



RESISTER
RESPIRER
respecter

EN TROIS MOTS

HOPITAL **SANS** *tabac*



LE CHU DE BREST *SANS tabac*

Le tabagisme est, en France, la première cause de mortalité évitable. La Bretagne n'est pas épargnée et c'est même la région de France où l'on retrouve les taux les plus élevés de fumeurs à 17 ans mais aussi chez les femmes enceintes y compris en fin de grossesse.

C'est en Finistère que la mortalité par cancer du poumon chez les femmes comme chez les hommes est la plus élevée de Bretagne. Cette situation défavorable pour le département n'est pas une fatalité.

LE CHU DE BREST S'EST ENGAGÉ DANS UNE DÉMARCHÉ DE LIEU DE SANTÉ SANS TABAC AVEC L'INTENTION AFFICHÉE DE S'ATTAQUER À CE PROBLÈME.



L'OBJECTIF EST TRIPLE

- 1 > Améliorer la prise en charge des patients fumeurs hospitalisés ou venant consulter au CHU pour favoriser le sevrage et diminuer les pathologies et la mortalité liées au tabac.
- 2 > Aider les professionnels de santé qui le souhaitent à arrêter de fumer.
- 3 > Faire du CHU de Brest un lieu de santé exemplaire tant sur le plan sanitaire qu'environnemental, où l'on ne consomme plus de tabac.



LES BIENFAITS DE L'ARRÊT *du tabac*



LES BIENFAITS POUR LE CORPS*

Que se passe-t-il dans le corps quand on arrête de fumer ? À mesure que le corps élimine les produits toxiques de la fumée du tabac, comme le monoxyde de carbone, **les risques liés au tabac diminuent**. La santé et l'apparence physique s'améliorent.

En 24 heures	Le monoxyde de carbone est éliminé du sang, le corps est mieux oxygéné.
En quelques jours	L'odorat et le goût des aliments s'améliorent.
En quelques semaines	La toux, la fatigue et le risque d'infarctus du myocarde diminuent, le souffle s'améliore.
En 1 an	Le risque d'accident vasculaire cérébral diminue.
En 5 ans	Le risque d'infarctus du myocarde peut être équivalent à celui d'un non-fumeur et le risque de cancer du poumon est divisé presque de moitié.
En 15 ans	L'espérance de vie devient presque identique à celle des personnes n'ayant jamais fumé.

Les bénéfices de l'arrêt du tabac sont bien sûr d'autant plus rapides que l'arrêt est précoce mais **il y a toujours un bénéfice quel que soit l'âge de l'arrêt.**

*Fédération Française de cardiologie "Tabac, pour mon cœur j'arrête maintenant" - Santé Publique France "Pourquoi arrêter de fumer ?"



LES BIENFAITS PSYCHOLOGIQUES**

Contrairement aux idées reçues, arrêter de fumer **c'est retrouver une meilleure santé psychique et un sommeil plus paisible**. Quelques semaines après l'arrêt du tabac, il y a **une diminution de l'anxiété et des symptômes dépressifs**. Le sommeil, perturbé par l'intoxication tabagique et aussi parfois par les traitements d'aide au sevrage, **retrouve lui aussi une meilleure qualité**.

**Taylor G, McNeill A, Girling A et al. Change in mental health after smoking cessation: systematic review and meta-analysis BMJ 2014;348:g1151 doi: 10.1136



LA DÉPENDANCE *au tabac*

Bien comprendre ce qui rend dépendant constitue une première étape importante si l'on souhaite s'arrêter de fumer. On distingue 3 types de dépendance au tabac sur lesquelles il faut agir :



Elle correspond au besoin en nicotine du fumeur.



Elle est liée aux habitudes (les lieux et les moments où l'on fume, le geste).



Elle est liée à la recherche des effets psychoactifs du tabac comme le plaisir ou le soulagement.

LES TRAITEMENTS D'AIDE *à l'arrêt*

La dépendance physique au tabac se traite par des médicaments **qui limitent ou suppriment les signes de manque**. Les plus connus et plus fréquemment prescrits sont les traitements nicotiniques substitutifs sous forme de patches et formes orales de nicotine.

Deux autres types de traitements, la varénicline et le bupropion sont **des traitements de seconde intention**.

Si vous êtes fumeur, un traitement peut vous être prescrit (par les médecins, les infirmiers, les sages-femmes ou les masseurs-kinésithérapeutes...) **lors de votre hospitalisation pour améliorer votre confort**, n'hésitez pas à solliciter l'équipe soignante.

Après votre hospitalisation, si vous souhaitez arrêter de fumer, **une consultation de tabacologie est également à votre disposition au CHU de Brest**.

Elle se situe au bâtiment 2 bis de l'hôpital Morvan. Des infirmiers et médecins peuvent vous aider dans votre projet de sevrage tabagique. Des séances de sophrologie peuvent aussi vous être proposées.

POURQUOI JE CONTINUE à fumer ?

“ j’aime fumer ”

La cigarette peut s’accompagner d’un plaisir chez certains consommateurs. Mais en arrêtant, vous allez redécouvrir les plaisirs dont le tabac vous avait privé (forme physique, goût, odorat), et vous vous débarrassez des inconvénients du tabac (odeur persistante, fatigue, crainte de la maladie...).

La cigarette permet de s’accorder une pause, un petit moment de détente mais il y a bien d’autres façons de se détendre, il faut juste que vous trouviez la vôtre ! Pour certains cela peut être de jouer sur une application de son portable, pour d’autres faire des exercices de respiration.

“ fumer me détend ”

“ j’ai peur de prendre du poids ”

Le sevrage tabagique peut s’accompagner d’une prise de poids en général modérée et qui n’est pas une fatalité. Deux solutions à associer pour éviter ou limiter la prise de poids à l’arrêt du tabac :

- L’utilisation d’un traitement d’aide au sevrage prescrit par un professionnel de santé quand vous aurez décidé d’arrêter car cela va limiter la prise de poids pendant la durée du traitement.
- La mise en place ou le renforcement d’une activité physique (il ne s’agit pas de faire un marathon quotidien !).

La nervosité, les envies de fumer, les moments de tristesse, les difficultés de concentration, sont les symptômes du manque et ne durent pas. Les traitements d’aide au sevrage tabagique sont efficaces pour corriger ces symptômes.

“ je ne me sens pas prêt(e) ”

Prenez le temps de mûrir votre décision. Arrêter de fumer n’est pas une épreuve insurmontable. En se préparant sereinement, rien n’est impossible !

“ j’ai peur d’être irritable ”

Il n’est jamais trop tard. Le risque de développer une maladie grave, en particulier cardiovasculaire, s’atténue dès l’arrêt, pour rejoindre progressivement le niveau de risque des non-fumeurs.

“ il est trop tard ”

“ j’ai déjà essayé, je n’y arrive pas ”

Plus on multiplie les tentatives, plus on a de chances de réussir pour de bon. Chaque tentative d’arrêt, même infructueuse, vous rapproche du sevrage définitif !

Il n’y a pas de consommation de tabac sans risque et ce risque apparaît dès les petites consommations. De plus les roulées comptent double ! Une cigarette roulée est l’équivalent de 2 cigarettes toutes faites, autrement dit, si vous fumez 10 roulées par jour vous fumez l’équivalent d’un paquet.

“ je fume peu, seulement 10 roulées par jour ”

“ j’ai déjà beaucoup réduit ”

Bravo, c’est un bon début ! Et c’est bien le signe que votre consommation de tabac ne vous convenait plus. Vous avez déjà dû faire de sacrées économies mais si vous voulez un bénéfice pour votre santé seul l’arrêt complet du tabac vous permettra de l’obtenir.

Si la vape vous a permis d’arrêter complètement le tabac, vous avez déjà franchi une étape importante. Et si vous décidiez de reprendre votre complète indépendance ? Ça serait bénéfique pour votre santé !

“ je vapote ”

“ j’ai un cancer, est-ce vraiment utile d’arrêter de fumer ? ”

Oui c’est bien démontré, l’arrêt du tabac chez les patients atteints de pathologies cancéreuses est efficace car il augmente la durée de vie et réduit le risque d’avoir un second cancer. Il améliore également l’efficacité de certains traitements ou limite leurs effets indésirables. Le sevrage tabagique fait partie intégrante du traitement de votre cancer.

Vous avez une excellente raison d’arrêter de fumer mais vous n’y parvenez pas, même si, bien sûr, vous souhaitez protéger votre bébé. Vous mesurez là votre dépendance. Ne vous sentez pas coupable mais demandez de l’aide à un professionnel de santé pour arrêter le tabac.

“ je suis enceinte, j’ai toujours pensé que... ”



LA CONSULTATION
DE TABACOLOGIE

CHU MORVAN
BÂT. 2 BIS (AU SOUS-SOL)

☎ 02 29 02 02 02

POUR LES PATIENTS
HOSPITALISÉS :

ELSA ☎ 02 98 34 23 48

FAX : 02 98 34 23 65

PRISE DE RENDEZ-VOUS
EN LIGNE *Doctolib*

CHU de Brest
2, avenue Foch 29609 BREST Cedex

www.chu-brest.fr

 Rejoignez-nous

