ACCOMPAGNÉ·E, C'EST 10 FOIS PLUS DE CHANCE D'ARRÊTER !

MON CARNET DES AIDES

CORE ADDD
Coordination Régionale Addictions Nouvelle-Aquitaine

CHU BDX CENTRE HOSPITALIER UNIVERSITAIRE BORDEAUX

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté
Égalité
Fraternité

ars Agence Régionale de Santé Nouvelle-Aquitaine

EN PARTENARIAT AVEC LES URPS

MON CARNE

Ce carnet vous présente les aides existantes pour vous soutenir dans votre démarche d'arrêt du tabac.

Les aides sont classées en 4 catégories : *les professionnels qui peuvent m'aider, les traitements disponibles, ce que je peux faire moi-même et mes habitudes de vie.*
Ici, il vous ait conseillé de choisir une aide par thème pour construire votre **programme d'arrêt « idéal ».**

Vous pourrez aussi changer et adapter votre programme si les aides choisies ne vous correspondent pas.

Il n'y a pas de programme « parfait », chaque arrêt est différent selon la personne.

Accompagné·e, c'est 10 fois plus de chance d'arrêter ! Alors, n'hésitez pas à demander de l'aide autour de vous.

ET DES AIDES

1. Les professionnels qui peuvent m'aider

Les médicaux.....p3
Les paramédicaux.....p5
Les pharmaciens.....p7
Les spécialistes.....p9

2. Les traitements disponibles

Les substituts nicotiniques.....p11
Les autres médicaments.....p13
L'accompagnement psychologique.....p15
Les méthodes alternatives.....p17

3. Ce que je peux faire moi-même

Tabac-info-service.....p19
Le #MoisSansTabac.....p21
La cigarette électronique.....p23
Obtenir l'aide de mon entourage.....p25

4. Mes habitudes de vie

Les activités physiques.....p27
Les conseils diététiques.....p29
La relaxation.....p31
Les loisirs.....p33

LES PROFESSIONNELS QUI PEUVENT M'AIDER

LES MÉDICAUX

LES MÉDICAUX

Il s'agit notamment des médecins, des sages-femmes et des dentistes qui peuvent vous prescrire des Traitements de Substitution à la Nicotine (TSN).

Les médecins peuvent aussi vous prescrire d'autres médicaments (voir « les autres médicaments » p13).

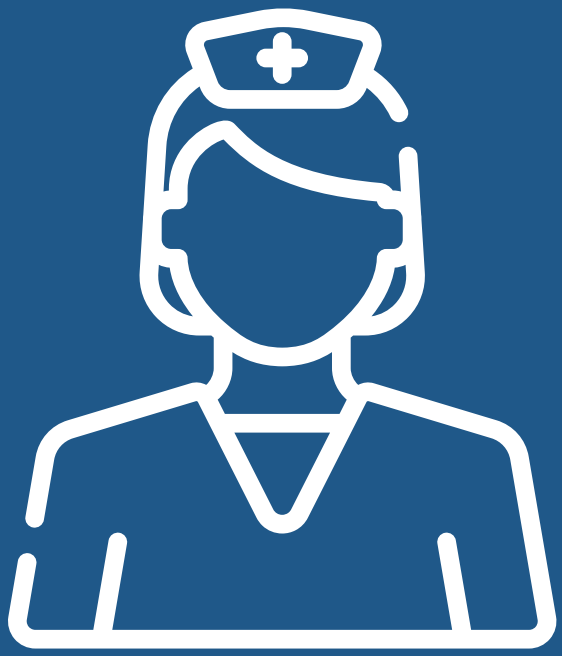
Ces « pro » sont proches de vous, accessibles et ils vous connaissent.

Ces consultations sont remboursées.

Accompagné·e, c'est 10 fois plus de chance d'arrêter !

LES PROFESSIONNELS QUI PEUVENT M'AIDER

LES PARAMÉDICAUX



LES PARAMÉDICAUX

Ce sont les professionnels de santé tels que les infirmiers, les kinés … qui sont proches de vous.

Les infirmiers et les kinés peuvent vous prescrire des Traitements de Substitution à la Nicotine (TSN).

Ces consultations sont remboursées.

Accompagné·e, c'est 10 fois plus de chance d'arrêter !

LES PROFESSIONNELS QUI PEUVENT M'AIDER

LES PHARMACIENS

LES PHARMACIENS

Votre pharmacien peut vous aider à arrêter de fumer.

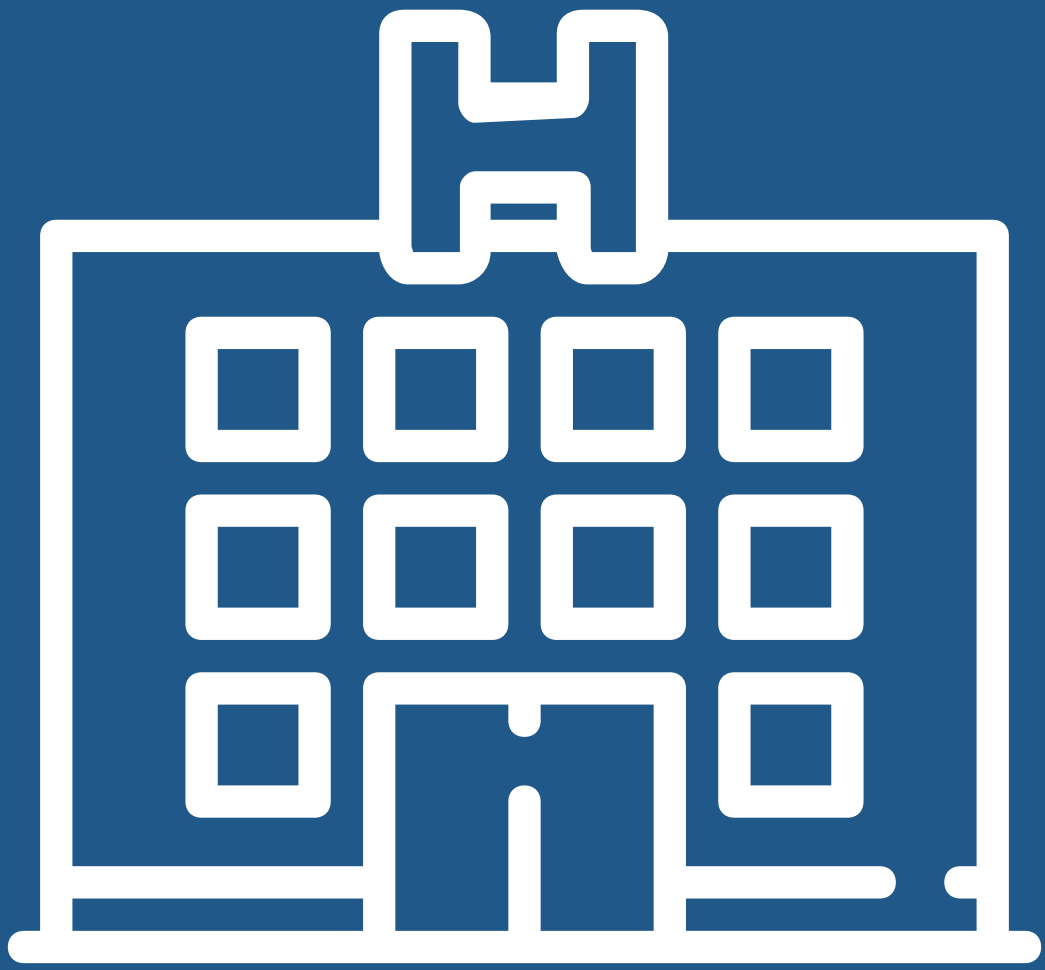
Il peut vous délivrer les médicaments et vous conseiller sur les meilleures façons de les prendre.

N'hésitez pas à lui parler de votre consommation de tabac.

Accompagné·e, c'est 10 fois plus de chance d'arrêter !

LES PROFESSIONNELS QUI PEUVENT M'AIDER

LES SPÉCIALISTES



LES SPÉCIALISTES

Les tabacologues et les addictologues, de la ville ou de l'hôpital, sont spécialisés dans l'accompagnement à l'arrêt du tabac.

Ils peuvent vous venir en aide lors d'un séjour en établissement de santé ou en deuxième intention.

Accompagné·e, c'est 10 fois plus de chance d'arrêter !

LES TRAITEMENTS DISPONIBLES

LES SUBSTITUTS NICOTINIQUES

LES SUBSTITUTS NICOTINIQUES

patchs, gommes, pastilles…

Ce sont des médicaments d'aide à l'arrêt du tabac qui se présentent sous de nombreuses formes :

- patchs,
- gommes,
- comprimés,
- etc.

Ils apportent de la nicotine pour diminuer l'envie de fumer et les signes de manque.

Ils sont remboursés comme les autres médicaments.

Il n'y a pas de dépendance au patch. Leur efficacité est démontrée pour faciliter l'arrêt du tabac.

LES TRAITEMENTS DISPONIBLES

LES AUTRES MÉDICAMENTS

LES AUTRES MÉDICAMENTS

Le Champix© et le Zyban© sont des médicaments d'aide à l'arrêt du tabac que vous pouvez obtenir par prescription d'un médecin.

Ils diminuent l'envie de fumer et les signes de manque.

Le Champix© est remboursé.

Leur efficacité est démontrée pour faciliter l'arrêt du tabac.

LES TRAITEMENTS DISPONIBLES

L'ACCOMPAGNEMENT PSYCHOLOGIQUE

L'ACCOMPAGNEMENT PSYCHOLOGIQUE

L'accompagnement psychologique aide à modifier son comportement : ne pas « craquer » pour une cigarette, gérer son stress…

Il peut être pratiqué par tout professionnel de santé, pour les méthodes les plus simples. Cet accompagnement fait partie du suivi normal et est remboursé.

L'appui d'un psychologue est souvent utile/conseillé, mais n'est pas remboursé par l'Assurance Maladie. Cependant, certaines mutuelles prennent en charge ces séances : renseignez-vous auprès de la vôtre.

Le suivi psychologique a démontré son efficacité pour arrêter de fumer.

LES TRAITEMENTS DISPONIBLES

LES MÉTHODES ALTERNATIVES

LES MÉTHODES ALTERNATIVES

Hypnose, acupuncture….

Certaines mutuelles prennent en charge ces séances : renseignez-vous auprès de la vôtre.

L'efficacité de ces méthodes est difficile à démontrer. Cependant, il n'existe pas de risque à utiliser ces aides pour arrêter de fumer.

L'acupuncture est remboursée par l'Assurance Maladie dans l'aide à l'arrêt du tabac.

CE QUE JE PEUX FAIRE MOI-MÊME

TABAC-INFO-SERVICE

tabac info service

tabac info service

Tabac Info Service (TIS) est un service de ecoaching, c'est-à-dire une aide à distance pour arrêter de fumer, via un site internet, une application mobile, un numéro unique (le **3989**).

TIS vous aide à arrêter de fumer par un accompagnement à distance, personnalisé, adapté à vos motivations, vos inquiétudes et vos habitudes de vie.

L'ecoaching est gratuit.

CE QUE JE PEUX FAIRE MOI-MÊME

LE #MOISSANSTABAC

LE #MOISSANSTABAC

Le **#MoisSansTabac** est une campagne nationale d'aide à l'arrêt du tabac qui vous propose, chaque année au mois de Novembre, de faire une tentative d'arrêt du tabac.

Pour relever le défi du #MoisSansTabac il suffit de s'inscrire sur le site internet ou l'application de tabac-info-service.
Un service de ecoaching vous sera alors proposé durant tout le mois de Novembre.

La participation au #MoisSansTabac est gratuite.

En novembre, on arrête ensemble !

CE QUE JE PEUX FAIRE MOI-MÊME

LA CIGARETTE ÉLECTRONIQUE

LA CIGARETTE ÉLECTRONIQUE

La cigarette électronique permet de vaporiser un e-liquide aromatisé, additionné ou non de nicotine.

Elle peut constituer une aide dans la perspective d'arrêter de fumer. Une période transitoire permettant la réduction du nombre de cigarettes est possible, mais si l'objectif est de réduire les risques pour la santé, il convient d'arrêter complètement le tabac à terme.
Elle n'est pas remboursée mais revient moins cher à l'usage que le tabac.

Il est important d'utiliser du matériel et des produits homologués, selon un usage recommandé. Les conseils d'une boutique spécialisée sont très utiles au début.

CE QUE JE PEUX FAIRE
MOI-MÊME

OBTENIR L'AIDE DE MON ENTOURAGE

OBTENIR L'AIDE DE MON ENTOURAGE

Votre entourage a un rôle important dans votre démarche d'arrêt du tabac.

Lors de vos tentatives d'arrêt, il est essentiel d'en parler à vos proches (familles, amis, collègues) afin qu'ils vous soutiennent (encouragement, ne pas fumer à côté de vous ou ne pas vous proposer une cigarette).

Si votre conjoint est fumeur, voilà une bonne occasion qu'il·elle arrête avec vous… sans lui mettre trop de pression !

MES HABITUDES
DE VIE

LES ACTIVITÉS PHYSIQUES

LES ACTIVITÉS PHYSIQUES

L'arrêt du tabac va très vite améliorer votre condition physique.

Au moment de votre arrêt, les activités physiques vous aideront à combattre les envies de fumer, à réduire le stress… et à vous sentir bien dans votre peau.

C'est aussi une bonne façon de limiter toute prise de poids.

Bouger et arrêter de fumer…
Je prends soin de moi !

MES HABITUDES
DE VIE

LES CONSEILS DIÉTÉTIQUES

LES CONSEILS DIÉTÉTIQUES

La peur de prendre du poids bloque souvent l'arrêt du tabac, mais celle-ci n'est pas systématique !

Pour vous aider, vous pouvez bénéficier de conseils diététiques auprès d'un diététicien sur **tabac-info-service.fr** ou encore sur les sites **mangerbouger.fr** ou **la-fabrique-a-menus.fr**

L'Assurance Maladie ne rembourse pas ces consultations (en libéral), mais certaines mutuelles, oui. Renseignez-vous auprès de la vôtre.

Bien manger et arrêter de fumer…
Je prends soin de moi !

MES HABITUDES DE VIE

LA RELAXATION

LA RELAXATION

Les exercices de relaxation (respiration, sophrologie, yoga…) sont précieux pour soulager stress et tensions.

Pratiquez-les autant que nécessaire notamment en cas d'envie irrépressible de fumer.

Me relaxer et arrêter de fumer…
Je prends soin de moi !

MES HABITUDES DE VIE

LES LOISIRS

LES LOISIRS

Arrêter de fumer, c'est faire des économies pour s'offrir de nouveaux loisirs.

Les loisirs détournent l'attention de l'envie de fumer, ils soulagent stress, énervement et irritabilité.

Choisissez l'activité qui vous est agréable et profitez de ce moment.

Me distraire et arrêter de fumer…
Je prends soin de moi !

MON PROGRAMME D'ARRÊT « IDÉAL »

MON CARNET DES AIDES

À l'aide de ce carnet, construisez votre programme d'arrêt du tabac.

Accompagné·e, c'est **10** fois plus de chance d'arrêter ! Alors n'hésitez pas à demander de l'aide autour de vous.

LIEU D'ACCOMPAGNEMENT À LA SANTÉ SANS TABAC

L.A.S.T