

# 6 questions pour savoir où vous en êtes...

Évaluation de la dépendance chimique à la nicotine | Questionnaire de Fagerström

**Combien de temps après votre réveil fumez-vous votre 1<sup>ère</sup> cigarette ?**

Dans les 5 minutes ..... 3 points  
Entre 6 et 30 minutes ..... 2 points  
Entre 31 et 60 minutes ..... 1 point  
Après 60 minutes ..... 0 point

**Trouvez-vous difficile de vous abstenir de fumer dans les endroits où c'est interdit ?**

Oui ..... 1 point  
Non ..... 0 point

**À quelle cigarette de la journée renoncerez-vous le plus difficilement ?**

La 1<sup>ère</sup> le matin ..... 1 point  
N'importe quelle autre ..... 0 point

**Combien de cigarettes fumez-vous par jour en moyenne ?**

10 ou moins ..... 0 point  
11 à 20 ..... 1 point  
20 à 30 ..... 2 points  
31 ou plus ..... 3 points

**Fumez-vous à un rythme plus soutenu le matin que l'après-midi ?**

Oui ..... 1 point  
Non ..... 0 point

**Fumez-vous lorsque vous êtes malade, au point de devoir rester au lit presque toute la journée ?**

Oui ..... 1 point  
Non ..... 0 point

## Interprétation du score obtenu

**de 0 à 2 points** : vous n'êtes pas dépendant à la nicotine  
**de 3 à 4 points** : vous avez une faible dépendance à la nicotine  
**de 5 à 6 points** : vous êtes moyennement dépendant à la nicotine  
**de 7 à 10 points** : vous êtes fortement ou très fortement dépendant à la nicotine

## Les bénéfices de l'arrêt du tabac sont rapides

- après 20 minutes**  
la pression sanguine et les pulsations du cœur ne sont plus perturbées.
- après 24 heures**  
le monoxyde de carbone est éliminé du sang, le corps ne contient plus de nicotine.
- après 48 heures**  
l'odorat, le goût des aliments et la qualité du sommeil s'améliorent.
- 2 semaines à 3 mois après**  
la toux, la fatigue et le risque d'infarctus du myocarde diminuent, le souffle s'améliore.
- après 1 an**  
le risque d'accident vasculaire cérébral diminue.
- après 5 ans**  
le risque d'infarctus du myocarde peut être équivalent à celui d'un non fumeur.

Ces 2 derniers bénéfices cardiovasculaires sont d'autant plus rapides que l'arrêt est précoce, mais il y a toujours un bénéfice à escompter quel que soit l'âge de l'arrêt.

Source : Fédération Française de Cardiologie

**i** Pour plus d'informations, prenez conseil auprès de votre médecin du travail.



INFO PRÉVENTION



# Aide à l'arrêt du tabac

Des pistes pour réduire, des solutions pour arrêter

VOTRE SERVICE DE PRÉVENTION  
ET DE SANTÉ AU TRAVAIL VOUS INFORME



L'AST35, des experts prévention et santé au service de votre métier

Retrouvez toute notre documentation sur [www.ast35.fr](http://www.ast35.fr)

Tous droits réservés AST35 | 58-EQP-TOX-17 | Septembre 2022



Ce document a pour but de recenser les différents organismes pouvant vous aider dans votre démarche d'arrêt du tabac, mais aussi vers une réduction de votre consommation et un changement des habitudes tabagiques.

## Tabac Info Service

### Un n° de téléphone, un site internet, une application

- **Le 39 89** : c'est la ligne téléphonique de Tabac Info Service qui vous permet d'être mis en relation avec des professionnels de l'arrêt du tabac. Vous profitez d'un accompagnement gratuit, avec un suivi personnalisé. Vous pouvez appeler quand vous voulez du lundi au samedi, de 8h à 20h. Un conseiller répondra à vos premières questions et vous pourrez être mis en relation avec un tabacologue.
- **Le site internet** [www.tabac-info-service.fr](http://www.tabac-info-service.fr) : l'aide en ligne vous permettra de faire le point sur votre consommation et de choisir une façon adaptée pour arrêter de fumer.
- **L'application Tabac Info Service** : vous y trouverez de nombreuses informations pour bien choisir votre méthode d'arrêt. Vous pouvez la personnaliser selon vos habitudes, vos motivations, vos inquiétudes et vos objectifs.



## Unité de tabacologie

**CHU Rennes - Hôpital Pontchaillou**  
2 rue Henri le Guilloux, 35000 Rennes

L'Unité de tabacologie accompagne les personnes souhaitant arrêter de fumer ou étant contraintes de le faire, pour raisons médicales notamment. **Les consultations de tabacologie sont en accès direct**, sans devoir nécessairement passer par votre médecin traitant.

- Un **autoquestionnaire** vous est adressé par courrier ou par email.


- La **1<sup>ère</sup> consultation**, d'environ 1h avec un tabacologue, vous permettra de faire un bilan sur votre dépendance et votre motivation pour fixer un ou plusieurs objectifs ainsi que les moyens à utiliser pour le/les atteindre.
- **La durée du suivi s'adapte à vos besoins.**

 Plus d'informations : [tabacologie@chu-rennes.fr](mailto:tabacologie@chu-rennes.fr)  
Tel : 02 99 28 37 10 (du lundi au vendredi, de 9h à 12h30)

## Centre d'Aide à l'Arrêt du Tabac (CAAT)

**Polyclinique Saint-Laurent**  
320 avenue Général George S. Patton, 35700 Rennes


**Le CAAT est un lieu de consultations et d'accompagnement à l'arrêt du tabac.** Un suivi est proposé sous la forme de consultations en externe, pour les personnes non hospitalisées. Ce suivi est réalisé par une équipe pluridisciplinaire, composée d'infirmières tabacologues, d'un psychologue, de secrétaires médicales, d'un médecin addictologue et d'un cadre soignant.

 Plus d'informations :  
[secretariat.addiction@stlaurent.hstv.fr](mailto:secretariat.addiction@stlaurent.hstv.fr)  
Tel : 02 99 25 69 90 (du lundi au vendredi, de 9h à 17h)

## Unité d'addictologie

**CHP Saint-Grégoire**  
6 boulevard de la Boutière, 35768 Saint-Grégoire

**L'Unité d'addictologie propose des consultations individuelles et de suivi (créneaux possibles entre 18h et 20h), ainsi qu'un accueil de jour thérapeutique.** L'Unité prend en charge des patients souffrant de diverses addictions, dont le tabac. La prise en charge est pluridisciplinaire : médecin addictologue, infirmière en addictologie, assistante sociale, psychologue en thérapie cognitive et comportementale, sophrologue, art-thérapeute, diététicienne et enseignant en activité physique adaptée.

 Plus d'informations : 02 57 21 95 08



### Des pistes pour réduire, des solutions pour arrêter

Selon vos besoins, vos attentes et l'organisme contacté, l'objectif poursuivi peut être différent : arrêt du tabac, réduction de la consommation, changement des habitudes tabagiques, ou tout autre objectif conduisant à augmenter vos chances d'arrêter de fumer !

- ➔ **Les substituts nicotiques** sont remboursés à 65% par l'Assurance Maladie. Le ticket modérateur peut être pris en charge par votre complémentaire santé.
- ➔ **Des réseaux d'entraide existent.** "Les Bretons #MoisSansTabac" et "Je ne fume plus! #JNFP" (*patients-experts défumeurs avec un Diplôme inter-universitaire Tabacologie et aide au sevrage tabagique*) sont par exemple deux groupes à retrouver sur Facebook.

### Addictions multiples ? Des solutions existent

**Dans les cas de multi-addictions, les personnes peuvent être prises en charge par un Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA).**

**7 CSAPA sont présents dans le département de l'Ille-et-Vilaine : à Fougères, Dinan, Redon, Saint-Malo, Vitré et Rennes.**

**À Rennes :**

- **CSAPA - Antenne Envol**
- **CSAPA - Antenne Melaine**

Pour plus d'informations, prenez conseil auprès de votre médecin du travail.