

Pourquoi arrêter de fumer?

Les 1ers **bénéfices** de l'arrêt du tabac sont quasi **immédiats** :

- ⇒ **Au bout de 24 H** : le risque d'infarctus du myocarde diminue. Le corps ne contient plus de nicotine.
- ⇒ **Au bout de 48 h** : le goût et l'odorat s'améliorent.
- ⇒ **Au bout de 72h** : respirer devient plus facile.
- ⇒ **Au bout d'un mois** : les chances de rester non fumeur sont multipliées par 5.
- ⇒ **Au bout de 2 semaines à 3 mois** : la toux et la fatigue diminuent. On récupère du souffle.
- ⇒ **Au bout d'un an** : le risque d'infarctus du myocarde diminue de moitié. Le risque d'AVC rejoint celui d'un non fumeur.



Le tabagisme est la **première cause de mortalité évitable** en France : 78 000 décès chaque année, en moyenne un fumeur régulier sur 2 meurt prématurément à cause du tabac. Le tabac est un des principaux facteurs de risques des cancers, des maladies cardio-vasculaires, des maladies respiratoires sans compter les très nombreuses pathologies lourdes induites.

Près d'un Français sur trois fume du tabac, mais ils sont aussi nombreux à avoir le projet d'arrêter, 60 % d'entre eux.

Pourquoi c'est si difficile?

- La cigarette est une source de plaisirs et les fumeurs peuvent en devenir dépendants :
- ⇒ **La dépendance physique** : due à la nicotine, quand vous êtes en manque vous avez envie de fumer,
 - ⇒ **La dépendance psychologique** : liée au plaisir, à la gestion du stress, de l'anxiété, d'une émotion, de la concentration.
 - ⇒ **La dépendance comportementale** : liée à l'environnement, aux habitudes. Vous associez le tabac à des lieux, des circonstances qui vous déclenchent l'envie de fumer.

Comment savoir si je suis dépendant ? Faites le test sur www.tabac-info-service.fr

Qui peut m'aider ?

- ⇒ En Novembre, **le dispositif Moi(s) sans tabac** propose aux fumeurs de faire ensemble une tentative d'arrêt du tabac pendant 30 jours :

Inscrivez-vous dès maintenant sur <https://mois-sans-tabac.tabac-info-service.fr/>

Recevez **gratuitement un kit d'aide à l'arrêt** : un livret pour préparer l'arrêt et marquer un top départ dans l'arrêt définitif du tabac ; un agenda « 30 jours pour arrêter de fumer » avec des **encouragements quotidiens, des conseils et des activités** pour oublier la nicotine, un **sticker avec des conseils nutritionnels** pour garder la ligne pendant et après l'arrêt, **une roue pour calculer vos économies**. Mais aussi télécharger la nouvelle application **Tabac info service**, ou appeler le **3989** pour bénéficier de **consultations tabacologiques gratuites par téléphone**.

Les professionnels de santé peuvent vous aider à arrêter de fumer, n'hésitez pas à leur en parler.

3 méthodes sont reconnues comme efficaces :

- ⇒ **les thérapies comportementales et cognitives** : aident le fumeur à modifier son comportement, ses habitudes. Le thérapeute va, par le dialogue et des exercices, amener le fumeur à observer et comprendre à quoi correspondent certaines de ses cigarettes (habitudes, réflexes, rituels, gestion de certaines émotions telles que l'anxiété, le plaisir,...). Cet œil extérieur est très utile pour prendre un peu de distance, pour échanger, renseigneret apporter une réponse adaptée. Les thérapies comportementales et cognitives peuvent être abordées dans le cadre des consultations de tabacologie,
- ⇒ **Les substituts nicotiques** (patch, gommes, pastilles, inhalateur, spray buccal) donne la dose de nicotine à laquelle le corps est habitué. Un traitement de 3 à 6 mois. Les médecins peuvent vous prescrire une ordonnance qui vous permettra d'être **remboursé d'un forfait de 50 euros**. Dans certains cas jusqu'à **150 euros** notamment les bénéficiaires de la CMUC.
- ⇒ **Des médicaments** permettant d'éviter de ressentir le manque lié au tabac peuvent être prescrit par votre médecin si les autres méthodes n'ont pas fonctionné.

4 consultations tabacologiques près de chez vous :

Institut Régional pour la Santé : 10 place François Mitterrand à Hérouville Saint-Clair
02.31.54.41.00

Cabinet médical 38 avenue 6 juin 14000 Caen 02.31.52.46.47

Centre François Baclesse 3 avenue du Général Harris 14076 Caen 02.31.45.40.75

CHU de Caen Avenue de la Côte de Nacre 14000 Caen
06.15.73.04.68



LES ACTIONS SANTÉ À VENIR...

6 ateliers sur les écrans et les enfants :

un groupe d'enfants de CE2-CM1-CM2 de l'école Poppa de Valois vont être sensibilisés, sur le temps périscolaire à une utilisation raisonnée des écrans :



l'utilisation des écrans dans leur quotidien et leurs conséquences, l'analyse des images violentes, l'utilisation des réseaux sociaux et la e-réputation.

Une sensibilisation sur ces thèmes ainsi qu'un échange entre les enfants et les parents seront proposés **le jeudi 5 janvier à 18h à l'école Poppa.**

La Petite Ecole du Goût :

écoles de **Blaisot, Boisard, Gringoire, le Val et Poppa** :
pour les moyennes sections

3 séances sur l'année pour découvrir le **goût** : les saveurs, le rôle des sens dans l'alimentation, des notions sur l'équilibre alimentaire.



Un **goûter-échange** avec les **parents** sur le thème de l'alimentation sera organisé dans chaque école en présence **d'une diététicienne.**

Atelier Cuisine Santé :

sur le thème des **étiquettes alimentaires** se déroulera le **Jeudi 8 décembre** prochain à 11h00

gratuit, renseignements Consom'Boutique 02.31.45.34.36

Valeurs nutritionnelles moyennes	pour 100 g
Valeur énergétique	530 kcal (2215 kJ)
Protéines	6.8 g
Glucides dont sucres	56 g / 55 g
Lipides dont acides gras saturés	31 g / 10.3 g
Fibres	4 g
Sodium	0.03 g

BIEN ETRE DU CORPS ET DE L'ESPRIT

**ACCORDEZ-VOUS UNE PAUSE POUR APPRENDRE
A GERER VOTRE STRESS :**



Initiation de 3 séances : **mardi 8, 15 et 22 novembre**
de **9h15 à 11h15**

au **Point d'Accueil Jeunesse (PAJ) 10.35 Belles Portes**

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

RENSEIGNEMENTS CONSOM'BOUTIQUE :
02.31.45.34.36

consomboutique@herouville.net

GRATUIT

