

## VRAI/FAUX

### Fumer une ou deux cigarettes par jour est sans danger.

**Faux.** Il n'existe pas de seuil. Le risque de cancer du poumon dépend du nombre de cigarettes fumées, mais surtout de la durée du tabagisme.

### Après trois rechutes, inutile d'insister.

**Faux.** Il ne faut pas abandonner, mais essayer une autre méthode d'aide au sevrage : psychothérapie comportementale, par exemple.

### Une femme enceinte peut utiliser des substituts nicotiniques.

**Vrai.** Ils sont autorisés pendant la grossesse, comme pendant l'allaitement. Il est néanmoins recommandé de demander conseil à son médecin traitant.

### L'acupuncture peut aider à arrêter de fumer.

**Vrai et faux.** Comme d'autres médecines « douces » (telle l'homéopathie), elle n'a prouvé ni son efficacité ni son inefficacité. Toutefois, si cela peut aider (effet relaxant et placebo), n'hésitez pas. Attention cependant aux « méthodes miracles » que promettent certaines publicités et qui peuvent se révéler dangereuses !

### On peut devenir dépendant aux substituts nicotiniques.

**Faux dans l'ensemble.** Aucune dépendance aux patches n'a été observée. Mais quelques rares cas de dépendance aux gommes sont recensés. Quoi qu'il en soit, ils sont sans conséquence négative sur la santé.

## Avec la Mutualité Française, la santé avance !

Premier mouvement social du pays, la Mutualité Française fédère la quasi-totalité des mutuelles santé en France qui protègent plus de 38 millions de personnes. Depuis toujours, elle se bat pour élever le niveau de protection sociale et améliorer la santé de la population.

### Des mutuelles solidaires

Les mutuelles sont des sociétés de personnes (et non de capitaux) à but non lucratif, dont les adhérents élisent les responsables. Au sein de la Mutualité Française, elles défendent le droit d'accès aux soins de qualité pour tous et ne pratiquent ni sélection ni discrimination. Prévention, accompagnement tout au long de la vie, orientation vers des soins de qualité... Face aux aléas de la vie, les mutuelles se mobilisent pour répondre aux besoins de santé de leurs adhérents et de leur famille.

### Écoute, Qualité, Innovation, Solidarité : 2 000 services de soins et d'accompagnement mutualistes s'engagent pour votre santé

Acteurs essentiels dans le domaine de la santé, les mutuelles de la Mutualité Française assurent à leurs adhérents des prestations de qualité, au meilleur coût. Elles gèrent 2 000 services de soins et d'accompagnement, répartis dans toute la France. Forte du premier réseau sanitaire et social du pays, qui rassemble cliniques, centres de santé, centres dentaires, centres d'optique, centres d'audition, pharmacies, établissements pour personnes âgées et handicapées, crèches... la Mutualité Française possède toute la légitimité et l'indépendance nécessaires à la diffusion de conseils santé.

Retrouvez les conseils santé de la Mutualité Française sur : [www.mutualite.fr](http://www.mutualite.fr)



Mutualité Française, la santé en toute confiance

la mutuelle  
verte

78, Cours Lafayette - B.P. 521  
83041 TOULON Cedex 9  
Tél : 04 94 18 50 50  
Fax : 04 94 22 02 07

[www.mutuelleverte.com](http://www.mutuelleverte.com)

Conception : Citizen Press/illustrations : Irina Kartukovska © FNMF Mars 2007

## Mieux maîtriser l'arrêt du tabac



MUTUALITÉ  
FRANÇAISE

[www.mutualite.fr](http://www.mutualite.fr)

**Le tabac tue 66 000 fumeurs chaque année en France, dont plusieurs milliers de non-fumeurs, victimes du tabagisme passif. Quels que soient son âge et sa consommation, l'arrêt est toujours bénéfique. Il ne faut donc pas avoir peur d'essayer ni surtout de ré-essayer.**

## ➔ Évaluer sa dépendance et sa motivation

**Il existe trois types de dépendance :**

- environnementale ou comportementale : liée aux circonstances, aux lieux et aux personnes qui suscitent l'envie de fumer ;
- psychologique : liée aux effets psychoactifs de la nicotine (antistress, stimulante, coupe-faim...) ;
- physique : liée aux effets addictifs de la nicotine.

Elle se traduit par un syndrome

de manque (pulsions à fumer, irritabilité, nervosité...).

Pour **en être conscient et prêt à l'affronter**, on peut mesurer sa dépendance

grâce aux six questions du test de Fagerström

(voir [www.tabac-info-service.fr](http://www.tabac-info-service.fr)).

**Toutes les raisons sont bonnes pour arrêter :**

protéger sa santé, bien sûr (éviter cancers, maladies cardiovasculaires, bronchite chronique...), être enceinte,



devoir être hospitalisé, protéger son entourage du tabagisme passif, retrouver son souffle, faire des économies et même retrouver la blancheur de ses dents.

De plus, **l'interdiction totale de fumer dans les lieux publics** à partir de février 2007 (sauf dans les bureaux de tabac, bars, restaurants et discothèques, prévue pour janvier 2008) devrait elle aussi aider – ou contraindre – les fumeurs à s'arrêter.

## ➔ Se faire aider

Pour mettre toutes les chances de son côté, **choisissez le bon moment pour arrêter**, en évitant les périodes de stress ou de déprime.

Les **substituts nicotiques sont préconisés en cas de dépendance physique** : patchs, gommages à mâcher ou pastilles. Ils sont vendus sans ordonnance et peuvent être pris en charge par l'Assurance maladie. Leur usage double, voire triple les chances de réussite à un an. Il peut être utile de



poursuivre le « traitement » pendant un an. Ils ne reviennent pas forcément

plus chers que les cigarettes et certaines mutuelles aident à les financer.

Le bupropion LP, un antidépresseur, est parfois utilisé comme aide à l'arrêt du tabac, mais il n'est pas plus efficace que les substituts. Il n'est disponible que sur prescription et présente de nombreuses contre-indications graves : il est interdit avant 18 ans, pendant la grossesse et également durant l'allaitement.

L'aide d'un professionnel peut être utile : **votre médecin traitant qui vous connaît le mieux**, ou un pharmacien, un psychologue, un médecin ou une infirmière tabacologue. Bien sûr, l'encouragement de vos proches est essentiel. Enfin, les thérapies comportementales et cognitives sont des **aides psychologiques, à suivre seul ou en groupe**, pour ne pas craquer et apprendre à rompre avec ses habitudes.

## ➔ Éviter les rechutes ou les surmonter

Il faut être conscient et vigilant dans les situations de tentation : le café après le repas, l'alcool, la compagnie de fumeurs... **Éliminez tous les paquets de cigarettes**, cendriers, briquets autour de vous. Et n'optez pas pour les cigarettes dites légères qui constituent un piège qui peut se révéler plus dangereux que les cigarettes « classiques ». Trouvez de nouveaux loisirs (le sport notamment) pour vous changer les idées. Mangez équilibré (on prend toujours 2 ou 3 kilos au début, mais ils sont spontanément reperdus après quelques mois) et buvez de l'eau ! Félicitez-vous de chaque jour passé sans tabac et **faites-vous plaisir avec les économies réalisées**.

Si la rechute survient, positivez : vous avez été capable d'arrêter, même temporairement. Analysez les raisons pour éviter de les reproduire. Faites-vous aider, essayez une autre méthode. Et surtout, reprogrammez tout de suite une nouvelle tentative pour ne pas vous réinstaller dans vos habitudes de fumeur.

## POUR EN SAVOIR +

➔ **Tabac Info Service**, 0825 309 310 (0,15€/min) ou [www.tabac-info-service.fr](http://www.tabac-info-service.fr) : testez votre dépendance et suivez les conseils pour arrêter ou aider un proche à arrêter.

➔ **L'Office français de prévention du tabagisme** (01 43 25 19 65 et [www.ofp-asso.fr](http://www.ofp-asso.fr)) propose des programmes d'aide à l'arrêt du tabac en entreprise.

➔ **Tabac : arnaques, dangers et désintoxication**. Édité par la Mutualité Française et J'ai lu-Librio, cet ouvrage collectif dénonce notamment les manipulations de l'industrie du tabac.