Ce site utilise des cookies et vous laisse le choix d'accepter ou de refuser leur utilisation. ✓ OK, tout accepter
En savoir plus

ESPACE MILITAIRE

Le tabac

L'OPEX, la mission peuvent être des moments de reprise des consommations tabagiques ou de l'augmentation de celles-ci. Au retour, il est important de refaire un point sur son tabagisme et de s'informer sur les éventuels moyens d'arrêter.

La consommation de tabac est la première cause de mort évitable. Un accompagnement peut vous aider à arrêter.

Quelques points pour lutter contre les idées reçues

> Fumer peu n'est pas fumer sans risque
> Le tabac a une toxicité directe (irritation des muqueuses) et une toxicité indirecte (en lien avec les différentes substances)
> La nicotine a un fort pouvoir addictif
> Le tabac tue 66 000 fumeurs en France par an, mais également 5 000 non fumeurs
> Le tabagisme est responsable de plus de 20 maladies
> Le tabagisme passif est classé comme cancérogène pour l'homme

Pour quelles raisons arrêter ?

L'arrêt du tabac :

> Permet de réduire significativement les risques liés au tabagisme
> L'arrêt du tabac est bénéfique pour la peau et la beauté en général
> L'arrêt de tabac préserve votre entourage : vos enfants, votre conjoint
> Arrêter de fumer permet de préserver votre habitat (moins d'odeurs, moins de jaunissement)
> L'arrêt de tabac vous fait faire des économies à moyen terme

Il n'est jamais trop tard pour arrêter et les bénéfices de l'arrêt du tabac interviennent presque immédiatement

Comment arrêter ?

Pour un arrêt efficace, il est important :

> d'être motivé
> de s'y être préparé (date d'arrêt fixée à l'avance)
> d'être entouré et soutenu : par l'entourage, par des professionnels de santé

Il est possible d'avoir une évaluation de son niveau de dépendance grâce au test de Fagerström.

Télécharger le test de Fagerström

Les consultations de tabacologie

Les "consultations de groupe" sans rendez-vous.

Les consultations individuelles sur rendez-vous : elles vous accompagnent personnellement dans votre démarche.

Aller sur l'annuaire des consultations sur le site tabac info service.

Les traitements de substitution

Les produits de sevrage tabagique font l'objet d'une réglementation sanitaire (autorisation de mise sur le marché).

Les traitements nicotiniques de substitution (TNS) : patch, gomme, pastille sublinguale et inhaleur.

Ils ouvrent droit à un remboursement forfaitaire par l'Assurance maladie.

Télécharger la liste des substituts nicotiniques pris en charge par l'Assurance maladie sur le site de la Cnmss.

Les autres médicaments d'aide au sevrage

Ils sont délivrés uniquement sur prescription médicale. Ils nécessitent une évaluation médicale et motivation de votre part.

D'autres techniques d'accompagnement comme l'acupuncture, la mésothérapie, l'homéopathie, l'hypnose peuvent vous être proposées.

> Il est important de parler des différents traitements avec votre médecin traitant ou un tabacologue.

Quelle place pour la cigarette électronique ?

La cigarette électronique ne fait pas l'objet des mêmes normes sanitaires que les médicaments.

L'usage exclusif de la cigarette électronique reste peu répandu mais pourrait se développer. Elle est surtout utilisée pour arrêter ou diminuer sa consommation quotidienne de tabac.

> Elle n'est pas un médicament d'aide au sevrage.