

INFORMATIONS

Le mode de distribution de la nicotine en patch est plus lent (2h30) que la diffusion de la nicotine par la cigarette (7 à 10 secondes). La substitution nicotinique a de nombreux avantages :

- pas d'effet shoot de nicotine, donc **pas de spasme vasculaire et pas de dépendance.**
- pas d'autres substances que la nicotine, donc **pas de goudrons**, (cancérogènes), **pas de monoxyde de carbone**, (délétère sur le plan cardio vasculaire), **pas d'irritants** (souvent rapide amélioration de la respiration) et pas les 4000 autres substances dont les conséquences sont encore mal identifiées.



Centre de tabacologie du CHBA

Responsable de l'unité :
Dr Lineau, pneumologue

Site de Vannes
(Maison de la médecine préventive)
Site d'Auray
(le mercredi)

Sur rendez-vous • Tél. 02 97 01 47 26

Suivez
Brocéliande
Atlantique



Arrêt • Diminution
Soutien • Écoute

CENTRE DE TABACOLOGIE



Conception - réalisation : direction de la communication - © Photos : Pixabay ; Freepik - Ne pas jeter sur la voie publique
Dépliant : V4 PNE 002 - V3 Version Février 2022 - Validation : Service de pneumologie / Durée de conservation : version en cours + version précédente



**BROCÉLIANDE
ATLANTIQUE**
GROUPEMENT HOSPITALIER
Vannes - Auray

VOUS SOUHAITEZ ARRÊTER DE FUMER ?



Comment pouvez-vous concevoir de ne plus jamais fumer alors que vous êtes en état de besoin de tabac ?
« **Vous avez faim de tabac !** »

**Ce n'est pas un manque de motivation,
ou de volonté...**

Un professionnel de santé peut lever vos craintes de tenter un arrêt du tabac et vous accompagner dans votre démarche.

- Nous pouvons vous proposer un vrai accompagnement, sans engagement, sans stopper brutalement vos cigarettes si le traitement n'est pas bien adapté (ce qui est particulièrement fréquent).
- Nous pouvons vous apporter progressivement le traitement nécessaire en fonction de votre propre dépendance et limiter ainsi le manque et la prise de poids.
- Nous pouvons tenter de vous mettre en « état de satiété » en adaptant le dosage des substituts nicotiques et obtenir ainsi en quelques semaines un bon déconditionnement du comportement de fumer.

**Ce changement de comportement qui était
jusqu'alors inconcevable et inaccessible,
apparaît enfin à votre portée.**

La pulsion à fumer est plus forte que la volonté d'arrêter. Cette pulsion irrésistible est stimulée par la dépendance chimique au tabac et par les habitudes de fumer chaque jour dans les mêmes conditions. Le lieu et les conditions dans lesquels vous avez l'habitude de fumer renforcent énormément le comportement. « **C'est le geste !** ».

**Avec accompagnement, vivez votre
sevrage tabagique de façon sereine.**

3 objectifs à retenir pour un arrêt du tabac :

- Tenter de limiter la pulsion en apportant un traitement adapté afin que vous puissiez faire le choix de prendre ou ne pas prendre la cigarette.
- Éviter le manque pour aboutir à ce que l'envie de fumer soit gérable.
- Modifier les habitudes (environ 4 à 6 mois sont nécessaires).

**C'est le temps qui vous apprendra à
modifier vos automatismes de fumeur.**

L'arrêt du tabac est un apprentissage :

**Ne pas fumer est un « Art de Vivre »,
quelquefois en contradiction avec ses
amis, sa famille...**

En cas de reprise de consommation de tabac, n'abandonnez pas. Toutes les substances nécessitent souvent plusieurs tentatives pour s'en séparer. Si votre arrêt du tabac a réussi, restez vigilant, notamment lors de circonstances exceptionnelles (convivialité, stress...).

