu ou non dépendant.

4 à 6 points : Vous êtes dépendant.

7 à 10 points : Vous êtes très fortement dépendant.

Vous voulez arrêter de fumer ... c'est possible !

7 fumeurs sur 10 avouent leur désir d'arrêter, mais néanmoins tous n'en font pas la démarche.

Il n'existe pas de solutions miracles ; pour réussir, il faut surtout avoir la volonté et la motivation ; Votre décision est prise, quelques conseils pour vous aider :

- supprimer tout ce qui rappelle le tabac (briquet, cendrier...).
- Mettre en place des mécanismes de compensations (boire un verre d'eau, quand vous avez envie d'une cigarette).
- Prévenez vos amis de votre décision.

Vous pouvez vous faire aider par votre médecin, une consultation Anti- tabac en milieu spécialisé, des associations ... et suivre un traitement de substitution nicotinique. Il en existe plusieurs :

- Le patch,
- Les gommes et chewing-gum
- L'acupuncture,
- L'homéopathie,
- Les thérapies de groupes ...



Coordonnées utiles

Pour s'informer, demander de l'aide,
comprendre, pour en parler.

TABAC INFO SERVICE : 0825 309 310

www.tabac.gouv.fr

ANPAA

Association Nationale de Prévention en Alcoolo-
gie et Addictologie de votre département

www.anpaa.asso.fr

ANPAA NICE: **04 93 62 62 10**

ANPAA MARSEILLE: **04 91 84 07 71**

ANPAA MONTPELLIER: **04 99 77 10 77**

Tous les renseignements sur la santé et le mal
être, 7 jours sur 7, de 8h à 24h.

FIL SANTÉ: 0 800 235 236

www.filsantéjeunes.com

ESPACES MEP :

Vous pouvez venir retirer gratuitement
vos documents prévention.

MEP : 04 26 317 929 (numéro non surtaxé)

www.mep.fr



la sécurité sociale étudiante



*Document réalisé avec la participation de l'Institut
National de Prévention et d'Éducation pour la Santé.*

*Mutuelle régie par le code de la Mutualité et soumise aux
dispositions du livre II dudit code. N° de RNM 782 814 826.*