

Le Mois Sans TABAC

« Le tabac c'est tabou on en viendra tous à bout »

Le tabac est une plante (Nicotiana tabacum et Nicotiana rustica) qui contient de la nicotine, une drogue qui entraîne une dépendance et a des effets à la fois stimulants et dépresseurs. Le tabac est responsable de 75 000 décès par an.

Comment s'installe la dépendance au tabac?

Comment l'addiction à la cigarette s'installe-t-elle?



Comment arrêter de fumer ?

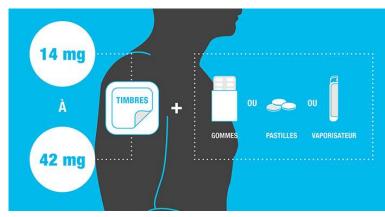
Pour arrêter de fumer vous devez/pouvez :

* Connaitre votre **dépendance**. Pour cela, des tests existent sur internet : https://www.tabac-info-service.fr/je-fais-le-point-sur-ma-dependance-physique



- * Connaitre votre motivation
- * Vous faire aider par des professionnels : Tabac info-service : 39 49 pour joindre un tabacologue.
- * Le médecin traitant est là pour vous écouter et vous encourager dans votre démarche. Si l'arrêt est trop difficile, il peut également vous prescrire des Patchs et des substituts à la nicotiniques remboursés par la Sécurité Sociale.







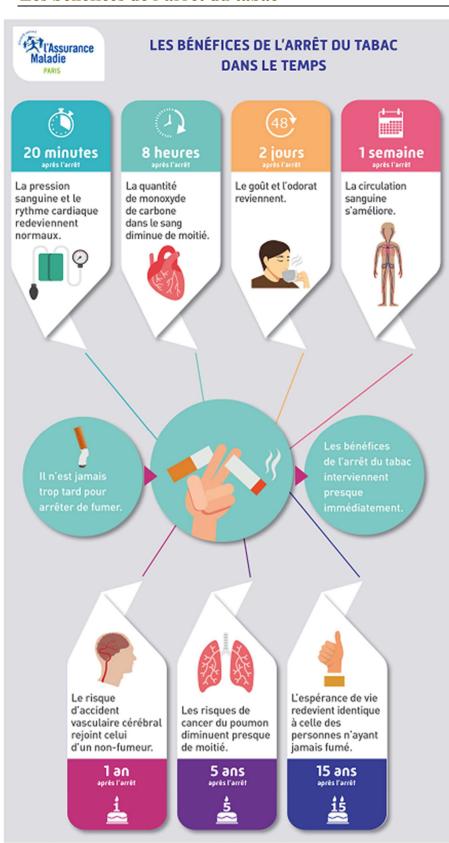
La Gazette du SMIN Novembre 2022



Quelle est la période la plus difficile quand on arrête de fumer ?

Dans la plupart des cas, les symptômes physiques du manque de nicotine apparaissent en moins de 24h. Le moment où ils sont le plus intenses se situe entre 48 et 72 heures après l'arrêt. Ils s'atténuent ensuite durant une vingtaine de jours en moyenne et disparaissent généralement après 6 à 8 semaines.

Les bénéfices de l'arrêt du tabac





Ne vous découragez pas !!

Vous risquez de rechuter, mais le principal est de ne jamais baisser les bras.

Vous avez réussi à arrêter une première fois vous réussirez la prochaine!