

ÉVALUEZ VOTRE DÉPENDANCE

TEST DE FAGERSTRÖM

Combien de temps après votre réveil fumez-vous votre première cigarette ?

- Dans les 5 premières minutes. 3 points
- Entre 6 et 30 minutes. 2 points
- Entre 31 et 60 minutes. 1 point
- Après 60 minutes. 0 point

Trouvez-vous difficile de ne pas fumer dans les endroits où c'est interdit ?

- Oui. 1 point
- Non. 0 point

À quelle cigarette de la journée vous serait-il le plus difficile de renoncer ?

- La première. 1 point
- Une autre. 0 point

Combien de cigarettes fumez-vous par jour ?

- 10 ou moins. 0 point
- 11 à 20. 1 point
- 21 à 30. 2 points
- 31 ou plus. 3 points

Fumez-vous à un rythme plus soutenu le matin que l'après-midi ?

- Oui. 1 point
- Non. 0 point

Fumez-vous lorsque vous êtes si malade que vous devez rester au lit presque toute la journée ?

- Oui. 1 point
- Non. 0 point

Résultats :

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

4 à 6 points : Vous êtes dépendant.

7 à 9 points : Vous êtes fortement dépendant.

+ de 10 points : Vous êtes très fortement dépendant.

Un paquet me coûte €.

Je fume paquet(s) de cigarettes/tabac par semaine.

Je dépense donc € pour le tabac par semaine.

En un mois, je dépense € pour le tabac.

Avec cet argent, j'aurais envie de m'offrir

.....

1. **J'ai 40 ans**
2. **Je suis fumeur(se)**
3. **Je suis plus vite essoufflé que les autres**
4. **Je crache régulièrement**
5. **Je tousse régulièrement**

Interprétation du score :

Si vous avez répondu « oui » à au moins 3 questions, il est recommandé de prendre rendez-vous chez votre médecin pour réaliser une spirométrie. Ce test permet de détecter la BPCO et donc de la prendre en charge précocement. La mutuelle intervient dans le coût de l'examen.

IL N'EST JAMAIS TROP TARD POUR ARRÊTER DE FUMER.

VOTRE SANTÉ N'EN SERA QUE MEILLEURE !

DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE MÉDECIN DU TRAVAIL.



CESI asbl
Avenue Konrad Adenauer 8
1200 Bruxelles
Tél. 02 771 00 25
gestiondesrisques@cesi.be

www.cesi.be

© Toute reproduction partielle ou totale sur quelque support que ce soit ou utilisation du contenu de ce document est interdite sans l'autorisation écrite préalable du CESI. CED_DEP_0004_FR_DEMAIN_ARRÊTER_FUMER

DEMAIN, J'ARRÊTE DE FUMER!

ET POURQUOI PAS ?

« Arrêter a été une délivrance! »

« Arrêter à deux, pour être bien à trois. »

« J'ai trouvé une nouvelle vie en arrêtant de fumer. »

« La cigarette, ma meilleure ennemie. »

« Le temps s'envole en fumée... »



POURQUOI ARRÊTER DE FUMER ?



APRÈS LA DERNIÈRE CIGARETTE...

20 min

La pression sanguine et les pulsations du cœur redeviennent normales.

8H

L'oxygénation des cellules s'améliore.

24H

Le risque d'infarctus du myocarde diminue, le corps ne contient plus de nicotine. Les poumons commencent à éliminer le mucus et les résidus de fumée.

48H

Le goût et l'odorat s'améliorent.

2 SEMAINES À 3 MOIS

La fatigue et la toux diminuent. On respire mieux.

1 AN

Le risque d'infarctus du myocarde diminue de moitié. Le risque d'accident vasculaire cérébral rejoint celui d'un non-fumeur.

5 ANS

Le risque du cancer du poumon diminue de moitié.

10 à 15 ANS

L'espérance de vie se rapproche de celle des personnes qui n'ont jamais fumé.

POURQUOI SE FAIRE AIDER ?

S'ARRÊTER DE FUMER SEUL
RELÈVE DE L'EXPLOIT!
**SEULEMENT 3 % DES FUMEURS
Y ARRIVENT !**

ARRÊTER DE FUMER N'EST PAS FACILE.
LA CIGARETTE INDUIT DE
GRAVES DÉPENDANCES :

- **COMPORTEMENTALES**
Les habitudes et l'environnement.
- **PHYSIQUE**
Votre corps a besoin de nicotine, présente dans le tabac.
- **PSYCHOLOGIQUE**
Liée à la place de la cigarette aussi présente dans la gestion des émotions.

À L'ARRÊT DU TABAC, IL EST POSSIBLE
DE RESSENTIR DES SYMPTÔMES DE MANQUE,
DE NATURE ET DE DURÉE VARIABLE,
C'EST LE **SYNDROME DE SEVRAGE :**

- *Irritabilité, humeur triste (voire dépressive), manque de concentration, agressivité, problème d'endormissement, insomnie, agitation, nervosité, colère, maux de tête, transpiration.*
- *Augmentation de l'appétit, envie de fumer (craving).*

UN TRAITEMENT DE SEVRAGE TABAGIQUE
ATTÉNUÉ LES SYMPTÔMES ET PERMET
D'ÉVITER LES RECHUTES.

QUI PEUT VOUS AIDER ?

VOUS POUVEZ FAIRE APPEL À
UN TABACOLOGUE.

QUE FAIT LE TABACOLOGUE ?

Le tabacologue analyse avec le fumeur :

- Ses différentes dépendances.
- Son histoire en tant que fumeur.
- Ses tentatives précédentes.
- Son contexte médical.

Il assure le suivi régulier pour maximiser les chances de réussir à arrêter de fumer :

- Il adapte le traitement et le suivi à chaque fumeur.
- Il aide le fumeur à renforcer sa motivation et à éviter les rechutes.
- Il assure une prise en charge globale, personnelle et adaptée, en proposant des médicaments, des substituts, mais aussi des conseils et un soutien psychologique.
- Il peut avoir recours à des tests en vue de mesurer les dépendances comportementales, psychologiques et physiques au tabac.

LES AUTRES AIDES :

Les centres d'aide aux fumeurs (CAF)
et les tabacologues indépendants.

Vous pouvez obtenir la liste auprès de **Tabacstop** au

0800/111 00
www.tabacstop.be

La ligne est gratuite et ouverte du lundi au vendredi de 15 à 19h.