



# TABAC

EN PARLER

S'INFORMER

SE PRÉPARER

ARRÊTER

EN PARLER

S'INFORMER

SE PRÉPARER

ARRÊTER

EN PARLER

S'INFORMER

SE PRÉPARER

ARRÊTER



Plus d'information :  
[www.avecsante.fr](http://www.avecsante.fr)

JANVIER 2020



## Sommaire

<u>Mon livret !</u>	<b>03</b>
<u>Pourquoi ce livret ?</u>	<b>04</b>
<u>Vous vous posez des questions sur votre consommation de tabac.</u>	<b>05</b>
<u>Mon programme de soutien.</u>	<b>06</b>
<u>Et entre les appels ?</u>	<b>08</b>
<u>J'appelle les lignes téléphoniques.</u>	<b>10</b>
<u>Je cherche des informations.</u>	<b>11</b>
<u>J'ai peur de grossir.</u>	<b>12</b>
<u>Je me fais rembourser.</u>	<b>13</b>
<u>La Maison de Santé Pluriprofessionnelle (MSP).</u>	<b>14</b>
<u>Remerciements.</u>	<b>15</b>

# Mon livret !



Je suis suivi.e par l'équipe de :

.....  
.....  
.....

J'ai décidé d'être suivi.e pour ma relation au tabac par l'équipe à partir du :

.....

Je peux prendre rendez-vous avec les personnes suivantes dans l'équipe pour en parler en dehors des suivis prévus :

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

---

**VOUS TROUVEREZ PAGE 10 LA LISTE DES RESSOURCES POUR PARLER, S'INFORMER ET SE PRÉPARER À ARRÊTER DE FUMER.**

## Pourquoi ce livret ?

Votre médecin traitant ou un.e autre professionnel.le de santé de la maison de santé pluriprofessionnelle (MSP) qui vous suit vous a remis ce guide pour parler de votre relation au tabac.



**L'équipe soignante a établi un programme de soutien pour vous accompagner dans votre démarche d'arrêt ou de réduction de votre consommation de tabac.**

---

**N'HÉSITEZ PAS À POSER DES QUESTIONS SUR VOTRE RELATION AU TABAC À N'IMPORTE QUEL MEMBRE DE VOTRE MSP.**

# Vous vous posez des questions sur votre consommation de tabac.

Et vous avez accepté.e d'être suivi.e.  
L'équipe soignant.e de votre MSP va mettre en place un programme pour vous soutenir dans votre démarche.

## C'EST QUOI LE PROGRAMME DE SOUTIEN ?

Une consultation initiale et des suivis réguliers de quelques minutes d'un membre de l'équipe soignante de votre MSP :

- **Pour parler** de votre rapport au tabac.
- **Vous soutenir.**
- **Vous proposer** des actions concrètes.

L'objectif est de vous faire progresser vers l'envie d'arrêter et vous soutenir lors de vos tentatives d'arrêt.

“



**Pour arrêter il faut de la volonté et surtout se sentir capable d'y arriver.**

*Je note mes questions* .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

---

**ÊTRE ACCOMPAGNÉ.E PAR UN PROFESSIONNEL DE SANTÉ EST UN FACTEUR CLÉ DE LA RÉUSSITE.**

# Mon programme de soutien.

## CONSULTATION INITIALE

Lors de cette première consultation, ..... vous a :  
*(nom du/des professionnel.le.s de santé)*



- **Encouragé.e** dans votre besoin d'arrêter de fumer.
- **Proposé.e des aides et méthodes** pour arrêter de fumer et éventuellement un traitement nicotinique de substitution (gommes à mâcher, patches, inhalateur).
- **Proposé.e des suivis réguliers** pour échanger sur vos tentatives d'arrêt et adapter les aides et méthodes si besoin.

## CALENDRIER DES SUIVIS

Les suivis seront effectués par :  
.....  
*(nom du/des professionnel.le.s de santé)*



Ils auront lieu 4 fois après la consultation initiale :

**Après 3 mois**

.....  
*(période d'appel)*

**Après 9 mois**

.....  
*(période d'appel)*

**Après 6 mois**

.....  
*(période d'appel)*

**Après 1 an**

.....  
*(période d'appel)*

## VOS RÉSULTATS AU "TEST DE FAGERSTRÖM" SIMPLIFIÉ EN 2 QUESTIONS :

En répondant aux questions ci-dessous, vous saurez si vous êtes dépendant.e physiquement.



**Combien de cigarettes fumez-vous  
par jour en moyenne ?**

10 ou moins	0	
11 à 20	1	
21 à 30	2	
31 ou plus	3	



**Dans quel délai après le réveil  
fumez-vous votre première cigarette ?**

moins de 5 minutes	3	
entre 6 et 30 minutes	2	
entre 31 et 60 minutes	1	
après 1 heure ou plus	0	

**ADDITIONNEZ  
LE TOTAL DES POINTS  
CORRESPONDANT  
À VOS RÉPONSES...**

+	=
.....	.....

**...ET INTERPRÉTEZ  
VOS RÉSULTATS.**



Si vous avez 0 ou 1 :  
**pas de dépendance  
physique.**



Si vous avez 2 ou 3 :  
**dépendance  
physique modérée.**



Si vous avez entre 4 à 6 :  
**dépendance  
physique forte.**

**Cet test permet uniquement  
de définir votre dépendance  
physique à la nicotine.**

Le tabac peut aussi induire une  
dépendance psychologique et  
comportementale.

## Et entre les suivis.

Selon vos besoins et vos envies, de nombreuses ressources sont disponibles pour vous aider dans votre démarche d'arrêt du tabac. Vous en trouverez une partie dans ce livret.

### JE DEMANDE DU SOUTIEN OU DE L'AIDE

Au sein de la MSP.....

### AUPRÈS D'AUTRES PROFESSIONNELS DE SANTÉ

Une carte des consultations en Tabacologie est disponible en ligne sur le **site de Tabac Info Service** : [tabac-info-service.fr/L-annuaire-des-consultations-de-tabacologie](http://tabac-info-service.fr/L-annuaire-des-consultations-de-tabacologie).



### AUPRÈS DE MA FAMILLE, MES AMIS

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### AUPRÈS D'AUTRES FUMEURS/EX-FUMEURS

Groupes Facebook :

- Je ne fume plus ! #JNFP
- Tabac info service #moissanstabac (groupes fermés régionaux).
- Je suis enceinte, j'arrête de fumer.
- Ensemble, se libérer, et se protéger du tabac.

Rubriques du site [tabac-info-services.fr](http://tabac-info-services.fr) :

- Témoignages
- Vos questions / Nos réponses

**N'HÉSITEZ PAS À EN DISCUTER AVEC UN PROFESSIONNEL DE SANTÉ, L'ÉQUIPE DE LA MSP EST LÀ POUR VOUS AIDER/VOUS ENCOURAGER !**



## JE FAIS DES TESTS

J'utilise les différents tests du site [tabac-info-service.fr](http://tabac-info-service.fr) :

- **sur ma motivation,**
- **sur ma consommation et mes habitudes.**

Onglet : *J'arrête de fumer.*

## JE TIENS UN JOURNAL DE FUMEUR

Remplir un journal peut être utile pour prendre conscience de ses habitudes et apprendre à les connaître.

Un journal à télécharger est disponible sur le site [stop-tabac.ch](http://stop-tabac.ch).

Onglet : *Conseil pour arrêter de fumer.*

## J'INSTALLE UNE APPLICATION GRATUITE SUR MON TÉLÉPHONE

Chaque application fonctionne différemment, c'est à vous de trouver celle qui vous correspond et vous convient le mieux :

- **[Kwit - Arrêter de fumer](#)**  
(Android, Iphone)
- **[QuitNow!](#)**  
(Amazon, Android, Blackberry, Iphone et Windows Phone)
- **[Tabac info service, l'appli](#)**  
(Android, Iphone)



# J'appelle les lignes téléphoniques.



## TABAC INFO SERVICE

Du lundi au samedi de 8h à 20h

*Appel non surtaxé*

39 89

## FIL SANTÉ JEUNES

Depuis un portable 7j/7 de 9h à 23h

*Service anonyme et appel non surtaxé*

0 800 235 236

01 44 93 30 74

## DROGUES INFO

Depuis un portable 7j/7 de 8 h à 2 h du matin

*Appel non surtaxé*

0 800 23 13 13

01 70 23 13 13

## ALCOOL INFO SERVICES

7j/7 de 8 h à 2 h du matin

*Service anonyme et appel non surtaxé*

0 980 980 930

## ÉCOUTE CANNABIS

7j/7 de 8 h à 2 h du matin

*Service anonyme et appel non surtaxé*

0 980 980 940

# Je cherche des informations

## SITE RESSOURCES

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

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

[www.fedecardio.org](http://www.fedecardio.org)

Onglet : Je m'informe/Je dis non au tabac.

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

Onglet : santé/tous les thèmes de santé/tabac.



## BROCHURES

Des brochures sur toutes les thématiques autour de l'arrêt du tabac sont disponibles en téléchargement sur les sites :

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

Onglet : J'arrête de fumer/Fiches pratiques.

[www.stoptabac.ch](http://www.stoptabac.ch)

Onglet : brochures.

# J'ai peur de grossir.

La nicotine diminue l'appétit et augmente les dépenses énergétiques. Un fumeur a un poids inférieur de 2 à 4 kg à celui qu'il aurait naturellement. C'est pourquoi certaines personnes peuvent grossir lorsqu'elles arrêtent de fumer.



**1 fumeur sur 3 ne grossit pas** après avoir arrêté de fumer et **16% des fumeurs ont perdu du poids** 12 mois après l'arrêt.

## DES SOLUTIONS EXISTENT POUR ARRÊTER DE FUMER SANS GROSSIR :

- **Garder ou mettre en place** un régime équilibré avant l'arrêt du tabac.
- **Faire plus d'exercices physiques** que vous aimez. Il faut éviter de se mettre au jogging si l'on déteste. Se faire plaisir est essentiel !
- **Prendre des substituts** nicotiniques si besoin.

## J'AI UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE

Le sevrage tabagique peut contribuer à améliorer votre souffle quelque soit votre niveau d'activité physique.



## JE TÉLÉCHARGE UNE APPLICATION GRATUITE

- **D'aide aux achats :**  
[Fruits et légumes de saison](#), pour connaître les fruits, légumes, poissons, viandes et fromages de saison. Une manière de mieux manger sans payer plus cher ! (Android, Iphone)  
[Yuka](#), permet de scanner votre alimentation (Android, Iphone).
- **D'aide aux repas :**  
[Frigo magic](#), [Youmiam](#)

**N'HÉSITEZ PAS À SOLLICITER LES PROFESSIONNELS DE SANTÉ POUR ÉCHANGER À CE SUJET.**

# Je me fais rembourser.

Depuis janvier 2019, les substituts nicotiques sont pris en charge comme les autres médicaments remboursés par l'Assurance Maladie et les mutuelles, sans avance de frais en pharmacie.



## LES MÉTHODES ALTERNATIVES...

Certaines méthodes non-reconnues peuvent être utilisées pour arrêter de fumer. Vous pouvez essayer **l'hypnose et l'acupuncture** par exemple, sachez cependant que ces méthodes ne sont pas démontrées scientifiquement. Si elles vous intéressent ou font l'objet d'un remboursement par votre mutuelle, parlez-en auprès des professionnels de santé de votre MSP. **Méfiez-vous des méthodes miracles, souvent coûteuses, qui peuvent être des arnaques !**

## ...ET LE VAPORISATEUR PERSONNEL (CIGARETTE ÉLECTRONIQUE)

Elle peut être une aide pour arrêter ou réduire sa consommation de tabac mais n'est pas remboursée par l'Assurance Maladie.

“



**Vous pouvez consulter** la liste des substituts nicotiques pris en charge par l'Assurance Maladie sur le site de votre CPAM [www.ameli.fr](http://www.ameli.fr).

*En complément, votre mutuelle peut vous rembourser des rendez-vous auprès de diététiciens par exemple. Renseignez-vous !*

**PLUTÔT QU'UNE MÉTHODE MIRACLE, TROUVEZ LA COMBINAISON DE MÉTHODES QUI VOUS CONVIENT.**

# La Maison de Santé Pluriprofessionnelle (MSP).



## C'EST QUOI ?

Une équipe de plusieurs professionnels de santé libéraux travaillant en commun afin de garantir à la population locale :

- **un accès** aux soins et aux professionnels de santé,
- **un parcours** de santé coordonné entre les différents professionnels,
- **des activités** de santé publique.

## COMMENT ÇA MARCHE ?

Les membres de l'équipe sont unis par un projet de santé commun qu'ils appliquent dans un local commun ou dans leur cabinets individuels.

## AVEC QUI ?

Une MSP compte au minimum 2 médecins généralistes et 1 autre professionnel paramédical.

### Elle peut regrouper :

- médecins généralistes,
- infirmières,
- pharmaciens,
- masseurs-kinésithérapeutes,
- chirurgiens-dentistes,
- orthophonistes,
- pédicures-podologues,
- diététiciens,
- ergothérapeutes,
- psychomotriciens...

# Remerciements.

Ce livret a été relu et validé par des professionnels de santé, des spécialistes en santé publique, des fumeurs et des anciens fumeurs, nous les en remercions.





# Avenir des Équipes Coordonnées (AVECsanté).

**AVECsanté** est une association de loi 1901, créée en 2008 par et pour les professionnels de santé libéraux exerçant sous ces formes d'exercice coordonné.

**AVECsanté** s'inscrit dans une volonté de création d'équipes de soins primaires pour une amélioration de l'accès aux soins de proximité et une amélioration de la qualité des soins

Elle rassemble les 15 fédérations régionales d'équipes de soins primaires et les représente au niveau national. Vous pouvez trouver leurs coordonnées sur le site [www.avecsante.fr](http://www.avecsante.fr).

“

**Les patients et les équipes engagés  
dans l'exercice coordonné peuvent  
accomplir de grands progrès  
pour la prévention et l'arrêt du tabac.  
Le projet “Bref, j'arrête de fumer”  
va le démontrer.**

– **Claude Evin**

*Ancien ministre des Affaires Sociales et de la Solidarité*

© AVECsanté 2019 - Tous droits réservés

*Ce livret a été financé par le Fonds de lutte contre le tabac.*



✉ [prevention@avecsante.fr](mailto:prevention@avecsante.fr)  
🏠 51 rue Saint Georges, 75009 Paris