

**LES BÉNÉFICES DE L'ARRÊT DU TABAC SONT
NOMBREUX ET IMMÉDIATS
AU BOUT DE :**

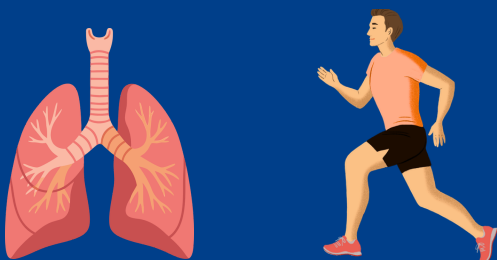
Quelques **HEURES** votre organisme est mieux oxygéné.

Quelques **JOURS**, l'odorat et la respiration sont améliorés.

Quelques **SEMAINES** à quelques **MOIS**, le souffle et les performances physiques s'améliorent.

Un **AN**, le risque d'AVC redevient équivalent à un non-fumeur et le risque d'infarctus du myocarde est divisé par deux.

10 ANS, le risque de cancer de la bouche, des poumons et de la vessie diminue fortement et l'espérance de vie se rapproche de celle d'un non-fumeur.



**Pourquoi me faire accompagner dans
mon sevrage tabac ?**

L'accompagnement augmente les chances de réussite du sevrage.

Le tabacologue prescrit des substituts nicotiques adaptés et les réévalue tout le long du suivi.

VOUS N'ÊTES PAS SEUL.



**Consultation de tabacologie
du lundi au vendredi sur RDV :**

Consultation de tabacologie
du lundi au vendredi sur RDV :

Secrétariat de l'Equipe de Soins et de Liaison en
Addictologie et de l'Unité de Coordination de
Tabacologie du Centre Hospitalier d'Avignon:
04 32 75 30 08

Infirmière tabacologue :
04 32 75 91 94

Tabac info service :
<https://www.tabac-info-service.fr/>
39-89



**NOTRE
CENTRE
HOSPITALIER
D'AVIGNON
S'ENGAGE
VERS UN**



L'HÔPITAL D'AVIGNON S'ENGAGE VERS UN LIEU DE SANTÉ SANS TABAC

Notre établissement a toujours fait de la prévention du tabac une priorité. Nous souhaitons encore améliorer cette démarche et protéger les usagers et les professionnels.

Ainsi il sera bientôt interdit de fumer et de vapoter à l'intérieur comme à l'extérieur de l'établissement en dehors des zones de tolérance.

Ces zones seront identifiées par un affichage spécifique et vous pourrez également les consulter sur notre site internet.

N'hésitez pas à nous faire part de vos remarques ou suggestions concernant cette démarche : Lsst@ch-avignon.fr

LE CENTRE HOSPITALIER D'AVIGNON DEVIENT LIEU DE SANTÉ SANS TABAC :

Pour protéger les non fumeurs du tabagisme passif.

Pour repérer et accompagner les fumeurs vers l'arrêt.

Pour favoriser la montée en compétence des professionnels de santé prescripteurs.

Pour contribuer à réduire la morbi-mortalité liée au tabagisme.

Pour tendre vers un lieu de santé promoteur de santé.

UNE VIE SANS TABAC, C'EST POSSIBLE ?

Vous avez des craintes à vous lancer dans un sevrage tabac?

Bien accompagné et à l'aide de traitements efficaces, faire une croix sur le tabac c'est possible et c'est un investissement sur l'avenir!



UN POINT SUR LA NICOTINE

La nicotine par voie inhalée est responsable de votre dépendance physique. A l'inverse, dans les substituts nicotiniques, cette dernière est spécifiquement dosée et diffuse progressivement en passant par la peau ou la muqueuse buccale engendrant une désensibilisation à la nicotine.

Sous forme de traitements (patchs et comprimés / gommes à mâcher) elle est un atout considérable dans votre démarche vers l'arrêt.

Lors de votre première rencontre, le tabacologue évalue votre dépendance physique et prescrit un traitement adapté, associé à un accompagnement sur la dimension psycho-comportementale.

Le test de Fagerström permet également d'évaluer votre dépendance physique à la nicotine en deux questions.

SUIS JE DÉPENDANT AU TABAC ?

On distingue la dépendance physique à la nicotine de la dépendance psychologique, comportementale et gestuelle.

Ces trois aspects sont à considérer quand on se lance dans une vie sans tabac. Se faire accompagner par un professionnel, c'est se donner les outils pour réussir!

JE MESURE MA DÉPENDANCE PHYSIQUE

1. Combien de cigarettes fumez-vous ?

10 ou moins	0
11 à 20	1
21 à 30	2
31 ou plus	3

2. Dans quel délai après le réveil fumez-vous votre première cigarette ?

Moins de 5 minutes	3
6 à 30 minutes	2
31 à 60 minutes	1
Après plus d'1 heure	0

Interprétation :

- 0-1 : pas de dépendance;
- 2-3 : dépendance modérée;
- 4-5-6 : dépendance forte.