

## ***Demande de « libération tabagique »***

Vous avez demandé à votre médecin de l'aide pour arrêter de fumer : bravo ! C'est une décision qui mérite toute notre attention car c'est probablement la meilleure décision de santé de votre vie ! Pour mûrir ce choix, je vous propose de réaliser les **deux** tests ci-dessus et parcourir les quelques pages suivantes.

### **A) Test de Demaria et Grimaldi**

1. Je viens à la consultation :

- Spontanément, par décision personnelle 2 pts
- Sur avis médical 1 pt
- Sur avis de ma famille 1 pt

2. J'ai déjà arrêté de fumer pendant plus d'une semaine 1 pt

3. Actuellement, je n'ai pas de problèmes professionnels 1 pt

4. Actuellement, je n'ai pas de problèmes familiaux 1 pt

5. Je veux me libérer de cet esclavage 2 pts

6. Je fais du sport ou j'ai l'intention d'en faire 1 pt

7. Je veux être en meilleure forme physique 1 pt

8. Je veux préserver mon aspect physique 1 pt

9. Je suis enceinte ou ma femme attend un enfant 1 pt

10. J'ai des enfants en bas âge 2 pts

11. J'ai bon moral actuellement 2 pts

12. J'ai l'habitude de réussir ce que j'entreprends 1 pt

13. Je suis plutôt de tempérament calme, détendu 1 pt

14. Mon poids est habituellement stable 1 pt

15. Je veux accéder à une qualité de vie meilleure 2 pts

Noter les points obtenus **Total :**

### **Interprétation : évaluation des chances à réussir le sevrage tabagique**

- ➔ Moins de 6 pts : Est-ce le moment ?
- ➔ Entre 7 et 15 pts : Chances réelles, mais difficultés à prévoir
- ➔ Plus de 16 pts : Grandes chances

## **B) Test HAD**

Vous pouvez réaliser le deuxième test ci-dessous :

### **1. Je me sens tendu, énervé**

La plupart du temps 3

Souvent 2

De temps en temps 1

Jamais 0

### **2. J'ai toujours autant de plaisir à faire les choses qui me plaisent**

Oui, toujours 0

Le plus souvent 1

De plus en plus rarement 2

Tout est plus difficile 3

### **3. Je me sens ralenti**

Pratiquement tout le temps 3

Très souvent 2

Quelquefois 1

Pas du tout 0

### **4. J'éprouve des sensations d'angoisse et j'ai une boule dans la gorge ou l'estomac noué**

Très souvent 3

Assez souvent 2

Parfois 1

Jamais 0

### **5. J'ai perdu l'intérêt pour mon apparence**

Totalement 3

Je n'y fais plus attention 2

Je n'y t'ais plus assez attention 1

J'y fais attention comme d'habitude 0

### **6. J'ai la bougeotte et n'arrive pas à tenir en place**

Oui, c'est tout à fait le cas 3

Un peu 2

Pas tellement 1

Pas du tout 0

### **7. J'envisage l'avenir avec optimisme**

Comme d'habitude 0

Plutôt moins qu'avant 1

Beaucoup moins qu'avant 2

Pas du tout 3

### **8. J'ai une sensation de peur, comme si quelque chose d'horrible allait m'arriver**

Oui, très nettement 3

Oui, mais ce n'est pas trop grave 2

Un peu, mais cela ne m'importe pas 1

Pas du tout 0

### **9. Je sais rire et voir le bon côté des choses**

Toujours autant 0

Plutôt moins 1

Nettement moins 2

Plus du tout 3

### **10. Je me fais souvent du souci**

Très souvent 3

Assez souvent 2

Occasionnellement 1

Très occasionnellement 0

**11. Je me sens heureux**

Jamais 3  
Pas souvent 2  
Quelquefois 1  
La plupart du temps 0

**12. Je peux rester tranquillement assis à ne rien faire et me sentir heureux**

Jamais 3  
Rarement 2  
Oui, en général 1  
Oui, quoiqu'il arrive 0

**13. Je m'intéresse à la lecture d'un bon livre ou à un bon programme radio ou télé**

Souvent 0  
Assez souvent 1  
Rarement 2  
Pratiquement jamais 3

**14. J'éprouve des sensations soudaines de panique**

Très souvent 3  
Assez souvent 2  
Rarement 1  
Jamais 0

**Anxiété :**

Somme des scores des questions 1, 4, 6, 8, 10, 12, 14 = .....

Score anxiété > 10 : état anxieux anormal

**Dépression :**

Somme des scores des questions 2, 3, 5, 7, 9, 11, 13 = .....

Score dépression > 10 : forte probabilité de dépression sous-jacente

**C) Noter les raisons pour l'arrêt du tabac par ordre d'importance**

(1 = le moins important à 4 = le plus important) et si possible les détailler :

O Familial :

O Professionnel :

O Financier :

O Santé :

**D) Prendre rendez-vous :**

- En spécifiant bien que c'est pour l'arrêt du tabac (cela prend au moins **45 minutes** pour en discuter correctement !)
- Venez relax, avec une **vignette de mutuelle**

## E) De quoi susciter votre réflexion en attendant le rendez-vous... (issu du site [www.mongeneraliste.be](http://www.mongeneraliste.be))

Il existe plusieurs périodes dans la vie d'un fumeur. Au début, il ne voit que le réconfort que lui apporte son addiction au tabac. Ensuite peut venir le temps des questions qui perturbent son plaisir, notamment la prise de risque pour sa santé.

Placé au cœur d'une **situation ambivalente**, il apprécie de moins en moins les inconvénients comme tousser, avoir des dents jaunies, une haleine de tabac, etc.

La pression sociale contribue aussi à sa décision d'arrêter de fumer, qui peut alors être envisagée, mûrie et préparée. Cette décision, pour être efficace, ne doit pas reposer uniquement sur la peur des conséquences du tabac mais aussi, et surtout, sur la conviction que la **libération tabagique est importante pour soi**.

### Le calumet de la paix... avec soi

Pendant toute la période du sevrage, le facteur le plus important est de maintenir sa **motivation**. Pour cela, le **soutien de professionnels** de santé sous quelque forme que ce soit (pharmacien, médecin, tabacologue, psychologue, diététicien, Ligne tabac-stop au 0800 11 10, Centre d'aide aux fumeurs...) permet certainement de mieux franchir le cap. En groupe ou individuellement, les aides adaptées à la dépendance de chacun **augmentent les chances de succès** de la cessation tabagique.

**Feu orange** : Seule une minorité des fumeurs parviennent à se débarrasser du tabac sans aucune aide.

**Feu rouge** : La stigmatisation des fumeurs (au travail notamment) n'est pas un facteur favorable au bien-être. Fumeur ou non-fumeur, pensons-y: un soutien positif est plus indiqué.

### Comment le tabac abat

Parmi les plus de 4000 substances chimiques dégagées par la fumée, une bonne cinquantaine sont cancérogènes, à côté du monoxyde de carbone, du goudron, de l'arsenic, du benzène, etc.

Le tabac **provoque ou aggrave une série de maladies** : outre certains cancers (poumon, bouche, œsophage, vessie), il est un facteur de risque important pour les maladies cardiovasculaires, l'accident vasculaire cérébral, la bronchite chronique et l'emphysème. Pour ne citer que les plus fréquents ...

**Feu rouge** : Première **cause de mortalité évitable**, le tabac réduit l'espérance de vie.

**Feu vert** : Cesser de fumer entraîne des **bénéfices rapides** : on est moins essoufflé, on tousse moins, le risque d'infarctus diminue, celui de cancer du poumon, aussi.

### **Se sortir du piège**

L'arrêt du tabac se prépare. Pour se débarrasser de la cigarette, il va falloir venir à bout d'une **dépendance physique et neurologique** très forte (principalement due à la nicotine), mais aussi **comportementale et psychologique**. Il faut donc à la fois renoncer à une drogue qui rend "accro", tout en identifiant des comportements, des réflexes répétés des milliers de fois, des situations à risques (de fumer) qu'il faudra désormais éviter. De plus, pour beaucoup de fumeurs, le tabac a été un plaisir, un « compagnon de route », une béquille, un antidépresseur... L'aide du médecin généraliste ou du tabacologue permet de **comprendre pourquoi et comment on a fumé**. Et donc de préparer des **stratégies alternatives**, en s'appuyant sur les **ressources de chacun**.

**Feu orange** : En moyenne, 5 essais sont nécessaires avant de parvenir à se passer du tabac. Analyser les raisons d'une rechute permet d'adapter sa stratégie lors de la tentative suivante.

**Feu vert** : Il vaut mieux arrêter d'un seul coup. Une majorité des sevrages réussis débutent par un arrêt brutal, sans tenter de réduire peu à peu sa consommation.

Avec des tests très simples, le médecin ou le tabacologue peut déterminer votre **niveau de dépendance** au tabac. Cette mesure lui permet de vous proposer des **produits de substitutions** à la nicotine adaptés à votre cas particulier, sous la forme (patchs, gommes, etc.) et aux doses qui vous conviennent. Il est recommandé de les prendre pendant au moins 10 à 12 semaines.

Certains médicaments, parfois proposés pour diminuer les manifestations du sevrage, ont une efficacité limitée, voire incertaine, et présentent des effets indésirables fréquents et parfois sérieux. Ils doivent être utilisés sous strict contrôle médical.

Avec des **conseils et un soutien personnalisé**, vous pourrez vous réinventer une vie sans tabac. Dans certains cas particuliers, les séances chez le tabacologue sont remboursées (c'est le cas pour les femmes enceintes).

**Bon à savoir:** une **activité physique**, même modérée, diminue le désir de fumer. Elle permet aussi à l'ex-fumeur de maintenir son poids, menacé par l'arrêt du tabac.

**Feu orange** : Les symptômes liés au sevrage (tension, irritabilité, anxiété, insomnie, maux de tête, hausse d'appétit, envie de sucre, douleurs au ventre...) peuvent persister de plusieurs semaines à plusieurs mois.

**Feu vert** : Quand le corps s'est réhabituel à vivre sans nicotine, l'envie de fumer devient moins violente.

**Feu vert** : Le site du FARES <https://www.fares.be/fr/tabagisme/> donne des informations pratiques sur le tabac et son arrêt. On y trouve aussi une liste des professionnels de la santé ayant suivi une formation en tabacologie, classés par code postal : <https://repertoire.fares.be/>

"**Tabacstop**" propose une ligne téléphonique **0800 111 00** (ouverte du lundi au vendredi entre 15h et 19h) d'aide à l'arrêt et un site:

<https://www.tabacstop.be/>