



# Le mag' sans tabac





4	<b>Edito</b>
5	<b>Rébus</b>
6	<b>Histoire du tabagisme</b>
8	<b>Labyrinthe</b>
9	<b>Histoire du Mois sans tabac</b>
10	<b>Chiffres clés en Pays de la Loire</b>
11	<b>Mots mêlés</b>
12	<b>Les aides pour arrêter de fumer</b>
13	<b>Comment dire non</b>
14	<b>L'art thérapie</b>
15	<b>Les bienfaits de l'arrêt du tabac</b>
16	<b>Test de Fagerström</b>
17	<b>Les substituts nicotiques</b>
18	<b>On se challenge ?</b>
19	<b>Arrêter de fumer sans grossir</b>
22	<b>Le tabagisme en France</b>
23	<b>Mots-croisés</b>
24	<b>Test de Horn</b>
26	<b>Des conséquences écologiques</b>
27	<b>La cocotte anti-tabac</b>

# 10 Ans de Mobilisation : Un Mois Sans Tabac, Une Vie à Gagner

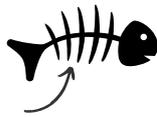
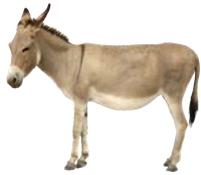


Il y a dix ans, la première édition du Mois Sans Tabac voyait le jour avec un objectif simple mais ambitieux : encourager les fumeurs à relever un défi collectif pour dire stop au tabac pendant un mois, et, pourquoi pas, pour la vie. Aujourd'hui, nous célébrons une décennie d'engagement, de témoignages inspirants et de victoires individuelles et collectives face à la dépendance.

Depuis 2016, des millions de personnes ont tenté l'expérience, accompagnées par une dynamique de soutien sans précédent : professionnels de santé, associations, proches, et toute une communauté unie par une même volonté, celle d'un avenir sans fumée. Chaque année, le Mois Sans Tabac prouve qu'arrêter est possible, que chaque tentative compte et que nous sommes plus forts ensemble !

À travers ce magazine spécial, nous revenons sur ces 10 années de mobilisation et explorons l'histoire et l'impact du tabac sur la santé, les solutions pour s'en libérer et les nombreuses solutions qui facilitent le sevrage. Tout est réuni pour vous accompagner vers une vie sans tabac.

Que vous soyez fumeur, ex-fumeur, proche d'une personne concernée ou simple curieux, ce numéro est pour vous. Ensemble, nous pouvons faire de cette 10<sup>e</sup> édition du Mois Sans Tabac un moment décisif !



---

---

# Rébus



Les premières graines de tabac sont rapportées en Europe.



Les premières cigarettes fabriquées de façon industrielle apparaissent.

1492

Christophe Colomb arrive en Amérique et découvrent que les Indiens fument une plante nommée « petum ».



1520

1809

La nicotine est découverte par le Français Louis Nicolas Vauquelin.



1830

2023

Nouveau Plan National de Lutte contre le Tabac (PNLT) pour 2023-2027

2018

Augmentation importante du prix du paquet



2017

La loi instaure le paquet neutre standardisé, sans signe distinctif de marque.



La loi Veil rend obligatoire la mention « Abus dangereux » sur les paquets de cigarettes. Elle interdit de fumer dans certains lieux publics comme les endroits qui accueillent des mineurs ou les hôpitaux. Elle réglemente la publicité sur le tabac.

1950

Des études scientifiques montrent que le tabac est toxique.



1976

La loi Evin interdit de fumer dans les locaux à usage collectif comme les lieux de travail et les moyens de transport, et proscriit toute publicité des produits du tabac.

1991

2009

La loi interdit la vente de tabac aux mineurs.



2008

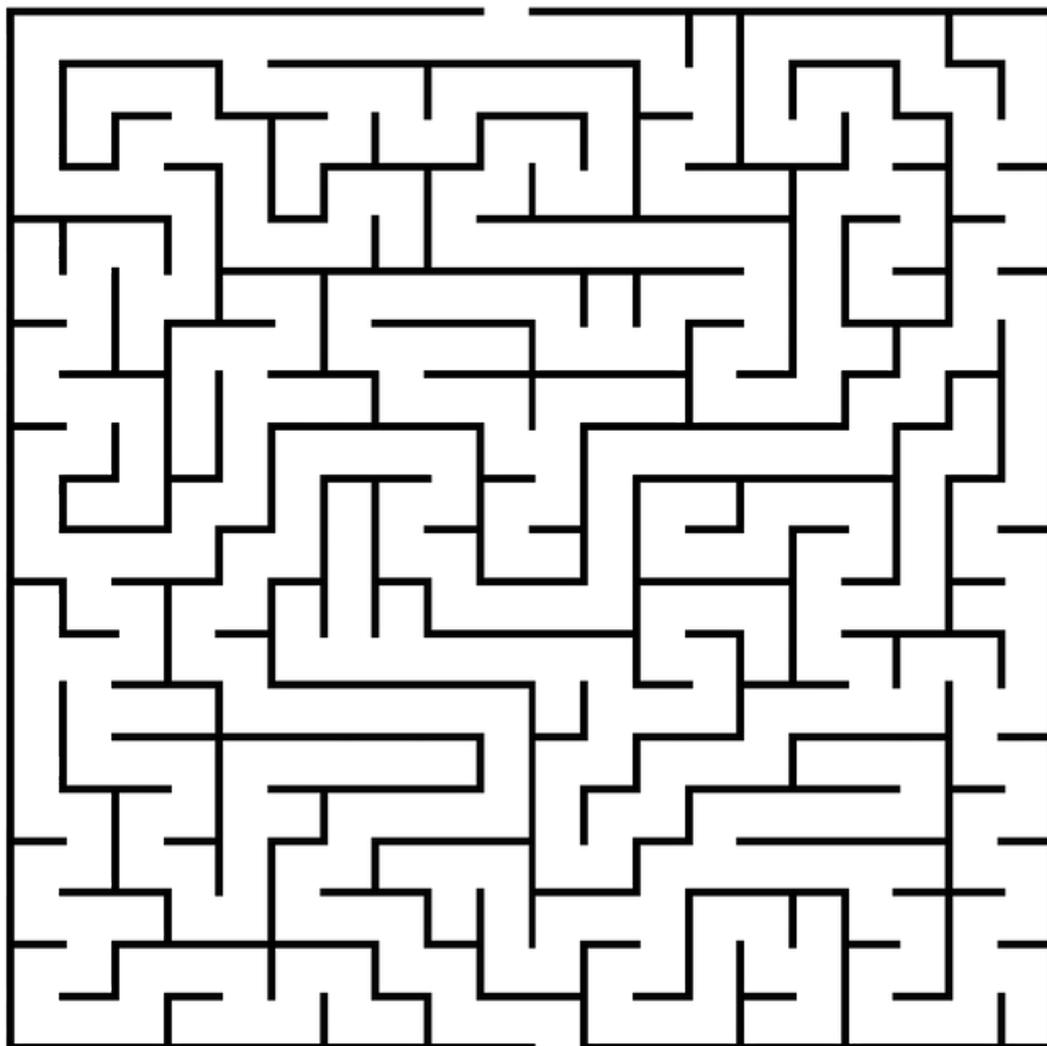
La loi interdit de fumer dans les restaurants, cafés et discothèques.

2007

La loi interdit de fumer dans tous les lieux qui accueillent du public.

# du tabagisme

Aide Gabriel à retrouver son chemin vers la pharmacie  
qui va lui offrir un kit d'arrêt du tabac  
et lui délivrer des substituts nicotiniques.



# Labyrinthe



Mois sans tabac est une campagne de marketing social inspirée de la campagne « Stoptober » promue par le PHE (Public Health England) depuis 2012 et dont l'efficacité avait été prouvée en Grande-Bretagne



Sa première édition en France a eu lieu  
**en 2016.**

C'est un défi collectif qui vise à inciter et accompagner tous les fumeurs dans leur démarche d'arrêt du tabac, via des actions de communication et de prévention en proximité. L'opération commence début octobre et se termine fin novembre.

### Une action de marketing social à fort retour sur investissement

Près de 1,5 millions de personnes ont participé



721 535 kits commandés



Diminution du nombre de fumeurs en France de 29,4 % à 24 %

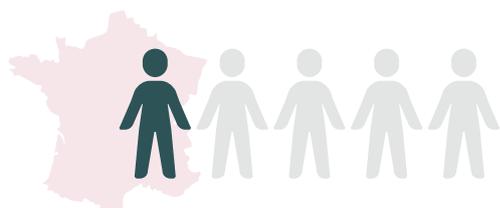


Pour chaque euro investi dans l'opération Mois sans tabac, plus de 7 euros économisés sur les dépenses de santé du fait de l'arrêt du tabagisme. Par ailleurs, son effet augmenterait l'emploi et la productivité du travail, pour une valeur estimée à 85 millions d'euros par an.



# Chiffres clés en Pays de la Loire

La région la moins fumeuse de France



22% des Ligériens âgés de 18-75 ans déclarent fumer quotidiennement en 2021.



**10%**

des femmes enceintes déclarent fumer au 3<sup>e</sup> trimestre de grossesse en 2021, contre 18% en 2016

## Un tabagisme en recul, surtout chez les hommes



18-75 ans



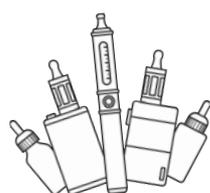
18-75 ans



18-75 ans

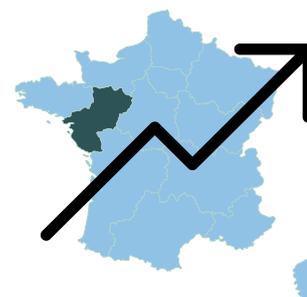


## Un usage de la vape supérieur à la moyenne nationale



**6%**

des 18-75 ans ont un usage quotidien de la cigarette électronique



**58 000**

Ligériens ont eu un remboursement de traitement nicotinique de substitution (TNS) en 2023

**82%**

des TNS délivrés en 2023 aux Ligériens ont été prescrits par des médecins généralistes.



Et aussi des infirmiers, pneumologues, psychiatres, cardiologues, sages-femmes, gynécologues...

# Mots mêlés

C U N M R O I D T S S A N S S E F U  
M I E R C E A E S E T C T I C N D Q  
F O G I S N S P L U U R S O D T O E  
C H M A G A N P C E E Q N S A D P A  
R R Ê E R T E S I S R O I R B M A R  
T A R N G E P J S R M S O R C H M S  
Q P D X Z O T U B I A D A A B N I K  
O B P Q R D T T E P O T N N G Z N Y  
F X N T A S Q S E B S C I E T O E Y  
I N Y I N V G Y Y N E I N O Z E U D  
C O A G C E E E T R E B I L N J D T  
O I J R E O B N I P O L L U T I O N  
N T F H R N T G I E G A Y O V X Q O  
J C V U A E E I X R G O U D R O N M  
U I E X M N T H N L H Z A R P Q H U  
Z D S R E E B O X E X B W C L Y O O  
E D G M O E E S U B S T I T U T S P  
V A R B N C L K F S E J O I E O R X

- ADDICTION
- ARRET
- AVENIR
- BRIQUET
- CANCERIGENE
- CIGARETTE
- DANGER
- DOPAMINE
- ECONOMIE
- FUMEE
- GOUDRON
- GOUT
- JOIE
- LIBERTE
- MEGOTS
- NICOTINE
- NOCIF
- ODORAT
- OXYGENE
- POLLUTION
- POUMON
- RESPIRATION
- SANTE
- SPORT
- STRESS
- SUBSTITUTS
- VOYAGE

Phrase mystère : Les 48 premières lettres, une fois le jeu terminé

-----  
-----

# Les aides pour



Il s'agit d'un service téléphonique avec un tabacologue qui vous accompagne gratuitement, du lundi au samedi, de 8h à 20h. Il s'agit d'un programme de coaching personnalisé. Ce service est également disponible pour les personnes en situation de handicap (sourdes ou malentendantes) via l'application Aceco.

Un site ressource avec des conseils personnalisés,



des outils pratiques, des témoignages, des questions/réponses, et le soutien de professionnels.

Une carte permet de localiser un tabacologue proche de chez vous.



## 2 pages facebook

Une page **tabac info service #moissanstabac**

Une page **Les habitants des Pays de la Loire #MoisSansTabac**

Dédiée aux fumeurs désirant arrêter le tabac, vous trouverez des astuces concrètes et vous bénéficierez de l'expérience des autres.



## Compte Instagram

Boostez votre motivation grâce aux publications et stories sur @tabacinfoservice



## L'application

A télécharger sur les plateformes de Apple Store et Play Store, elle propose un programme complet pour augmenter les chances d'arrêt du tabagisme (astuces, vidéos de soutien, suivi des bénéfices de l'arrêt au quotidien...).



# Arrêter de fumer

Arrêter de fumer est une décision personnelle, mais refuser une cigarette peut parfois être difficile, surtout en société. **Entre la pression sociale et les tentations multiples**, il est utile d'avoir des stratégies pour anticiper les situations à risque. Voici quelques astuces pour dire non avec assurance :



## Avoir une réponse toute prête

- 1 Prépare une phrase courte et directe pour refuser sans hésitation :  
« Non merci, j'ai arrêté. »  
« Je suis en plein défi Mois Sans Tabac ! »  
« J'ai choisi une vie sans tabac. »

## Changer de sujet

- 2 Si quelqu'un insiste, change de conversation ou propose une alternative :  
« Plutôt qu'une pause cigarette, on va se promener ensemble ? »  
« J'ai pris un chewing-gum, ça m'aide à ne pas fumer. »

## Fuir les tentations

- 3 Les premiers jours, évite les contextes de vie sociale où l'envie peut être forte (soirées entre fumeurs, pauses cigarette avec des collègues). Avec le temps, tu apprendras à gérer ces situations sans craquer avec une bonne "trousse de secours" : gommes, pastilles pour un apport rapide de nicotine.

## Se rappeler pourquoi on arrête

- 4 Quand l'envie revient, pense à tes motivations :
  - Ta santé : En quelques jours sans fumer, ton souffle s'améliore
  - Ton argent : Un paquet par jour, c'est près de 300€ économisés par mois !
  - Ta liberté : Ne plus dépendre de la cigarette, c'est une vraie victoire.

### Nos astuces

Parle de ton engagement à tes proches. Ils pourront ainsi t'encourager et éviter de te proposer une cigarette par réflexe.

Plus tu es sûr(e) de toi, moins les autres insisteront.

# Coloriage

Occuper son esprit fait passer le temps que l'on avait à fumer.  
L'expression artistique comme le dessin, la peinture ou le coloriage  
est une des techniques pour apaiser son mental et gérer son stress.

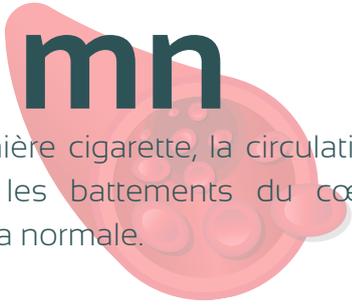


# Bénéfices à l'arrêt du tabac

Arrêter de fumer est bénéfique à tous les âges. Il n'est jamais trop tard pour arrêter de fumer, quelle que soit le nombre de cigarettes fumées par jour et même si on fume depuis très longtemps.

## 20 mn

Après la dernière cigarette, la circulation du sang et les battements du cœur reviennent à la normale.



## 8 h

Après la dernière cigarette, l'oxygène arrive normalement dans les cellules.



## 48 h

Après la dernière cigarette, le goût et l'odorat s'améliorent.

## 72 h

Après la dernière cigarette, respirer devient plus facile. On se sent plus énergique



## 2 sem

Après la dernière cigarette, le risque d'infarctus du myocarde diminue.

## 3 mois

Après la dernière cigarette, la toux et la fatigue diminuent. On récupère du souffle. On marche plus facilement.



## 1 an

Après la dernière cigarette, le risque d'infarctus du myocarde diminue de moitié.

## 5 ans

Après la dernière cigarette, le risque d'accident vasculaire cérébral redevient celui d'un non fumeur.



## 15 ans

Après la dernière cigarette, l'espérance de vie redevient presque identique à celle des personnes n'ayant jamais fumé.

# Quel fumeur êtes-vous ?

## Test de Fagerström

Combien de temps après le réveil fumez-vous votre première cigarette ?

- Dans les 5 minutes (3 pts)
- De 6 à 30 minutes (2 pts)
- De 31 à 60 minutes (1 pt)
- Après 60 minutes (0 pt)

Trouvez-vous difficile de ne pas fumer dans les endroits où c'est interdit ?

- Oui (1 pt)
- Non (0 pt)

À quelle cigarette de la journée vous serait-il le plus difficile de renoncer ?

- La première (1 pt)
- N'importe quelle autre (0 pt)

Combien de cigarettes fumez-vous par jour ?

- 10 ou moins (0 pt)
- 11 à 20 (1 pt)
- 21 à 30 (2 pts)
- 31 ou plus (3 pts)

Fumez-vous à un rythme plus soutenu le matin que l'après-midi ?

- Oui (1 pt)
- Non (0 pt)

Fumez-vous lorsque vous êtes si malade que vous devez rester au lit presque toute la journée ?

- Oui (1 pt)
- Non (0 pt)

### Score de 0 à 2 points

Vous n'êtes pas dépendant de la nicotine. Vous pouvez vous arrêter sans avoir recours à des substituts nicotiques. Si toutefois vous redoutiez cet arrêt, prenez conseil auprès d'un professionnel de santé.

### Score 5 à 6 points

Vous êtes moyennement dépendant à la nicotine. L'utilisation de substituts nicotiques va augmenter vos chances de réussite. Le conseil d'un professionnel de santé va orienter le choix du traitement le plus adapté à votre cas et vous permettre d'obtenir une prescription pour le remboursement de ces médicaments.

### Score de 3 à 4 points

Vous êtes faiblement dépendant à la nicotine. Vous pouvez vous arrêter sans substitut nicotinique, mais en cas de difficulté ils peuvent être utiles.

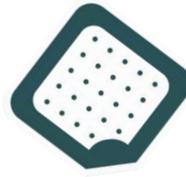
### Score 7 à 10 points

Vous êtes fortement dépendant à la nicotine. L'utilisation des substituts nicotiques est recommandée pour vous aider à arrêter. Le traitement doit être utilisé à dose suffisante et adaptée. En cas de difficulté, prenez conseil auprès d'un professionnel de santé, éventuellement dans le cadre d'une consultation spécialisée d'aide au sevrage tabagique.

# Les substituts

Les substituts nicotiques augmentent les chances de réussite de

**50 à 70%**



**Vous pourriez vous dire qu'il est bizarre d'utiliser de la nicotine pour arrêter de fumer ?**

Les substituts nicotiques sont des médicaments à base de nicotine qui vont atténuer les symptômes de manque liés à l'arrêt du tabac et les rendre plus supportables. La nicotine ne va pas entretenir la dépendance car elle n'est pas absorbée de la même manière par le corps. Avec les substituts, l'absorption va être beaucoup plus lente mais pérenne en calmant les récepteurs dans le cerveau permettant un arrêt plus serein.

## Patch à la nicotine



## Gomme à mâcher



## Pastille à sucer



## Spray buccal



Ils sont remboursés par l'Assurance Maladie à 65 % sur prescription médicale d'un médecin, chirurgien-dentiste, sage-femme, infirmier, masseur kiné. Le reste à charge peut être remboursé par votre mutuelle complémentaire. Si vous commencez seul, demandez conseil à votre pharmacien en achetant vos substituts en libre service.

**Le bon dosage de nicotine est la clé de réussite de l'arrêt du tabac.**

# nicotiniques

# On se challenge ?

Q1 Combien de mégots sont jetés par an uniquement en France ?

- 1 million
- 600 000
- 30 milliards

Q2 Quel est la substance qui crée la dépendance à la cigarette ?

- Amoniac
- Nicotine
- Monoxyde de carbone

Q3 En moyenne combien de pots de yaourt de goudron sont absorbé par an dans les poumons d'un fumeur ?

- 1
- 0,5
- 2

Q4 Classez ces pays selon le prix du paquet de cigarette (du moins chère au plus chère)

Bénin / France / Australie / Egypte / Israël

Q5 Arrêter de fumer à 40 ans augmente l'espérance de vie de combien d'années ?

- 1 an
- 3 ans
- 7 ans

Q6 Après l'arrêt du tabac au bout de combien de temps le goût et l'odorat s'améliorent ?

- 1h
- 48h
- 6 jours

Q7 Quel est le nom du phénomène qui décrit l'inhalation de fumée par les non-fumeurs ?

- Fumée secondaire
- Tabagisme passif
- Aérosol toxique

Q8 Fumer des cigarettes "light" est moins nocif que les cigarettes normales.

- Vrai
- Faux



Lorsqu'on arrête de fumer, il est possible de constater une légère prise de poids, généralement de quatre à cinq kilos en moyenne. Cela s'explique par le fait que la nicotine agit comme un coupe-faim, stimule la dépense énergétique et limite le stockage des graisses. Toutefois, près de la moitié des fumeurs ne prennent pas plus de cinq kilos après l'arrêt du tabac.

### **Est-ce que les substituts nicotiques évitent de grossir ?**

Les substituts nicotiques peuvent influencer le métabolisme et aider à limiter la prise de poids. Grâce à la nicotine qu'ils contiennent, ils réduisent la sensation de manque et diminuent les fringales souvent associées à l'arrêt du tabac.

### **Doit-on faire un régime quand on arrête de fumer ?**

Pendant l'arrêt du tabac, suivre un régime amaigrissant n'est pas recommandé. Inutile d'ajouter du stress supplémentaire ! L'essentiel est d'adopter une alimentation équilibrée et variée. C'est aussi l'occasion idéale pour redécouvrir les saveurs, car l'arrêt du tabac améliore le goût et l'odorat. Profitez-en pour explorer de nouvelles habitudes alimentaires en cuisinant...

### **Mais alors comment résister à l'envie de grignoter ?**

- Faire les courses après avoir mangé ;
- Eviter de sauter un repas ;
- Commencer la journée par un petit déjeuner ;
- Pour le plat principal, alterner entre volaille, viande, poisson, œufs et légumes secs, accompagnés de légumes, cuits ou crus ;
- Consommer des féculents tous les jours, dont au moins un féculent complet (pain complet, pâtes ou riz complets, semoule complète...) et limiter les aliments gras (fromages, pâtisserie, charcuterie, beurre...) et sucrés (dont les jus de fruits) ;
- Au dessert, choisir un fruit ;
- Eviter de se resservir ;
- Penser à boire de l'eau régulièrement ;
- Eviter le café et l'alcool qui incitent à fumer. L'alcool apporte des calories inutiles et le café énerve ;
- Quitter la table après avoir mangé.

# Arrêter de fumer sans grossir

# Idée recette

## Sandwich poulet et légumes croquants



### Ingrédients (1 portion) :

- 2 tranches de pain complet (ou un pain pita)
- 100 g de filet de poulet grillé
- ½ avocat en tranches
- ½ carotte râpée
- ½ concombre en bâtonnets
- Quelques feuilles de salade
- 1 c. à soupe de yaourt nature
- ½ c. à café de moutarde
- ½ c. à café de jus de citron
- Sel, poivre, herbes au choix

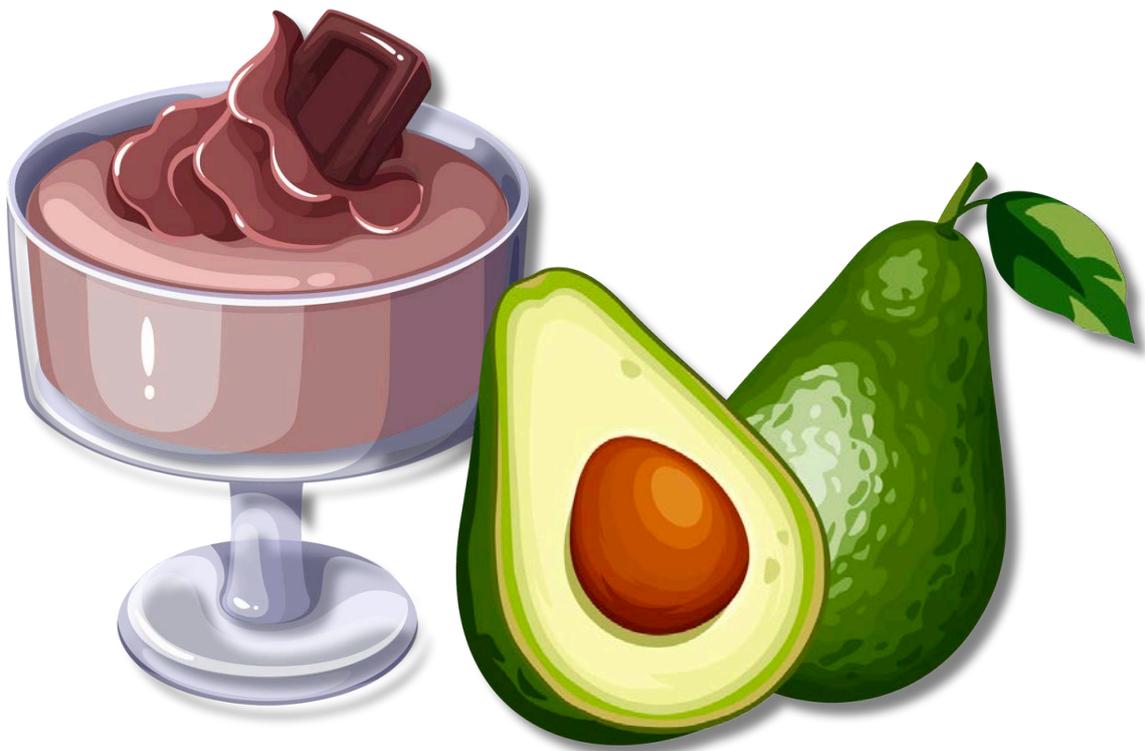
### Préparation :

- Mélange le yaourt, la moutarde, le citron, le sel et le poivre pour obtenir une sauce légère.
- Fais griller le poulet et coupe-le en lamelles.
- Tartine la sauce sur les tranches de pain.
- Ajoute le poulet, les légumes et referme le sandwich.
- Déguste ou emballe pour plus tard !

💡 Astuce : Pour encore plus de croquant, ajouter quelques graines (tournesol, courge) ou un peu de chou rouge émincé.

# Idée recette

## Mousse légère chocolat-avocat



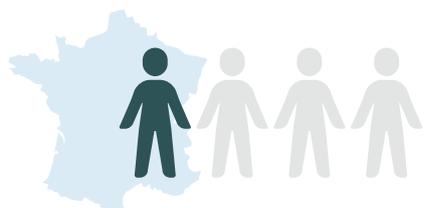
### Ingrédients (2 portions) :

- 1 avocat mûr
- 2 c. à soupe de cacao en poudre non sucré
- 1 c. à soupe de miel ou sirop d'agave
- 1 c. à café d'extrait de vanille
- 3 c. à soupe de lait d'amande (ou autre lait végétal)
- Optionnel : quelques éclats de noisettes pour le croquant

### Préparation :

- Mixe tous les ingrédients jusqu'à obtenir une texture lisse.
- Place au frais 30 minutes avant de déguster.
- Saupoudre d'éclats de noisettes pour encore plus de gourmandise.

# Le tabagisme en France



En 2022, en France métropolitaine, **plus de trois personnes de 18-75 ans sur dix** déclarent fumer (31,8%) et **un quart fumer quotidiennement (24,5 %)**.

Le tabac est la première cause de mortalité évitable en France avec 75 000 décès attribuables en 2015, soit 13 % des décès.

## Des inégalités sociales toujours très marquées

Les inégalités sociales lié au tabagisme ont été étudiées à partir de trois indicateurs :



La prévalence du tabagisme quotidien varie de 30,8 % parmi les personnes n'ayant aucun diplôme ou inférieur au Baccalauréat à 16,8 % parmi les titulaires d'un diplôme supérieur au baccalauréat.



La prévalence est la plus élevée parmi le tiers de la population dont les revenus sont les plus bas (33,6 %).



Parmi les 18-64 ans, la prévalence du tabagisme quotidien reste nettement plus élevée parmi les personnes au chômage (42,3 %), que parmi les actifs occupés (26,1 %) ou les étudiants (19,1 %).

## Le vapotage : une tendance à l'augmentation

**41,2%**

En 2022, 41,2 % des 18-75 ans déclarent avoir déjà expérimenté la cigarette électronique.

**5,5%**

La prévalence du vapotage quotidien s'élève à 5,5 %, contre 2,5% en 2016

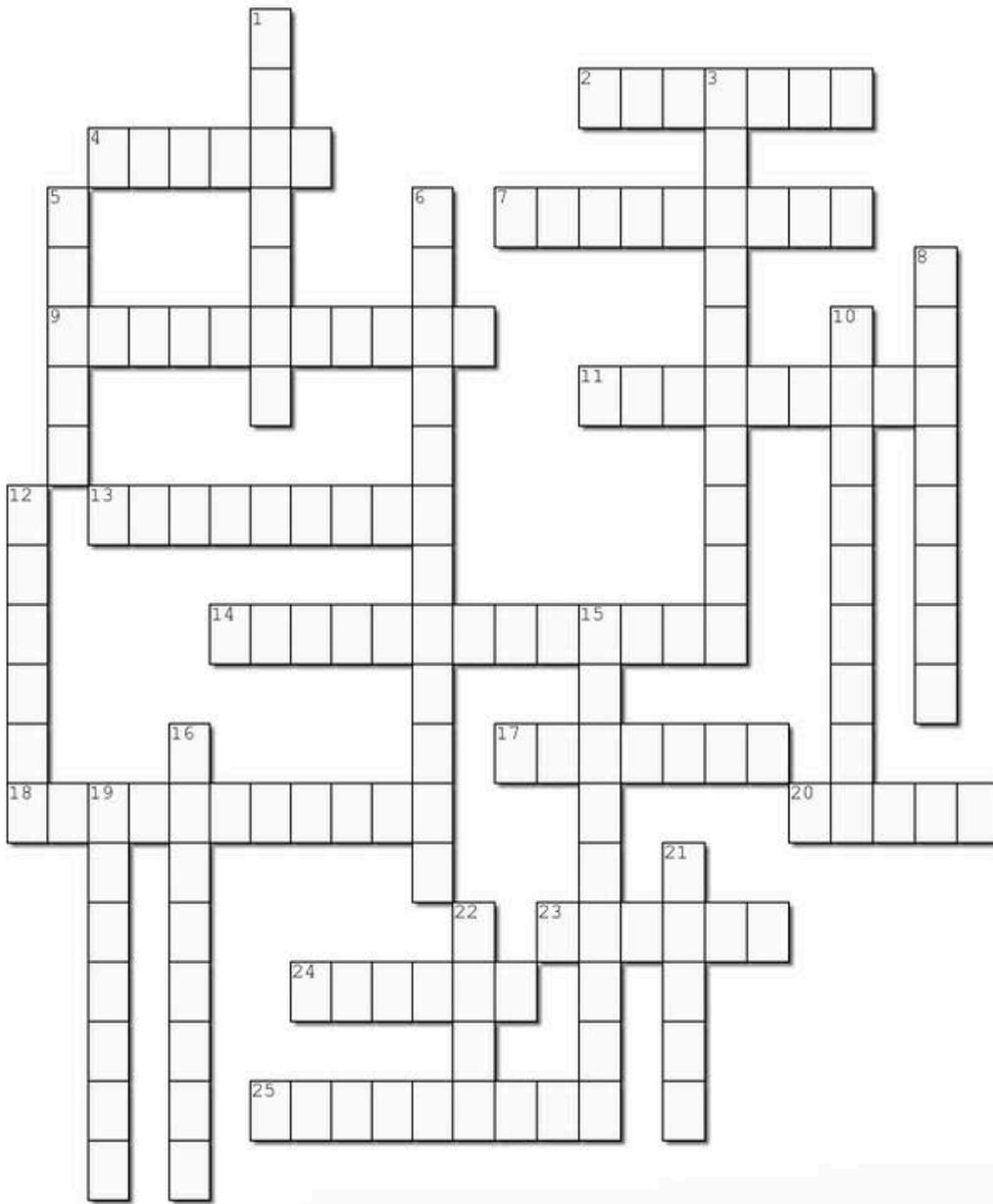


**Près de 6 fumeurs quotidiens sur 10 souhaitent arrêter de fumer**



26,4% déclarent avoir le projet d'arrêter dans les 6 prochains mois et 30,3% ont fait une tentative d'arrêt d'au moins une semaine dans les 12 derniers mois.

# Mots croisés



## Horizontal

- 2- Il est amélioré la nuit grâce à l'arrêt
- 4- Syndrome ressenti lors du sevrage
- 7- Impact du tabac sur la qualité de l'air
- 9- Spécialiste de l'accompagnement à l'arrêt du tabac
- 11- Site gouvernemental d'aide à l'arrêt
- 13- Maladie cardiovasculaire liée au tabagisme
- 14- Impact environnemental lié à la production de tabac
- 17- Substance cancérigène présente dans la fumée
- 18- Est amélioré avec l'arrêt et permet d'être plus à l'aise lors des activités physiques
- 20- Déchet polluant à la fin de la combustion
- 23- Réaction physique et psychologique que l'on pense atténuer en fumant (c'est faux et ça empire même)
- 24- Organe le plus affecté par le tabagisme
- 25- Action de réduire sa consommation

## Vertical

- 1- Composant du tabac qui permet de faire des routes
- 3- Clé du succès pour réussir à arrêter
- 5- Produit utilisé comme substitut nicotinique
- 6- Effet du tabac sur les dents
- 8- Gain financier avec l'arrêt du tabac
- 10- Retrouvée après l'arrêt du tabac, elle permet de gagner en performance sportive
- 12- Risque majeur associé au tabagisme
- 15- Emotion favorisant la rechute après l'arrêt
- 16- Substance addictive contenue dans le tabac
- 19- Action d'arrêter de fumer
- 21- Il a meilleur mine après l'arrêt du tabac
- 22- Il revient 48h après la dernière cigarette

# Test de Horn

**Entourez 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
b - C'est agréable de tenir une cigarette entre les doigts	5	4	3	2	1
c - Fumer est pour moi une détente	5	4	3	2	1
d - J'allume une cigarette quand je suis soucieux(se), contrarié(e)	5	4	3	2	1
e - Quand je n'ai plus de cigarettes, je cours en acheter	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
g - Je fume pour me donner du courage, pour me mettre en forme	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
j - Je fume quand je suis mal à l'aise ou quand je suis énervé(e)	5	4	3	2	1
k - Je ne suis pas dans le coup quand je ne fume pas	5	4	3	2	1
l - J'allume une cigarette alors qu'une autre brûle dans le cendrier	5	4	3	2	1
m - Je fume pour retrouver mon entrain	5	4	3	2	1
n - J'ai du plaisir à regarder les volutes de la fumée	5	4	3	2	1
o - Je fume quand je me sens bien détendu(e)	5	4	3	2	1
p - Je fume pour oublier quand j'ai le cafard	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
r - Je constate parfois avec étonnement que j'ai une cigarette dans la bouche	5	4	3	2	1

**STIMULATION :**                      a + g + m =

**PLAISIR DU GESTE :**                b + h + n =

**RELAXATION :**                        c + i + o =

**ANXIÉTÉ - SOUTIEN :**                d + j + p =

**BESOIN ABSOLU :**                    e + k + q =

**HABITUDE ACQUISE :**                f + l + r =



# Résultats

Le score le plus élevé te montre ton profil de fumeur

## Stimulation

Vous avez l'impression que fumer vous booste ?

Vous allumez une cigarette pour réfléchir, vous motivez, vous stimulez au travail ?

La nicotine augmente temporairement la vigilance et la concentration car elle va venir stimuler votre système nerveux central, mais cet effet est trompeur. Après quelques minutes, la fatigue revient (du au monoxyde de carbone), et vous ressentez à nouveau le besoin de fumer.

## Plaisir du geste

Vous avez l'impression d'avoir besoin du geste de fumer ?

Le fait d'avoir une cigarette en main vous rassure, et l'idée de ne plus l'avoir vous inquiète. Votre dépendance est en grande partie sensorielle et gestuelle. Vous êtes attaché(e) au rituel, il va falloir apprendre à fonctionner différemment.

## Relaxation

Vous associez la cigarette à un moment agréable ?

Fumer est pour vous un plaisir sensoriel, un moment de détente et l'idée d'arrêter vous fait peur, car vous craignez de perdre ce plaisir. Parfois cette association est si forte que toutes les situations de détente vous déclenche une envie de fumer.

## Anxiété - soutien

Vous fumez pour apaiser votre stress, votre anxiété ou vos angoisses ?

La cigarette devient un refuge en cas de tension.

La nicotine agit comme un anxiolytique temporaire. Mais en réalité, elle entretient le stress, car chaque baisse de nicotine dans votre cerveau crée une sensation de manque, qui elle-même génère de l'anxiété. De plus fumer accélère le rythme cardiaque. Difficile rester calme avec un coeur qui bat plus vite !

## Besoin absolu

Il s'agit de votre dépendance physique, déjà analysée dans le test de Fagerström.

## Habitude acquise

Vous avez coché plusieurs réponses liées à la routine ?

Vous allumez une cigarette par automatisme, sans en ressentir le besoin particulier. C'est une habitude bien ancrée : après un repas, en voiture, en buvant un café... Vous êtes conditionné(e) par votre environnement et certains moments-clés de la journée.

Consultez un professionnel de santé, pour vous aider dans votre démarche d'arrêt.

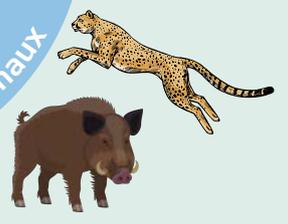
**6ème**  
culture agricole la plus  
consommatrice en  
pesticides

**200 000**  
hectares de forêts  
disparaissent chaque  
année, entraînant la  
destruction des



insectes  
plantes

animaux



  
1 tonne  
de tabac

  
19 tonnes de  
pommes de  
terre



**1er**  
déchet mondial



30 milliards jetés par an en France.  
Et un grand nombre de mégots  
jetés dans les villes finissent dans  
les mers et les océans

**12 ans**  
durée de  
dégradation  
d'un mégot  
dans la nature  

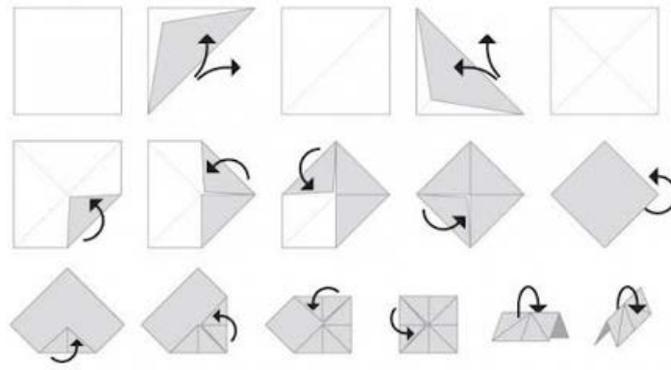

**500 litres d'eau**



1 mégot dans la nature pollue 500  
litres d'eau. La moitié de certains  
poissons exposés meurent dans les

**96 h**  


# La cocotte sans-tabac



Motivation



1

Sortir marcher  
5min pour  
penser à autres  
choses

2

Appeler le 3989  
pour un soutien  
personnalisé

Respiration



8

Combien tu as  
économisé depuis  
ton arrêt ?

3

Une envie de  
fumer passe  
en 5 à 10 min

7

Une envie de  
fumer passe  
en 5 à 10 min

4

1 mois sans tabac  
c'est 5 fois plus  
de chance de  
réussir

Objectif



9

Rappelle-toi des  
bénéfices de l'arrêt  
: santé, souffle,  
économies

trois raisons  
pour lesquelles  
tu es fier(e)  
d'arrêter.

Bien-être

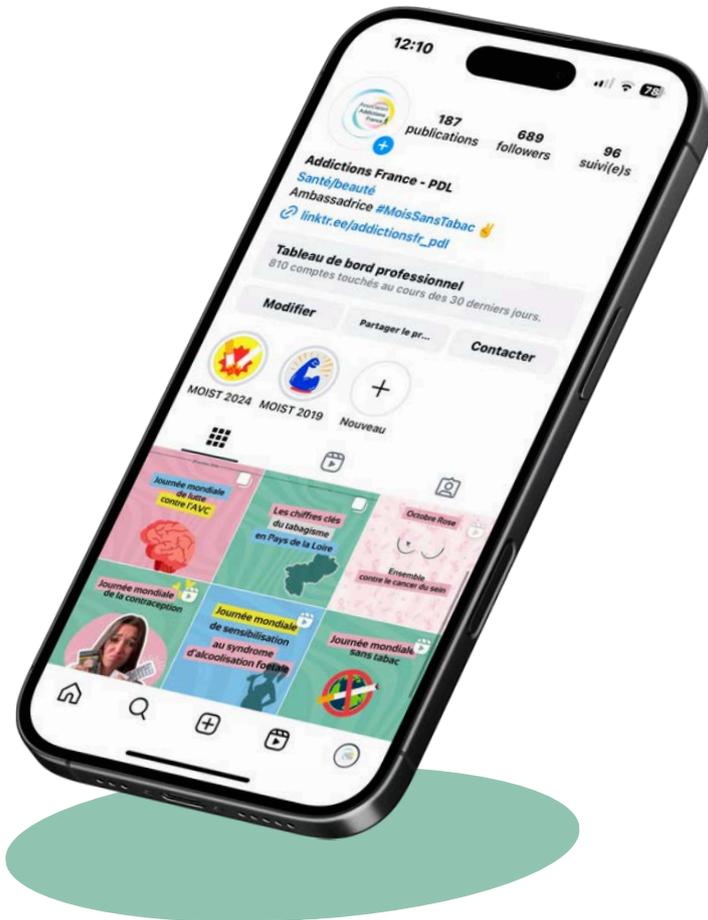


5

Rejoignez-nous



RÉGION PAYS DE LA LOIRE



@addictionsfr\_pdl



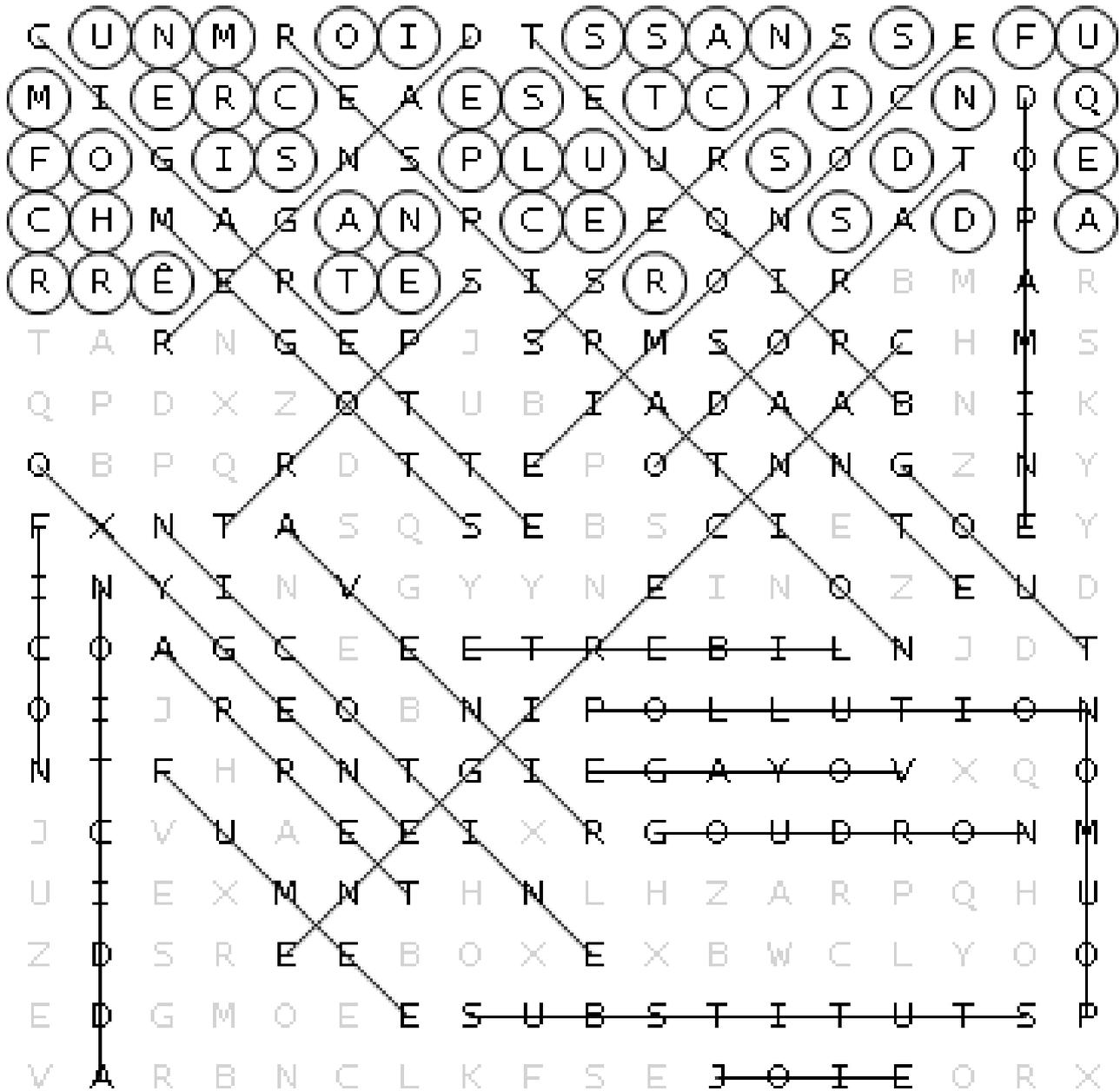
RÉGION PAYS DE LA LOIRE



CORRECTION



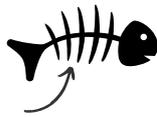
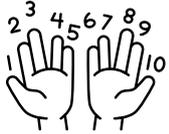
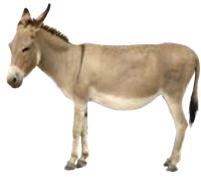
# Mots mêlés



- ADDICTION
- ARRET
- AVENIR
- BRIQUET
- CANCERIGENE
- CIGARETTE
- DANGER
- DOPAMINE
- ECONOMIE
- FUMEE
- GOUDRON
- GOUT
- JOIE
- LIBERTE
- MEGOTS
- NICOTINE
- NOCIF
- ODORAT
- OXYGENE
- POLLUTION
- POUMON
- RESPIRATION
- SANTE
- SPORT
- STRESS
- SUBSTITUTS
- VOYAGE

Phrase mystère : Les 48 premières lettres, une fois le mots mêlés terminé

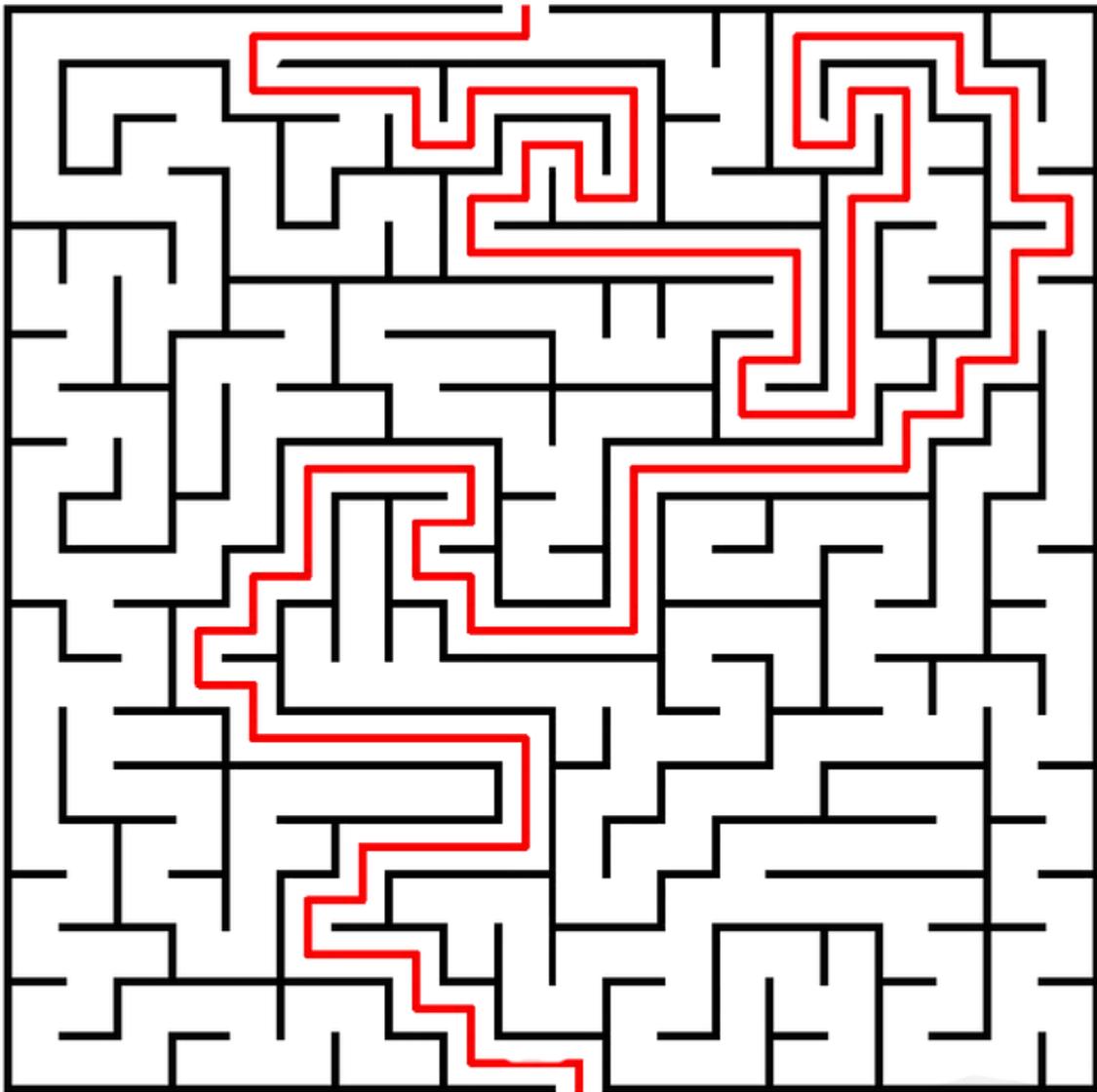
Un mois sans fumer c'est cinq fois plus de chances d'arrêter



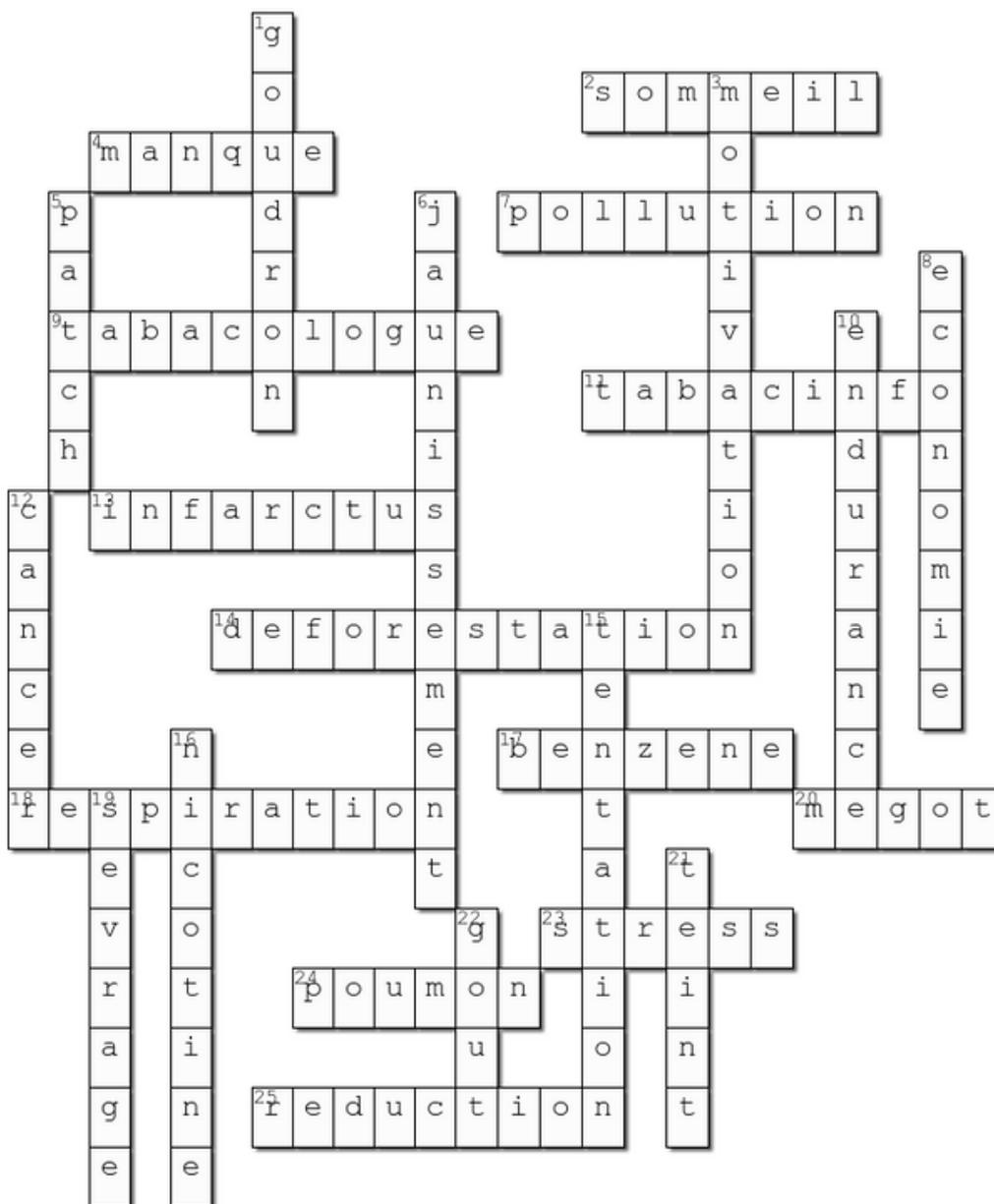
Cette année, c'est les 10 ans du Mois sans tabac,

comme des millions de fumeurs en France arrêtons ensemble.

Aide Gabriel à retrouver son chemin vers la pharmacie qui va lui délivrer son kit Mois sans tabac et ses substituts.



# Labyrinthe



## Horizontal

- 2- Il est améliorer la nuit grâce à l'arrêt
- 4- Syndrome ressenti lors du sevrage
- 7- Impact du tabac sur la qualité de l'air
- 9- Spécialiste de l'accompagnement à l'arrêt du tabac
- 11- Site gouvernemental d'aide à l'arrêt
- 13- Maladie cardiovasculaire liée au tabagisme
- 14- Impact environnemental lié à la production de tabac
- 17- Substance cancérigène présente dans la fumée
- 18- Est améliorer avec l'arrêt et permet d'être plus à l'aise lors des activités physiques
- 20- Déchet polluant à la fin des cigarettes
- 23- Réaction physique et psychologique que l'on pense atténuer en fumant (c'est faux et ça empire même)
- 24- Organe le plus affecté par le tabagisme
- 25- Action de réduire sa consommation

## Vertical

- 1- Composant du tabac qui permet de faire des routes
- 3- Clé du succès pour réussir à arrêter
- 5- Produit utilisé comme substitut nicotinique
- 6- Effet du tabac sur les dents
- 8- Gain financier avec l'arrêt du tabac
- 10- Retrouver après l'arrêt du tabac elle permet de gagner en performance sportive
- 12- Risque majeur associé au tabagisme
- 15- Emotion favorisant la rechute après l'arrêt
- 16- Substance addictive contenue dans le tabac
- 19- Action d'arrêter de fumer
- 21- Il a meilleur mine après l'arrêt du tabac
- 22- Il revient 48h après la dernière cigarette

# On se challenge ?

Q1

Combien de mégots sont jetés par an uniquement en France ?

- 1 million
- 600 000
- 30 milliards

Le mégot est le 1er déchet mondial. Chaque année en France 30 milliards de mégots sont jetés, et un grand nombre de ces mégots finissent dans les mers et les océans. Le mégot est à la fois un déchet écotoxique, qui contient des milliers de substances chimiques et plastiques. Il constitue une menace pour la faune, la flore en plus de la santé humaine. Un mégot jeté dans la nature met 12 ans pour se dégrader et 1 seul mégot pollue 500 litres d'eau (à savoir qu'une partie des poissons exposés meurt dans les 96 heures.).

Q2

Quel est la substance qui crée la dépendance à la cigarette ?

- Amoniac
- Nicotine
- Monoxyde de carbone

La nicotine est le principal ingrédient de la cigarette, mais c'est aussi une des substances les plus addictives. Une fois acheminée vers le cerveau, elle vient se fixer sur des récepteurs présents dans le cerveau, ce qui procure une sensation de plaisir par la sécrétion d'un neurotransmetteur : la dopamine.

Q3

En moyenne combien de pots de yaourt de goudron sont absorbé par an dans les poumons d'un fumeur ?

- 1
- 0,5
- 2

Un fumeur va absorber en moyenne 2 pots de goudron par an. Le goudron se forme lors de la combustion de la cigarette et contient de nombreuses substances toxiques. Il se colle dans un premier temps sur les parois de la bouche, puis des bronches, enfin des poumons. Il se diffuse ensuite dans l'organisme pour s'attaquer par exemple au pancréas, à la vessie, au côlon. Si vous arrêtez de fumer maintenant vos poumons mettraient 10 à 15 ans pour se nettoyer.

Q4

Classez ces pays selon le prix du paquet de cigarette (du moins chère au plus chère)

Bénin / France / Australie / Egypte / Israël

- Bénin (0,91 cts)
- Egypte (1,62€)
- Israël (8,71€)
- France (10,5€)
- Australie (23,89€)

# On se challenge ?

Q5 Arrêter de fumer à 40 ans augmente l'espérance de vie de ?

- 1 an
- 3 ans
- 7 ans

Il existe toujours un bénéfice à l'arrêt du tabac quel que soit l'âge. Arrêter de fumer à 40 ans améliore l'espérance de vie de 7 ans, arrêter à 50 ans améliore l'espérance de 4 ans et arrêter à 60 ans de 3 ans. L'arrêt du tabac est bénéfique à plein de niveaux : économique, avec un gain d'argent physique : diminution de la pression sanguine, diminution des risques de crises cardiaques, du risque d'un cancer des poumons et de plein d'autres maladies, un souffle qui redevient normal et qui permet de reprendre des activités physiques...

Q6 Après l'arrêt du tabac au bout de combien de temps le goût et l'odorat s'améliorent ?

- 1h
- 48h
- 6 jours

20min après la dernière cigarette la pression sanguine et les battements du coeur, reviennent à la normale.  
8h après la dernière cigarette, la quantité de monoxyde de carbone dans le sang est diminuée de moitié.  
24h après la dernière cigarette le corps ne contient plus de nicotine.  
48h après la dernière cigarette le goût et l'odorat s'améliorent.  
72h après la dernière cigarette la respiration devient plus facile...

Q7 Quel est le nom du phénomène qui décrit l'inhalation de fumée par les non-fumeurs ?

- Fumée secondaire
- Tabagisme passif
- Aérosol toxique

Le tabagisme passif désigne la fumée inhalée involontairement par les non-fumeurs présents dans un environnement où d'autres fument.

Q8 Fumer des cigarettes "light" est moins nocif que les cigarettes normales.

- Vrai
- Faux

Réponse : Faux

Les cigarettes "light" ne sont pas moins nocives que les cigarettes normales. La composition de la fumée des cigarettes dites « light » est presque identique à celle des cigarettes classiques. L'effet light repose essentiellement sur la présence de petits trous au niveau du filtre, qui permettent de diluer la fumée.