



ET LE **TABAC**, T'EN ES OÙ



TU TE POSES DES QUESTIONS ?



CETTE BROCHURE PEUT T'APPORTER
QUELQUES INFORMATIONS UTILES...
ET À MÉDITER !

TU TE POSES DES QUESTIONS ?

■ **TU PENSES ARRÊTER UN JOUR,**
MAIS PAS TOUT DE SUITE ?

■ **APRÈS TOUT, FUMER TE PLAÎT ?**

■ **TU VOUDRAIS ARRÊTER,**
MAIS TU NE SAIS PAS COMMENT T'Y PRENDRE ?

■ **TES COPAINS FUMENT,**
TU AS DU MAL À RÉSISTER EN LEUR COMPAGNIE ?

■ **TU VOUDRAIS ARRÊTER,**
MAIS TU AS PEUR DE GROSSIR ?

■ **TU FUMES SEULEMENT DE TEMPS EN TEMPS ?**

■ **TU FUMES DU CANNABIS ?**

■ **TU FUMES LA CHICHA ?**

▶ CETTE BROCHURE PEUT T'APPORTER QUELQUES
INFORMATIONS UTILES... ET À MÉDITER !

BON À SAVOIR (ET À MÉDITER)

► **IL EST PLUS FACILE D'ARRÊTER QUE CE QUE L'ON CROIT, SURTOUT QUAND ON EST JEUNE !**

À l'inverse, plus on laisse la dépendance s'installer, plus arrêter peut demander des efforts. Pourquoi ne pas envisager l'arrêt dès maintenant ? Si cela te paraît plus simple, tu peux te fixer un objectif d'arrêt pendant un mois, juste pour voir !

► **IL N'Y A PAS DE « PETITS FUMEURS » !**

Contrairement à une croyance répandue, fumer « seulement » quelques cigarettes par jour n'est pas du tout sans danger : le risque de mourir d'une maladie cardiovasculaire (infarctus, embolie pulmonaire, accident vasculaire cérébral, etc.) est presque aussi élevé chez un « petit » fumeur de 1 à 4 cigarettes par jour que chez un fumeur de plus de 20 cigarettes par jour. Et le risque d'être victime d'un cancer du poumon est bien plus grand que si l'on ne fume pas du tout¹.

► **LA DÉPENDANCE AU TABAC PEUT SURVENIR TRÈS VITE, ET BIEN AVANT LA CONSOMMATION QUOTIDIENNE**

En général, on s'aperçoit que l'on est dépendant lorsqu'on essaie d'arrêter de fumer. Avant cela, on pense souvent avoir le contrôle, surtout si l'on ne fume « que » de temps en temps. La consommation de tabac, occasionnelle au début, finit par augmenter sans qu'on s'en rende vraiment compte !



1. K Bjartveit, A Tverdal, *Health consequences of smoking 1-4 cigarettes per day*, Tobacco Control 2005;14:315-320

► L'ENVIE D'UNE CIGARETTE NE DURE QUE QUELQUES MINUTES

Si en arrêtant de fumer tu redoutes le manque, souviens-toi que l'envie d'une cigarette, même si elle peut être très forte, ne dure que quelques minutes. Plus les jours passent, plus les envies se font rares et moins elles sont intenses.

► IL EXISTE DES STRATÉGIES EFFICACES POUR FAIRE FACE À L'ENVIE DE FUMER

Pas toujours facile de résister à l'envie de fumer : en soirée, pendant les pauses, après les repas ou avec un café, quand on est énervé, triste, angoissé, etc. Il y a néanmoins plein d'astuces efficaces pour faire passer l'envie : boire de l'eau, mâcher un chewing-gum, respirer profondément, aller faire un tour, du sport, etc.

Les substituts nicotiques (patchs, gommes, pastilles à sucer, inhalateur de nicotine, etc.) et la cigarette électronique sont aussi des solutions efficaces pour gérer le

manque. Si malgré cela tu éprouves encore des difficultés, c'est peut-être que le dosage de nicotine est insuffisant.

Un professionnel t'aidera à trouver la stratégie qui te correspond le mieux (voir « Qui peut t'aider ? » p. 10).

► UNE CIGARETTE ROULÉE CONTIENT 3 À 6 FOIS PLUS DE NICOTINE, DE GOUDRONS, DE MONOXYDE DE CARBONE

Fumer une roulée revient donc à fumer plusieurs cigarettes industrielles². À noter : les taux de nicotine et de goudrons indiqués sur les paquets de tabac sont inférieurs aux taux réels mesurés dans la fumée...

► UNE SÉANCE DE CHICHA (NARGUILÉ) ÉQUIVAUT À FUMER PLUSIEURS DIZAINES DE CIGARETTES !

Le goût suave, parfumé et sucré de la fumée de chicha est très trom-





peur. Sais-tu que, lors d'une séance de chicha, on inhale 125 fois plus de fumée qu'avec une cigarette, 25 fois plus de goudrons, 10 fois plus de monoxyde de carbone et 2,5 fois plus de nicotine³ ? Contrairement à une idée répandue, l'eau ne filtre pas les substances toxiques. La chicha est terriblement toxique pour soi et pour son entourage et provoque une forte dépendance à la nicotine.

► TU FUMES DU CANNABIS ?

L'usage régulier de cannabis peut altérer le développement du cerveau et les fonctions cognitives. Mais sais-tu que la fumée des joints est aussi très toxique ? Elle contient au moins 7 fois plus de goudrons et de monoxyde de carbone que la fumée de cigarette et la présence de tabac provoque la dépendance à la nicotine. Si tu souhaites arrêter l'un ou l'autre de ces produits, l'idéal est de les arrêter en même temps. Mais, en fonction de tes besoins, d'autres stratégies sont envisageables.

Un professionnel t'aidera à définir ce qui te convient le mieux (voir « Qui peut t'aider ? » p. 10).

► EN ARRÊTANT DE FUMER, TU PEUX ÉCONOMISER BEAUCOUP D'ARGENT ET TE FAIRE D'AUTRES PLAISIRS

Calcule l'argent que tu peux mettre de côté, sur plusieurs mois voire plusieurs années, et imagine ce que tu pourrais t'offrir... Alors, des idées ?

Le site tabac-info-service.fr propose une calculatrice interactive qui t'aidera à calculer le coût mensuel, par an et sur 5 ans de ta consommation de cigarettes.

► À L'ARRÊT, LA PRISE DE POIDS N'EST PAS SYSTÉMATIQUE !

La prise de poids survient surtout en cas de manque d'exercice ou d'alimentation déséquilibrée. Faire un peu plus d'exercice physique permet de gérer son poids au cours de l'arrêt du tabac et en plus, ça fait du bien au moral ! Parmi toutes les activités existantes, tu devrais en trouver une qui te plaît. Il est conseillé de commencer l'exercice avant d'arrêter le tabac.

Si ce sujet te préoccupe, n'hésite pas à en parler à un professionnel compétent (voir « Qui peut t'aider ? » p. 10).

2. D'après une enquête réalisée en 2000 par l'Institut national de la consommation

3. B.A. Primack, V. Mary, *Systematic Review and Me-*

ta-Analysis of Inhaled Toxicants from Waterpipe and Cigarette Smoking, Public Health Reports, vol. 131, jan/feb 2016

► L'ARRÊT DU TABAC CONTRIBUE À AMÉLIORER LA QUALITÉ DE VIE SEXUELLE

Fumer peut en effet provoquer des troubles de l'érection et une moindre lubrification vaginale.

► ATTENTION LES FILLES ! LE TABAC ET LA PILULE NE FONT PAS BON MÉNAGE

Le tabac et la pilule épaississent tous deux le sang. Leur association augmente donc considérablement les risques de maladies cardiaques et vasculaires (infarctus, phlébite, embolie pulmonaire, accident vasculaire cérébral, etc.). Si tu prends ou envisages de prendre la pilule, il est important que tu parles de ta consommation de tabac au médecin qui prescrit ta contraception.

► LA MAJORITÉ DES JEUNES EST NON-FUMEUSE !

On croit souvent que la grande majorité des jeunes fume. Or c'est

le contraire ! Dans les faits, 6 jeunes sur 10 ne fument pas du tout⁴. Il suffit de mieux regarder autour de soi !

► LA GRANDE MAJORITÉ DE FUMEURS SOUHAITE ARRÊ- TER DE FUMER ET PRESQUE TOUS REGRETTENT D'AVOIR UN JOUR COMMENCÉ

Pour les rares fumeurs qui revendiquent le plaisir de fumer, il s'agit souvent, en réalité, du soulagement procuré par l'apport de nicotine dont on devient dépendant en fumant.

► TU NE VEUX OU NE PEUX VRAIMENT PAS ARRÊTER ?

La combustion est ce qu'il y a de plus nocif dans le tabagisme. Il existe aujourd'hui des façons de fumer sans combustion. C'est le cas de la vape. La cigarette électronique est indiscutablement moins dangereuse que le tabac fumé et peut être une aide utile pour arrêter le tabac, au même titre que

4. S. Spilka, O. Le Nézet, M. Ngantcha, F.Beck, *Consommation de tabac et usage de cigarette électronique à 17 ans en France, 2014*, InVS, BEH - Bulletin Épidémiologique Hebdomadaire n° 17-18, 2015



les substituts nicotiques (pachs, gommes à mâcher, pastilles, inhalateur de nicotine, etc.).

► L'INDUSTRIE DU TABAC NOUS MANIPULE : SOYONS PLUS FORT-ES QU'ELLE !

► RECOMMENCER À FUMER APRÈS UNE TENTATIVE D'ARRÊT, CELA ARRIVE SOUVENT... IL NE FAUT PAS SE DÉCOURAGER, AU CONTRAIRE !

La reprise de la consommation et les « faux pas » font souvent partie du processus d'arrêt. Cela permet de mieux comprendre son rapport au tabac. Plusieurs tentatives sont parfois nécessaires avant d'arrêter définitivement.

Elle est sans scrupule et ses stratégies marketing sont très sophistiquées : elle place ses produits dans les films, les séries, les clips musicaux, etc. juste pour donner l'impression que c'est cool et normal de fumer. Cela a une influence considérable dans l'entrée dans le tabagisme des jeunes, principale cible de l'industrie. De plus, les industriels ajoutent des substances (additifs) dans le tabac qui rendent encore plus dépendant et qui donnent à la fumée un goût et une odeur moins désagréable. Pas très joli tout ça...



POURQUOI JE FUME ?

Ce test (test de Horn) t'aidera à comprendre ce qui te motive à fumer. Remplis-le le plus honnêtement possible !

N'hésite pas à venir échanger sur ton résultat avec un professionnel. Il pourra par exemple t'aider à comprendre encore mieux ton rapport au tabac et, si tu le souhaites, à t'accompagner vers l'arrêt (voir « Qui peut t'aider ? » p. 10).

Entoure le chiffre correspondant :

5 = Toujours 4 = Souvent 3 = Moyennement 2 = Parfois 1 = Jamais

A Les cigarettes m'aident à rester éveillé(e), concentré(e), efficace.

5 4 3 2 1

E Quand je n'ai plus de cigarettes, je cours en acheter.

5 4 3 2 1

B C'est agréable de tenir une cigarette entre les doigts.

5 4 3 2 1

F Je ne remarque même plus quand je fume, c'est tout à fait automatique.

5 4 3 2 1

C Fumer est pour moi une détente.

5 4 3 2 1

G Je fume pour me donner du courage, pour me mettre en forme.

5 4 3 2 1

D J'allume une cigarette quand je suis soucieux(se), contrarié(e).

5 4 3 2 1

H Le simple fait d'allumer une cigarette procure aussi du plaisir.

5 4 3 2 1

I Il y a une quantité de plaisirs dans l'acte de fumer.

5 4 3 2 1

N J'ai du plaisir à regarder les volutes de la fumée.

5 4 3 2 1

J Je fume quand je suis mal à l'aise ou quand je suis énervé(e).

5 4 3 2 1

O Je fume quand je me sens bien, détendu(e).

5 4 3 2 1

K Je ne suis pas dans le coup quand je ne fume pas.

5 4 3 2 1

P Je fume pour oublier quand j'ai le cafard.

5 4 3 2 1

L J'allume une cigarette alors qu'une autre brûle dans le cendrier.

5 4 3 2 1

Q Quand je n'ai pas pu fumer pendant un moment, le désir devient irrésistible.

5 4 3 2 1

M Je fume pour retrouver mon entrain.

5 4 3 2 1

R Je constate parfois avec étonnement que j'ai une cigarette dans la bouche.

5 4 3 2 1

STIMULATION : A + G + M =

ANXIÉTÉ-SOUTIEN : D + J + P =

PLAISIR DU GESTE : B + H + N =

BESOIN ABSOLU : E + K + Q =

RELAXATION : C + I + O =

HABITUDE ACQUISE : F + L + R =

Un total de plus de 10 sur une ligne indique une raison qui te pousse à fumer. C'est une base de travail pour te dire où tu dois agir en priorité pour arrêter de fumer.

QUI PEUT T'AIDER ?

De nombreux professionnels peuvent t'écouter et t'accompagner dans ta réflexion ou ta démarche d'arrêt du tabac :

- **Les Consultations Jeunes Consommateurs (CJC)** sont des espaces anonymes et gratuits mis à la disposition des jeunes et de leur entourage pour répondre à leurs questions et faire le point sur leurs consommations ou pratiques addictives.

Ce sont des lieux d'écoute, d'information et de prise en charge où peuvent être discutées sans tabou et en toute confidentialité les expériences de chacun.

Pour trouver la CJC la plus proche de chez toi, voir au dos du document.

- **Les infirmières scolaires** sont également là pour répondre à tes questions et t'aider dans ta démarche de changement vis-à-vis de ta consommation de tabac. Soumises au secret médical, elles sont à ta disposition pour t'accompagner et t'aider à surmonter les obstacles éventuels.

- **Tabac Info Service** peut également répondre à tes questions et te faire bénéficier si tu le souhaites d'un accompagnement personnalisé, anonyme et gratuit. Soit par téléphone, soit par internet, soit grâce à une application (voir coordonnées ci-après).

- **Tes parents et tes amis** peuvent également être d'un soutien précieux. Vous pouvez aussi décider d'arrêter ensemble pour vous encourager ! Si certains copains t'incitent à fumer ou ne te soutiennent pas : résiste et cherche du soutien auprès d'autres personnes !

POUR ALLER PLUS LOIN...

(NON EXHAUSTIF)

■ Sites internet d'information et d'accompagnement

- **Tabac Info Service** : www.tabac-info-service.fr
 - **Stop-tabac** : www.stop-tabac.ch
- Ces sites très bien faits proposent de nombreux outils, conseils, informations utiles et applications pour aider les fumeurs à diminuer ou à arrêter leur consommation de tabac.

■ Soutien téléphonique

- **Tabac Info Service** propose également un soutien téléphonique au **3989** (appel non surtaxé depuis un poste fixe, ouvert de 08h à 20h). Le suivi fonctionne ensuite sur prises de rendez-vous téléphoniques (appels et consultations gratuits).
- **Drogues Info Service** permet d'aborder l'ensemble des problématiques addictives :
 - **0800 23 13 13** depuis un poste fixe (appel gratuit).
 - **01 70 23 13 13** depuis un portable (coût d'une communication ordinaire).

■ Les applications gratuites pour arrêter de fumer

Des applications pour smartphone t'aideront à te motiver, à t'accompagner et à valoriser les efforts accomplis :

- **Tabac Info Service** et **Stop-tabac** ont chacun une application téléchargeable gratuitement sur leur site ou dans les boutiques d'applications.
- www.exsmokers.eu/fr-fr propose l'application iCoach qui s'a-

dresse aux personnes ne se sentant pas encore prêtes à arrêter de fumer ainsi qu'aux ex-fumeurs sur le point de reprendre leur consommation.

■ Sites internet pour les jeunes

- www.filsantejeunes.com : un site dédié aux jeunes et à leur santé avec des témoignages, des forums, des chats, des infos thématiques, etc.
- www.nuitgrave.ch : un site internet interactif pour te motiver et t'aider à arrêter de fumer (forum, témoignages, jeux, quizz, etc.).

■ Pour mieux comprendre la manipulation par l'industrie du tabac

- www.entremesdoigts.com : un court métrage drôle et cynique (par l'association Eclat-Graa).
- « **Toxic Corp** » : une vidéo accessible sur Internet et réalisée par Santé publique France (ex-Inpes).
- www.defacto.ca : une association canadienne qui dénonce les méthodes de l'industrie du tabac.
- « **L'industrie du tabac** » : flyer de Santé publique France (ex-Inpes).

■ Des idées pour agir

- www.lagangallumee.com/fr/ : mouvement de jeunes canadiens non-fumeurs et fumeurs qui veulent prévenir et réduire l'usage du tabac dans la société. Le site propose une multitude d'informations sur le tabac et des actions à rejoindre.
- « **L'Enfumage, une campagne pour devenir acteur de prévention contre le tabac** » : un kit pour les étudiants souhaitant mettre en place des actions de sensibilisation sur les campus universitaires. Par la Fédération des associations générales étudiantes (téléchargeable sur www.fage.org).

POUR EN PARLER, C'EST

ICI



Consultations
Jeunes
Consommateurs

Pour connaître la CJC la plus proche :
www.drogues-info-service.fr

