

**Abord du tabac  
auprès de personnes  
affectées par  
une déficience  
intellectuelle  
ou  
un trouble psychiatrique**

**Accompagnement du fumeur en institution**

**Fiches outils**

# Table des matières

Réf	Nom de l'outil	N° page
guide		
3.1.	Conseil minimal	4
3.2.	Récolte des connaissances	5
3.5.	Contractualisation de l'engagement	6
3.6.	Etat des lieux de la fume	7 à 9
3.7.	Evaluation de la motivation	10
3.8.	Evaluation de la confiance en soi	11
3.9.	Test de Fagerström	12 à 14
3.10.	Pictos santé	15 à 17
3.11.	Photos langage	18 à 27
3.13.	Test projectif des bulles	28 à 31
3.16.	Petit quizz	32 à 39
3.17.	Info/Intox	40 à 43
3.18.	Emoticônes	44
3.19.	Jeu des 7 familles	45 à 52
3.20.	Memory	53 à 55
3.21.	Domino	56 à 58
3.22.	La balance décisionnelle	59
3.26.	Les portes	60
3.27.	Fiches trucs	61 à 64
3.28.	Mini défi	65 à 66
3.29.	Diplôme	67
3.30.	Les badges	68



## Conseil Minimal

Fiche de \_\_\_\_\_

Date	T'arrive-t-il de fumer ?	As-tu parfois envie d'arrêter de fumer ou de diminuer ?	As-tu envie qu'on t'aide ?	Remarques
	OUI - NON	Oui j'ai envie d'arrêter Oui j'ai envie de diminuer Non	OUI - NON	
	OUI - NON	Oui j'ai envie d'arrêter Oui j'ai envie de diminuer Non	OUI - NON	
	OUI - NON	Oui j'ai envie d'arrêter Oui j'ai envie de diminuer Non	OUI - NON	
	OUI - NON	Oui j'ai envie d'arrêter Oui j'ai envie de diminuer Non	OUI - NON	
	OUI - NON	Oui j'ai envie d'arrêter Oui j'ai envie de diminuer Non	OUI - NON	
	OUI - NON	Oui j'ai envie d'arrêter Oui j'ai envie de diminuer Non	OUI - NON	



**Service d'Etude et de Prévention du Tabagisme**

Service d'aide et de soins spécialisés en assuétudes agréé et subventionné par la Région Wallonne

Rue de la Seuwe, 17 - 7000 MONS  
Tél : +32 65 317 377 - GSM : +32 470 286 776 - Courriel : email@sept.be  
www.sept.be



Service d'Etude et de Prévention du Tabagisme  
Service d'aide et de soins spécialisés en assuétudes agréé et subventionné par la Région Wallonne  
Rue de la Seuwe, 17 - 7000 MONS  
Tél : +32 65 317 377 - GSM : +32 470 286 776 - Courriel : email@sept.be  
www.sept.be



### Récolte des connaissances/représentation des personnes

Récolte des connaissances/représentation de \_\_\_\_\_ (nom)

Statut tabagique : Fumeur/non-fumeur/ex-fumeur  
Fume \_\_\_\_\_ cig./j.

Connaissance des effets néfastes de la cigarette : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Connaissance spécifique des effets néfastes de la cigarette : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Inquiétudes de la personne par rapport aux risques liés au tabagisme : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Liens/fonctions/rôles perçus de la cigarette : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Estime de soi évaluée subjectivement : \_\_\_\_/10

La façon dont la personne se voit :



de

.....

Je m'engage à participer à l'ensemble des séances du « Groupe tabac »

Les séances auront lieu les :

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_



Signatures

\_\_\_\_\_

Date : ..... / ..... / 20....



Service d'aide et de soins spécialisés en assuétudes agréé et subventionné par la Région Wallonne  
**Service d'Etude et de Prévention du Tabagisme**  
 Rue de la Seuwe, 17 - 7000 MONS  
 Tél : +32 65 317 377 - GSM : +32 470 266 776 - Courriel : email@sept.be  
 www.sept.be



www.sept.be



Rue de la Seuwe, 17 - 7000 MONS  
 Tél : +32 65 317 377 - GSM : +32 470 266 776 - Courriel : email@sept.be  
 www.sept.be



Service d'Etude et de Prévention du Tabagisme  
 Service d'aide et de soins spécialisés en assuétudes agréé et subventionné par la Région Wallonne

Notez les heures de distribution de la cigarette. A chaque fois que vous fumez à la pause prévue, indiquez une croix dans la case, quand vous ne fumez pas, dessinez dans la case un coeur afin de vous rappeler que chaque cigarette non fumée (entre autre) votre coeur.

NOM :		_____														
Date	Heures															
Lundi																
Mardi																
Mercredi																
Jendredi																
Samedi																
Dimanche																

Etat des lieux de la fume  
 Lorsque les cigarettes sont distribuées à heure fixe





## QUELLE EST VOTRE MOTIVATION À L'ARRÊT ?

Évaluez par une note de 0 à 10 votre intention **actuelle** d'arrêter de fumer. *Entourez un seul chiffre.*

Outil qui peut être présenté sous différentes formes : échelle horizontale ou verticale.

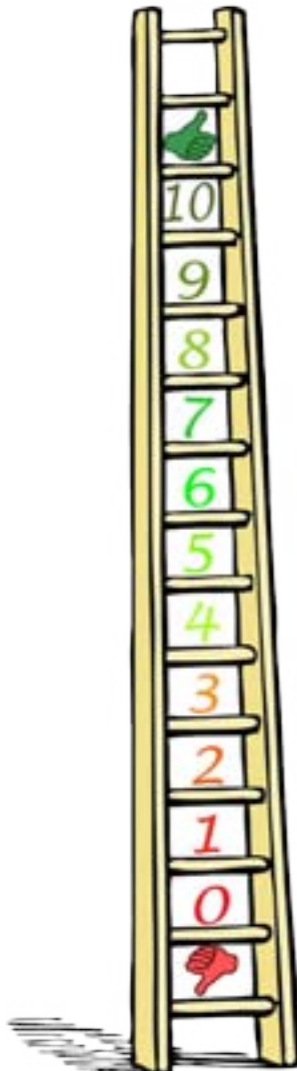
*Je n'ai absolument pas envie d'arrêter de fumer*



*Je suis fermement décidé(e) à arrêter*

OU

*Je suis fermement décidé(e) à arrêter*



*Je n'ai absolument pas envie d'arrêter de fumer*



## POUR ARRÊTER DE FUMER, AVEZ-VOUS CONFIANCE EN VOUS ?

Estimez-vous sur une échelle de 0 à 10. Entourez un seul chiffre.

Outil qui peut être présenté sous différentes formes : échelle horizontale ou verticale.

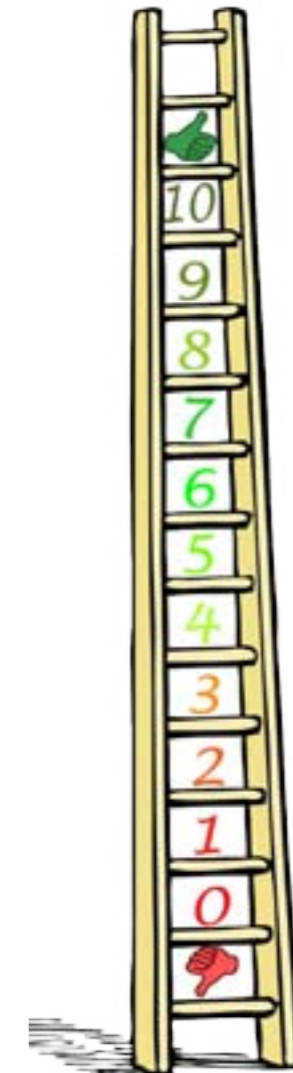
*Je suis tout à fait sûr(e) que je recommencerais à fumer*



*Je suis tout à fait sûr(e) que mon arrêt sera définitif*

OU

*Je suis tout à fait sûr(e) que mon arrêt sera définitif*



*Je suis tout à fait sûr(e) que je recommencerais à fumer*



## QUESTIONNAIRE DE FAGERSTRÖM

1. Combien de temps après votre réveil fumez-vous votre première cigarette ?	Dans les 5 premières minutes	3
	Entre 6 et 30 minutes	2
	Entre 31 et 60 minutes	1
	Après 60 minutes	0
2. Avez-vous des difficultés à rester sans fumer dans les endroits où c'est interdit ?	Oui	1
	Non	0
3. Quelle cigarette abandonneriez-vous le plus difficilement ?	La première cigarette matinale	1
	N'importe quelle autre	0
4. Combien de cigarettes fumez-vous par jour ?	10 au moins	0
	11 à 20	1
	21 à 30	2
	31 ou plus	3
5. Fumez-vous plus souvent pendant les premières heures après le lever que le reste de la journée ?	Oui	1
	Non	0
6. Fumez-vous même si votre état de santé vous cloue au lit la plus grande partie de la journée ?	Oui	1
	Non	0
<b>Total</b>		

## QUESTIONNAIRE DE FAGERSTRÖM

## INTERPRÉTATION :

**0 à 2 : pas de dépendance**

La personne n'est pas dépendante à la nicotine. Elle peut à priori arrêter de fumer sans avoir recours à des substituts nicotiniques mais des conseils de type comportementaux peuvent être utiles.

**3 à 4 : dépendance faible**

La personne est faiblement dépendante à la nicotine. Des substituts par voie orale peuvent être utiles.

**5 à 6 : dépendance moyenne**

La personne est moyennement dépendante à la nicotine. L'utilisation de substituts nicotiniques est conseillée.

**7 et + : dépendance forte**

La personne est fortement dépendante à la nicotine. L'utilisation de substituts nicotiniques est conseillée.



ÉVALUATION DE LA DÉPENDANCE CHIMIQUE À LA NICOTINE :

QUESTIONNAIRE DE FAGERSTRÖM - VERSION SIMPLIFIÉE

VERSION SIMPLIFIÉE :

1. Combien de temps après votre réveil fumez-vous votre première cigarette ?

• Dans les 5 minutes	3
• Après 6 à 30 minutes	2
• Après 31 à 60 minutes	1
• Au-delà d'une heure	0

2. Combien de cigarettes fumez-vous par jour ?

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

Score total : ..... / 6

INTERPRÉTATION :

**0 à 1 : pas de dépendance**

La personne n'est pas dépendante à la nicotine. Elle peut arrêter de fumer à priori sans avoir recours à des substituts nicotiques mais des conseils de type comportementaux peuvent être utiles.

**2 à 3 : dépendance modérée**









La personne est moyennement dépendante à la nicotine. L'utilisation de substituts nicotiques est conseillée.

**4 à 6 : dépendance forte**

La personne est fortement dépendante à la nicotine. L'utilisation de substituts nicotiques est conseillée.

Pictos santé




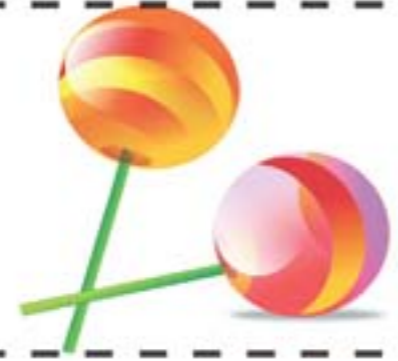











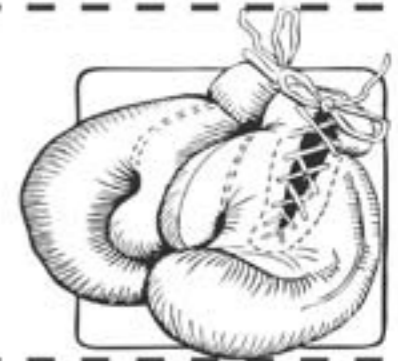




# Pictos santé



# Pictos santé















Service d'Etude et de Prévention du Tabagisme  
Service d'aide et de soins spécialisés en assuétudes agréé et subventionné par la Région Wallonne  
Rue de la Seuwe, 17 - 7000 MONS  
Tél : +32 65 317 377 - GSM : +32 470 286 776 - Courriel : email@sept.be  
www.sept.be



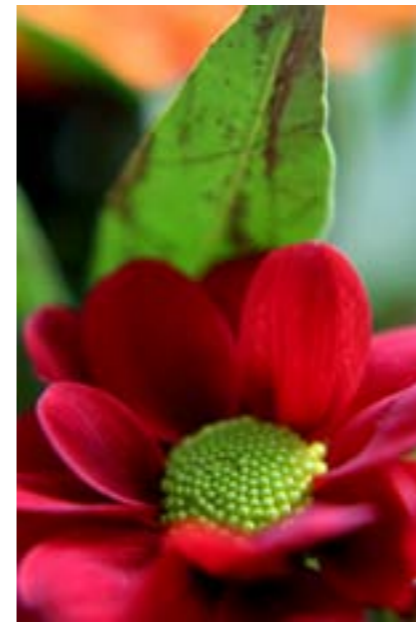
Service d'Etude et de Prévention du Tabagisme  
Service d'aide et de soins spécialisés en assuétudes agréé et subventionné par la Région Wallonne  
Rue de la Seuwe, 17 - 7000 MONS  
Tél : +32 65 317 377 - GSM : +32 470 286 776 - Courriel : email@sept.be  
www.sept.be













# TEST PROJECTIF DES BULLES

Adolescent seul qui fume une cigarette



# TEST PROJECTIF DES BULLES

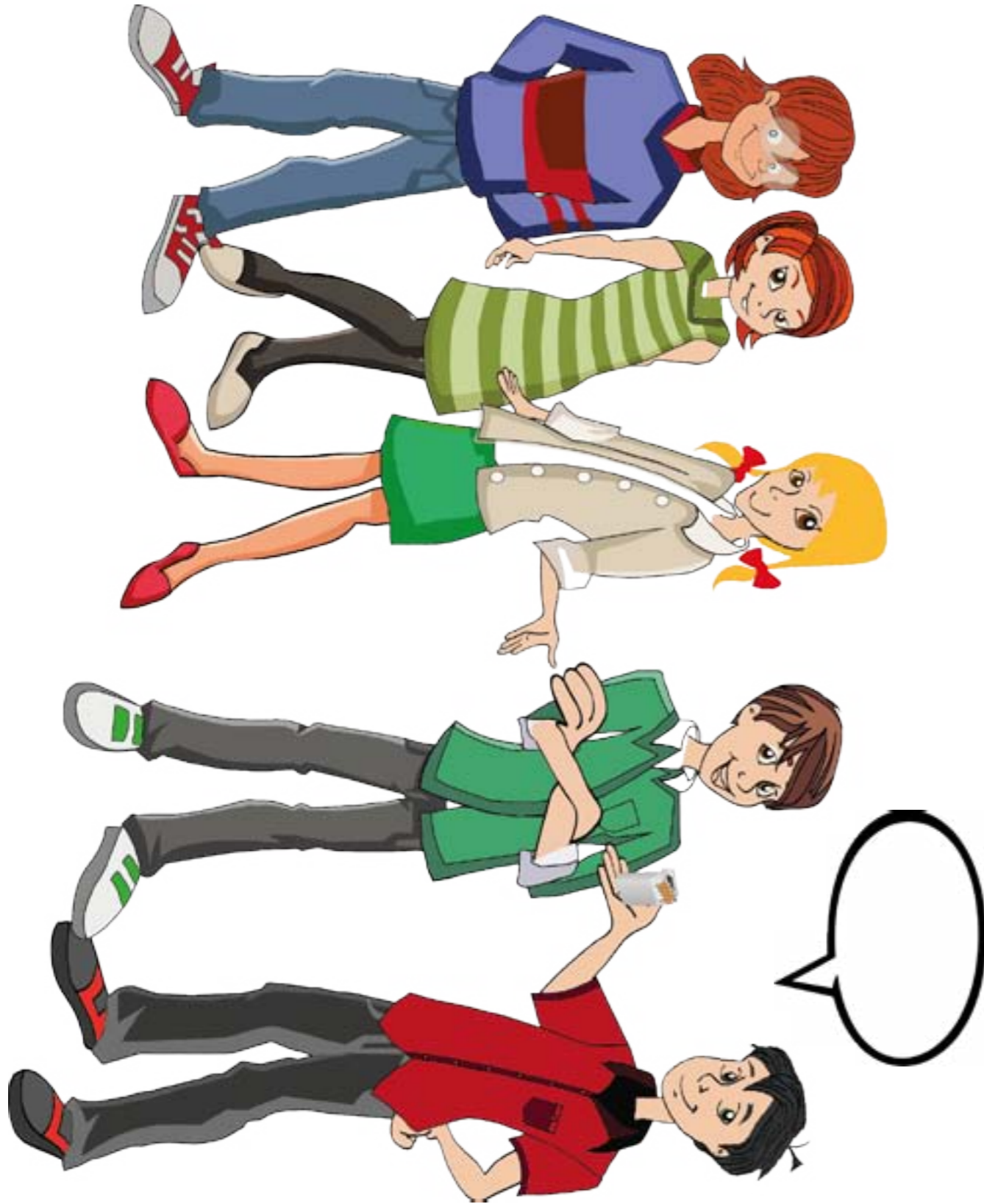
Adulte seul qui allume une cigarette





# TEST PROJECTIF DES BULLES

Un adolescent dans un groupe à qui on propose une cigarette



# TEST PROJECTIF DES BULLES

Adulte à qui on propose une cigarette





## PETIT QUIZZ 1 : COMPOSITION DE LA CIGARETTE ET MÉFAITS DU TABAC

## PARTIE 1/4

1. Le seul risque encouru avec le tabac est le cancer du poumon		F
2. La dépendance physique n'existe que si on fume plus de 5 cigarettes par jour		F
3. C'est pour qu'elle ait meilleur goût (parfum d'enfance et de chocolat) qu'on ajoute parfois du cacao dans la cigarette		F
4. Le tabagisme peut entraîner l'impuissance chez l'homme	V	
5. Les femmes qui fument pendant leur grossesse accouchent de bébés plus chétifs que la moyenne	V	
6. Les cigarettes lights sont moins dangereuses pour la santé		F
7. Le tabac tue beaucoup plus que la voiture dans les pays évolués	V	
8. Les cigarettes contiennent de l'arsenic	V	
9. C'est parce que la fumée gêne les collègues non-fumeurs ou les clients des restaurants qu'on interdit de fumer au travail, depuis 2006, et, plus récemment, dans les snacks et les restaurants		F



## PETIT QUIZZ 1 : MÉMO EXPLICATIF À L'ATTENTION DE L'ANIMATEUR

## PARTIE 1/4

1. Voir la fiche mémo « Méfaits du tabac ».
2. Voir fiche mémo « Composition de la cigarette ».
3. Certains cigarettiers ajoutent du cacao dans la cigarette mais, dans ce cas, la visée n'est pas de faire en sorte qu'elle ait meilleur goût. C'est ici dans sa fonction de bronchodilatateur (thybromine) que le cacao s'impose. En augmentant le calibre des bronches, il augmente aussi 'l'injection' de la nicotine (et les autres substances contenues dans la cigarette) absorbée de façon plus efficace.
4. Le tabagisme engendre des troubles érectiles chez l'homme et diminue la qualité du sperme. Sachons aussi que, chez la femme fumeuse, l'ovulation est de moins bonne qualité et que les troubles de la fertilité sont plus fréquents.
5. Les bébés de mamans fumeuses naissent plus petits que la moyenne. Moins bien oxygénés pendant la grossesse, leur développement s'en trouve altéré. De plus, certains bébés peuvent, dès la naissance, montrer une dépendance à la nicotine. Ces bébés sont des bébés "en manque", qui présentent de réels symptômes de sevrage.
6. Voir fiche mémo « Méfaits du tabac ».
7. Par an, 20.000 personnes, en Belgique, meurent à cause du tabac, tandis que 1.000 personnes environ sont tuées sur nos routes. On peut même y ajouter les décès dus aux suicides, aux homicides, aux incendies... sans atteindre (et de loin) cette hécatombe occasionnée par le tabagisme.
8. Voir fiche mémo « Composition de la cigarette ».
9. La fumée de tabac contient près de 5.000 composants gazeux ou particuliers. Ces composants sont inhalés par les non-fumeurs qui respirent la fumée rejetée par le fumeur et celle qui se dégage de la cigarette. En raison d'une température de combustion inférieure (et non filtrée), la fumée de cigarette qui se consume est plus toxique et plus irritante que celle qui est inhalée par le fumeur.





## PETIT QUIZZ 1 : COMPOSITION DE LA CIGARETTE ET MÉFAITS DU TABAC

### PARTIE 2/4

10. Fumer la chicha (le narguilé) est moins nocif que fumer la cigarette		F
11. Arrêter de fumer, c'est juste une question de volonté		F
12. Fumer diminue le stress		F
13. L'industrie du tabac paie certains acteurs célèbres afin qu'ils apparaissent à l'écran, la cigarette aux lèvres	V	
14. Le tabac contient plus de 40 substances cancérigènes	V	
15. La nicotine est cancérigène		F
16. Ne pas avaler la fumée évite le risque de cancers		F
17. Le monoxyde de carbone augmente les risques cardio-vasculaires	V	

## PETIT QUIZZ 1 : MÉMO EXPLICATIF À L'ATTENTION DE L'ANIMATEUR

### PARTIE 2/4

<p>10. Lorsqu'on fume la chicha (narguilé, pipe à eau), les bouffées sont beaucoup plus longues et plus profondes. L'intoxication de l'organisme au monoxyde de carbone est donc beaucoup plus élevée que lorsqu'on fume une cigarette. Certains experts disent qu'une séance de chicha équivaut, au niveau du CO, à la fume de 80 cigarettes.</p> <p>! Rappelons que le monoxyde de carbone vient remplacer l'oxygène sur les globules rouges du sang ; les organes, y compris le cerveau, sont donc moins bien oxygénés. Une séance de 45 minutes où l'on fume la chicha délivre aussi 20 fois plus de goudrons qu'une cigarette.</p>
<p>11. Arrêter de fumer n'est pas facile mais n'est pas impossible ! La motivation personnelle est nécessaire et peut se travailler, seul ou avec l'aide d'un professionnel. N'oublions pas que la grande majorité des fumeurs sont dépendants physiquement (le corps a besoin d'avoir sa dose de nicotine) et qu'il s'agira dès lors en maintenant une bonne motivation et une saine confiance en soi, de déshabituer son corps de la nicotine. Les substituts nicotiques peuvent à ce niveau être une aide précieuse.</p>
<p>12. Lorsque je me sens stressé, la cigarette pourra me donner l'impression de diminuer la tension qui m'opresse mais cet effet ponctuel et typiquement lié à la dépendance : le manque de nicotine engendre assez rapidement la manifestation d'un nouveau stress... induit physiquement.</p>
<p>13. Non seulement l'industrie du tabac « achète » des acteurs (elle a payé Sylvester Stalone 500.000 \$ pour fumer dans ses films) mais elle a aussi acheté des scientifiques pour organiser une désinformation du public quant à la dangerosité du tabac. Notons que, dès les années 60, l'industrie du tabac connaissait très bien les dangers du tabagisme et l'addiction causée par la nicotine... Et qu'elle en niait toujours les effets trente ans plus tard !</p>
<p>14. Voir point 1.2. les composants de la cigarettes et de la fumée de cigarette.</p>
<p>15. La nicotine est peu toxique mais engendre la dépendance. Avec chaque cigarette on avale 1 à 2 mg de nicotine. Elle est mortelle à une dose de 40 à 60 mg.</p>
<p>16. Même si le fumeur n'avale pas la fumée les risques pour sa santé existent. Les maladies apparaîtront davantage dans la sphère ORL (cancer de la langue par exemple) qu'au niveau pulmonaire.</p>
<p>17. Et aussi le risque d'hypertension.</p>

## PETIT QUIZZ 1 : COMPOSITION DE LA CIGARETTE ET MÉFAITS DU TABAC

### PARTIE 3/4

18. La fumée de cigarette est moins dangereuse pour l'entourage que pour le fumeur		F
19. En Belgique 6 personnes sur 10 fument		F
20. Le risque de mort subite du nourrisson est favorisé par le tabac	V	
21. Fumer fait perdre en moyenne 15 années d'espérance de vie	V	
22. Il existe un seuil en dessous duquel fumer n'entraîne aucun risque		F
23. L'association alcool + tabac augmente le risque de certains cancers comme celui de la bouche et de l'œsophage	V	
24. Quand on arrête de fumer, les bénéfices apparaissent dès la 1ère heure	V	
25. En Belgique, tout le monde peut acheter des cigarettes		F
26. L'interdiction de fumer dans les lieux publics existe depuis 2005	V	
27. Si je veux arrêter de fumer je dois obligatoirement arrêter d'un coup du jour au lendemain		F
28. Les Etats-Unis sont les plus grands producteurs de tabac et cigarettes		F

## PETIT QUIZZ 1 : MÉMO EXPLICATIF À L'ATTENTION DE L'ANIMATEUR

### PARTIE 3/4

18. On peut distinguer trois types de fumée : le courant primaire qui est inhalée directement par le fumeur résulte de la combustion à 900°C du tabac, le courant secondaire qui correspond à la combustion spontanée de la cigarette à 600°C entre les bouffées, et le courant tertiaire qui est fraction du courant primaire exhalé par le fumeur. Le courant secon-daire contient plus de substances cancérigènes que les deux autres, d'où son rôle dans le tabagisme passif.
19. Dans la population générale le pourcentage de fumeur est de 25 à 30%, càd 2 à 3 personnes sur 10. Contrairement aux personnes affectées par une pathologie psychiatrique où le pourcentage monte, selon les études, à 60 à 90%.
20. Le risque de mort subite du nourrisson est multiplié par deux à cinq selon l'importance du tabagisme passif.
21. Les maladies associées au tabagisme réduisent l'espérance de vie mais aussi la qualité de vie.
22. Dès une consommation journalière d'une cigarette/jour les risques sur la santé sont existants.
23. En multipliant les consommations et les addictions on multiplie les risques en termes de maladies.
24. Voir point 4.6. Bénéfices de l'arrêt.
25. Depuis le 01/11/2019, en Belgique, la loi interdit la vente de tabac/cigarettes/cigarette électronique aux mineurs de moins de 18 ans.
26. Et sur lieu de travail et école depuis 2006.
27. La meilleure façon d'arrêter de fumer est celle qui vous correspond et avec laquelle vous vous sentez à l'aise. Il est donc possible d'arrêter « du jour au lendemain » en passant d'une consommation X à zéro (à condition de s'y être bien préparé) ou de commencer par une diminution de sa consommation avant de fixer la date du passage à zéro cigarette/jour.
28. Non c'est la Chine.



## PETIT QUIZZ 1 : COMPOSITION DE LA CIGARETTE ET MÉFAITS DU TABAC

## PARTIE 4/4

29. La cigarette électronique est inoffensive		F
30. L'industrie du tabac connaît les effets cancérigènes du tabac depuis 1979		F
31. Fumer augmente les performances quand on fait un sport d'endurance		F
32. Le tabac a été découvert en 1492 par Christophe Colomb	V	
33. Chaque année la journée mondiale sans tabac a lieu de 31 mars		F
34. La ligne tabac stop porte mal son nom	V	
35. On ne peut utiliser des substituts nicotiques que si on a complètement arrêté de fumer		F

## PETIT QUIZZ 1 : MÉMO EXPLICATIF À L'ATTENTION DE L'ANIMATEUR

## PARTIE 4/4

29. Voir point 1.4. la cigarette électronique.
30. L'industrie du tabac connaît les effets cancérigènes du tabac depuis... 1958 !!! Depuis très longtemps donc ! Mais il faudra attendre 6 ans (en 1964) avant que des documents officiels soient transmis par des médecins.
31. Fumer peut provoquer une hypoxie (baisse de la quantité d'oxygène dans le sang). La cigarette la plus dangereuse est celle qui suit immédiatement le sport car elle entraîne un risque de spasme coronarien (spasme des artères irriguant le cœur) avec risque mortel. Au total le tabac entraîne pour les sportifs : - une altération des performances musculaires (modification de la qualité des fibres musculaires, altération du bon fonctionnement du muscle par modifications enzymatiques et par modifications endocriniennes) - une diminution de la capacité respiratoire - diminution de l'endurance (par exemple : sur une course de 12mn il peut y avoir jusqu'à 20% de baisse de la performance pour un fumeur comparé à un non-fumeur) - une diminution des performances de vitesse et de force (effet moins perceptible que sur l'endurance) - une augmentation des risques cardiovasculaires (risque d'infarctus, de mort subite, troubles du rythme avec risque mortel)
32. Christophe Colomb, en découvrant l'Amérique en 1492, constate que les Indiens utilisent le tabac pour ses propriétés magiques et médicamenteuses. Il le rapporte en Europe, à la Cour espagnole et portugaise, où il est pendant longtemps utilisé comme simple plante d'ornement. Ce n'est qu'au milieu du XVIe siècle que le médecin personnel de Philippe II d'Espagne commence à le promouvoir comme « médicament universel ».
33. Elle a lieu tous les ans le 31 mai.
34. On peut appeler cette ligne (appel vert 0800/111.00) pour avoir des renseignements autant que pour être coaché dans un arrêt. On peut donc téléphoner même si on n'est pas prêt à l'arrêt.
35. On privilégiera le patch (parfois combiné à une substitution orale) lors d'un arrêt complet. Mais lors d'une diminution de consommation on peut remplacer les cigarettes non fumées par une substitution orale (gommes à mâcher, pastilles à sucer ou inhaler).



## INFO/INTOX - 10 AFFIRMATIONS VRAIES - 1/2

1. Les cigarettes light sont plus dangereuses que les cigarettes ordinaires

Lorsque le fumeur fume des lights il va tirer plus fort et plus souvent sur la cigarette afin d'obtenir la dose de nicotine dont son corps a besoin, l'équivalent de ce qu'il obtiendrait avec une cigarette "ordinaire". En tirant plus fort et plus souvent il avale plus de fumée et donc plus de produits toxiques. De plus les bouffées étant plus profondes, les risques en termes de cancer se situent au niveau bas du poumon (la plèvre) qui est un cancer difficilement soignable.

2. Quand je m'occupe les mains et l'esprit j'arrive plus facilement à fumer moins

S'occuper c'est effectivement détourner son attention de la cigarette et pour la plupart des fumeurs, ça les aide.

3. Si je décide de fumer moins, je peux remplacer chaque cigarette non fumée par une pastille à la nicotine pour m'aider

Tout à fait. Les pastilles vont aider la personne au niveau de la dépendance physique (le corps recevra la dose de nicotine dont il a besoin) afin d'éviter tout inconfort au niveau du corps.

4. Fumer lentement plutôt que fumer vite en tirant fort, c'est mieux pour la santé

Fumer lentement sans bouffée ni trop rapprochée ni trop profonde permet d'inhaler un peu moins de fumée que si on tire fort et vite. Inhaler moins de fumée (donc moins de produits toxiques) est déjà une bonne chose.

5. Parfois on fume pour gérer ses émotions (se sentir moins triste, moins stressé, moins seul...)

Souvent le fumeur se tourne vers la cigarette lorsqu'il est confronté à des émotions (négatives comme le stress mais aussi positives comme la joie de retrouver les copains par exemple). Fumer moins ou arrêter de fumer demande donc d'apprendre à gérer ses émotions autrement qu'en allumant une cigarette.

## INFO/INTOX - 10 AFFIRMATIONS VRAIES - 2/2

6. Même si je fume beaucoup et depuis longtemps il est possible que j'arrête de fumer, je peux me faire aider

Il est toujours possible d'arrêter de fumer même si on fume beaucoup et depuis longtemps. Personne ne dira que c'est facile mais c'est possible dès lors qu'on est motivé et qu'on a confiance en sa capacité de changement. Pour que ces deux éléments soient renforcés, le fumeur peut trouver de l'aide auprès d'un professionnel (tabacologue, médecin traitant,...).

7. En arrêtant de fumer je prends soin de mon coeur et je le protège

Le tabagisme est responsable d'une augmentation de la pression artérielle, d'une détérioration des artères et d'une accélération du rythme cardiaque. Agissant sur ces trois tableaux, c'est un facteur de risque important d'infarctus, d'accident vasculaire cérébral (AVC) et d'athérosclérose. Le risque d'infarctus est réduit de moitié et celui d'un AVC rejoint celui d'un non-fumeur à 6 mois d'arrêt.

8. Quand on arrête de fumer on se sent souvent plus en forme

Quand on arrête de fumer la fréquence cardiaque s'améliore au bout de 20 minutes, le goût et l'odorat reviennent après 48h, la respiration redevient plus facile après 72h, la toux diminue et la fatigue et le souffle s'améliorent à 6 mois. Beaucoup d'ex-fumeurs expliquent avoir retrouvé de l'énergie rapidement après leur sevrage.

9. Il faut éviter de fumer devant les enfants

Il est important de ne pas fumer devant les enfants pour deux raisons : premièrement pour éviter qu'ils respirent la fumée et qu'ils soient victimes de tabagisme passif et deuxièmement parce que les enfants grandissent en imitant les comportements des adultes qui les entourent. Si on veut éviter que nos enfants commencent à fumer à l'adolescence, il vaut mieux éviter de leur donner cet exemple.

10. Dans certaines cigarettes les fabricants ajoutent du cacao

Effectivement et contrairement à ce qu'on pense, ce n'est pas pour qu'elles aient bon goût. Mais le cacao est un broncho-dilatateur ce qui va permettre à la nicotine d'entrer plus profondément dans le corps (via les alvéoles pulmonaires) et ainsi renforcer la dépendance (physique).



## INFO/INTOX - 11 AFFIRMATIONS FAUSSES - 1/2

1. La nicotine provoque des cancers

Ce n'est pas la nicotine qui provoque les cancers mais les goudrons. La nicotine augmente la pression artérielle et la fréquence cardiaque.

2. Je n'avale pas la fumée quand je fume donc je n'ai aucun risque de tomber malade à cause du tabac

C'est faux car la fumée impacte quand même le corps. Toutes les parties du corps, tous les organes touchés par la fumée risquent de développer des maladies. Celles-ci seront donc parfois différentes : le fumeur qui inhale la fumée risque davantage des maladies au niveau pulmonaire et celui qui "crapote" des maladies de la bouche.

3. Si je veux arrêter de fumer, je dois obligatoirement arrêter complètement du jour au lendemain

Pas nécessairement. Certaines personnes vont préférer commencer par diminuer leur consommation avant de passer à zéro. L'important est de choisir la manière de faire avec laquelle on se sent le plus confortable. Mais si le projet est un arrêt total et qu'on décide de passer d'abord par une diminution, il est important de fixer la date de passage à zéro d'emblée et dans un laps de temps pas trop éloigné.

4. La cigarette électronique est sans risque pour la santé

Des risques potentiels existent et il vaut donc mieux limiter son utilisation à 3 à 6 mois maximum.

5. Fumer peut provoquer de l'asthme

Non mais par contre il aggrave l'asthme (crise plus fréquente et intense) chez celui qui est asthmatique.



Service d'Etude et de Prévention du Tabagisme  
Service d'aide et de soins spécialisés en assuétudes agréé et subventionné par la Région Wallonne

Rue de la Seuve, 17 - 7000 MONS  
Tél : +32 65 317 377 - GSM : +32 470 286 776 - Courriel : email@sept.be  
www.sept.be



## INFO/INTOX - 10 AFFIRMATIONS VRAIES - 2/2

6. Si je fume depuis 10 ans ou plus, je n'arriverai jamais à arrêter

Il est toujours possible d'arrêter de fumer même si on fume beaucoup et depuis longtemps. Personne ne dira que c'est facile mais c'est possible dès lors qu'on est motivé et qu'on a confiance en sa capacité de changement. Pour que ces deux éléments soient renforcés, le fumeur peut trouver de l'aide auprès d'un professionnel (tabacologue, médecin traitant, ...).

7. Les cigarettes roulées sont moins nocives que les cigarettes achetées toutes faites en paquet

Le tabac à rouler est plus toxique car il contient plus de goudrons (ce qui provoque les maladies) et produit plus de monoxyde de carbone (qui remplace l'oxygène dans le sang).

8. Fumer la pipe est moins dangereux que fumer la cigarette

Toute fume est dangereuse. Inhaler la fumée est dangereux quelque soit son mode de diffusion (pipe, cigare, cigarillo, chicha).

9. Je peux vapoter dans les magasins

Non car là où on ne peut pas fumer, on ne peut pas vapoter.

10. Quand on veut fumer moins c'est une bonne idée de fumer sa cigarette à moitié, de l'éteindre et de la rallumer plus tard

Absolument pas. Il est nocif de rallumer une cigarette éteinte et d'inhaler la fumée produite par la combustion de substances déjà brûlées. Si vous fumez une demi cigarette, jetez ce qui reste.

11. Fumer une seule cigarette par jour ce n'est pas grave, il n'y a aucun risque

Dès une cigarette par jour, les risques pour la santé existent... Pour un risque zéro il faut passer à zéro cigarette.





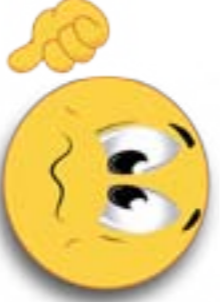
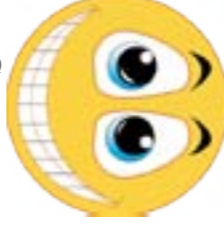







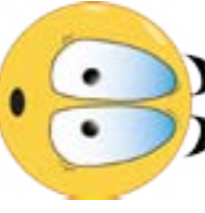




Service d'Etude et de Prévention du Tabagisme  
Service d'aide et de soins spécialisés en assuétudes agréé et subventionné par la Région Wallonne

Rue de la Seuve, 17 - 7000 MONS  
Tél : +32 65 317 377 - GSM : +32 470 286 776 - Courriel : email@sept.be  
www.sept.be



# ÉMOTICÔNES


# JEU DES 7 FAMILLES - FAMILLE 1

Malade 	Généreux 	Nul 	Content heureux 
Déçu 	Se pose des questions 	Amoureux 	Effrayé 
Très énergique 	Triste 	Fâché 	Surpris Étonné 
Bien 	Inquiet 	Ennui 	Fatigué 

La Famille *Dépendance*

**1**

**Dépendance Physique**



La Famille *Dépendance*

**2**

**Dépendance Psychologique**



La Famille *Dépendance*

**3**

**Dépendance Comportementale**



La Famille *Dépendance*

**4**


**Dépendance Sociale**



La Famille *Dépendance*

**5**

**Et pour toi, quelle dépendance est la plus forte ?**



La Famille *Dépendance*

**6**

**C'est la nicotine qui rend accro**





La Famille *Pas drôle*

**1**

**En fumant, je vais avoir les dents et les doigts jaunes**



La Famille *Pas drôle*

**2**

**En fumant, je vais être plus vite essoufflé**



La Famille *Pas drôle*

**3**

**En fumant, je risque d'attraper des maladies**



La Famille *Pas drôle*

**4**

**Fumer ça coûte cher**



La Famille *Pas drôle*

**5**

**En fumant, je vais avoir mauvaise haleine**



La Famille *Pas drôle*

**6**

**Quand je fume, mes vêtements sentent pas bons**



La Famille *Composants*

**1**

**En fumant, j'avale de la nicotine**



La Famille *Composants*

**2**

**En fumant, j'avale des goudrons**



La Famille *Composants*

**3**

**En fumant, j'avale du monoxyde de carbone**



La Famille *Composants*

**4**

**En fumant, j'avale de l'arsenic**



La Famille *Composants*

**5**

**En fumant, j'avale de l'ammoniac**



La Famille *Composants*

**6**

**En fumant, j'avale du méthanol**



La Famille *Avantages*

**1**

Quand j'arrête de fumer j'économise de l'argent



La Famille *Avantages*

**2**


Quand j'arrête de fumer je retrouve le goût et l'odorat



La Famille *Avantages*

**3**

Quand j'arrête de fumer je suis moins essoufflé



La Famille *Avantages*

**4**

Quand j'arrête de fumer je suis en meilleur santé



La Famille *Avantages*

**5**


Quand j'arrête de fumer je suis fier(e) de moi



La Famille *Avantages*

**6**

Quand j'arrête de fumer je tousse moins



La Famille *Trucs*

**1**

A la place de fumer je peux boire un verre d'eau



La Famille *Trucs*

**2**

A la place de fumer je peux prendre une petite pastille à la menthe sans sucre



La Famille *Trucs*

**3**

A la place de fumer je peux faire 1 exercice de respiration



La Famille *Trucs*

**4**

A la place de fumer chanter, danser, regarder la tv



La Famille *Trucs*

**5**


A la place de fumer je peux me balader, faire du sport



La Famille *Trucs*

**6**

A la place de fumer je peux jouer à un jeu de société, à la console





La Famille Patch

1

**PATCH**



La Famille Patch

2

**Pastille à sucer**



La Famille Patch

3

**Gomme à mâcher**



La Famille Patch

4

**Spray**



La Famille Patch

5

**Inhaleur**



La Famille Patch

6

**Pastille + PATCH**



La Famille Défi

1

**Fumer lentement sans tirer fort**



La Famille Défi

2

**Attendre 10 min avant de fumer après le repas de midi**



La Famille Défi

3


**Fumer après le petit-déjeuner et non pas avant**



La Famille Défi

4

**De temps en temps remplacer une cigarette par un bonbon à la menthe sans sucre**



La Famille Défi

5

**Supprimer une cigarette dans l'après-midi pendant 3 jours**



La Famille Défi

6

**Ne plus demander aux copains leurs cigarettes et ne fumer que les miennes**



**La Famille Dépendance**

C'est la famille qui nous explique pourquoi et comment on est « accro » quand on est fumeur

**La Famille Pas drôle**

C'est la famille qui nous dit ce qui est embêtant quand on fume, ce que l'on risque en fumant

**La Famille Composants**

C'est la famille qui nous dit ce qu'on trouve dans une cigarette

**La Famille Avantages**

C'est la famille qui nous dit ce qui se passe de bien quand on fume moins ou quand on arrête de fumer

**La Famille Trucs**

C'est la famille qui nous dit ce qu'on peut faire à la place de fumer, elle nous donne des trucs pour fumer moins

**La Famille Patch**

C'est la famille qui nous parle de la substitution nicotinique

**La Famille Défi**

C'est la famille qui nous dit quel petit changement on peut commencer à faire

**Déroulement :**

On distribue 6 cartes à chaque joueur. Si toutes les cartes ne sont pas distribuées, le reste constitue la pioche.

Le premier joueur demande une carte d'une famille de son choix à l'ensemble des participants.

Pour cela il dit 'Je demande...', par exemple 'Je demande une carte de la famille truc (ou de la famille orange)'.

Si un autre joueur possède la carte demandée il doit lui donner. Si plusieurs joueurs possèdent la carte demandée chacun donne la carte qu'il a en sa possession.

Si le demandeur n'obtient pas sa carte, il peut piocher s'il y a une pioche. Ensuite, c'est au tour du joueur suivant de jouer.

Rem. : les règles sont ici adaptées, en effet, normalement le demandeur doit demander une carte précise à une personne précise (ex. : Je demande à Éric la carte orange N°1) mais cette règle est souvent trop complexe. De même, quand un joueur obtient une carte, il ne rejoue pas pour laisser de la place à une tournante plus fréquente.

Dès qu'un joueur réunit une famille, il la pose devant lui, le professionnel passe en revue les informations présentées sur les 6 cartes et ouvre un débat. Une fois qu'il estime que le groupe a suffisamment échangé sur ces cartes, le jeu reprend.

Le gagnant est le joueur qui pose devant lui le plus de familles complètes.

**MÉMOY**



Peut-on mettre deux patchs par jour ?



Le top ? En arrêtant de fumer, vous récupérez du souffle après seulement quelques semaines.



Le saviez-vous ? Fumer 1 à 4 cigarettes par jour est dangereux pour votre coeur



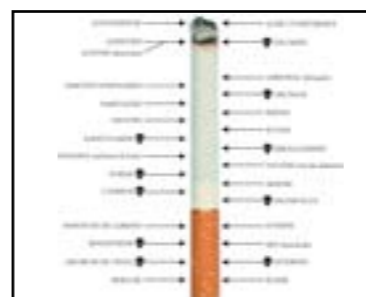
Les patchs donnent de la nicotine dont le corps a besoin. Si vous fumez 40 cigarettes par jour, il vous faudra sans doute mettre deux patchs en même temps. Sinon vous sentirez le manque de nicotine.



Le saviez-vous ? Lorsqu'on fume, on est plus vite essoufflé et fatigué car le coeur bat plus rapidement. Le manque d'oxygène agit également de la même façon.



Fumer, même très peu, augmente le risque de problèmes cardiaques (3x plus de risque qu'un non-fumeur). Le top, si vous arrêter totalement le risque diminue.



Combien de substances y-a-t-il dans la fumée de cigarette ?



Le top ? 48 heures après avoir arrêté de fumer, on retrouve le goût des aliments !



Le saviez-vous ? Fumer engendre aussi des difficultés à respirer et favorise les bronchites, un fumeur tousse également beaucoup. Et vous ? Comment respirez-vous ?



Le saviez-vous ? Il y a 4000 substances dans la fumée, dont le goudron, l'arsenic, le plomb, l'ammoniac, le benzène, le monoxyde de carbone, le cadmium....



Le saviez-vous ? Lorsque l'on fume, les papilles sont abimées et on ne savoure plus aussi bien les aliments.



Le top ? Prendre une grande inspiration et souffler longtemps, recommencer plusieurs fois. C'est une astuce que les ex-fumeurs conseillent quand ils sont stressés ou qu'ils ont envie de fumer. Le top ? En arrêtant de fumer, vous arrêtez l'évolution négative de vos poumons.



# MÉMOY



? Le saviez-vous ?  
 Quand on fume, on brûle des calories  
 (10 calories par cigarette)



? Le saviez-vous ?  
 Le prix du tabac et des cigarettes augmente chaque année



? Le saviez-vous ?  
 Les fumeurs sont plus nerveux que les non-fumeurs car ils sont très souvent en manque de nicotine. Être en manque se traduit souvent par un état de stress.



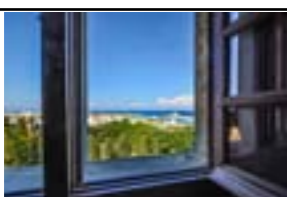
Si l'on fume 20 cigarettes, nous brûlons 200 calories, soit deux petits verres de coca. En arrêtant de fumer, on peut également changer ses habitudes alimentaires pour ne pas prendre du poids.



Et vous ? Combien d'argent dépensez-vous par mois pour vos cigarettes ?  
 Le top ? Calculez les économies que vous ferez en arrêtant de fumer. Qu'allez-vous faire de cet argent ?



Le top ? Après quelques semaines d'arrêt du tabac, vous vous sentirez moins stressé par le manque de nicotine. Vous aurez également appris à gérer les situations stressantes autrement qu'avec une cigarette.



N'oubliez pas de bien aérer l'endroit où vous fumez ! Cela vous évitera de respirer sans arrêt un air enfumé.



Le top ? A la place de fumer une cigarette, buvez un verre d'eau ! C'est un conseil sain et simple que donnent beaucoup d'ex-fumeurs pour gérer les envies de cigarette.



Le top ? Arrêter de fumer fait du bien à la nature. Merci pour elle !



Protéger les fumeurs et les non-fumeurs du tabagisme passif en évitant de faire rentrer la fumée de cigarette à l'intérieur.  
 Le top ? ne plus fumer à l'intérieur.




Avoir des astuces pour gérer les moments où l'on a envie de fumer est important.  
 Quelles sont vos astuces ?



? Le saviez-vous ?  
 Vos poumons sont comme un arbre : ils ont besoin d'air pur et d'oxygène. La fumée de cigarette les blesse et les abîme.

# MÉMOY



? Le saviez-vous ?  
 Fumer libère la dopamine, qui est l'hormone du plaisir.  
 Mais la fierté que l'on a en arrêtant de fumer est un plaisir très puissant également.



? Le saviez-vous ?  
 Un mégot jeté dans la nature pollue 500 litres d'eau et met 12 ans pour se dégrader.



? Le saviez-vous ?  
 En arrêtant de fumer, vous retrouvez de l'énergie, du souffle et de l'endurance... de quoi vous remettre au sport et voir les effets de vos efforts ! En plus, faire de l'activité physique vous aide à gérer vos envies de fumer. Et vous ? Quel sport aimez-vous ?





Le top ? Faites une liste de tout ce qui vous fait plaisir et mettez-les en pratique le plus souvent !  
 L'arrêt tabac sera plus facile si vous avez des alternatives pour vous rendre heureux !  
 Quelles sont vos idées ?





Le top ?  
 Utilisez toujours un cendrier pour jeter vos mégots





Le top ? Ne pas fumer une heure avant de faire du sport et attendre une heure après le sport avant de fumer. Votre coeur vous dira MERCI.

	
Faire du sport	Faire du sport

	
Boire un thé	Boire un thé

	
Colorier un mandala	Colorier un mandala

	
Parler avec un ami ou un éducateur	Parler avec un ami ou un éducateur

	
Jouer aux cartes	Jouer aux cartes

	
Faire du sport	Colorier un mandala

	
Ecouter de la musique	Ecouter de la musique

	
Faire du sport	Jouer aux cartes



	
Manger un fruit	Manger un fruit

	
Faire du sport	Ecouter de la musique



	
Faire du sport	Manger un fruit

	
Colorier un mandala	Manger un fruit

	
Faire du sport	Boire un thé



	
Colorier un mandala	Boire un thé

	
Faire du sport	Parler avec un ami ou un éducateur

	
Colorier un mandala	Parler avec un ami ou un éducateur

	
Colorier un mandala	Jouer aux cartes



	
Jouer aux cartes	Ecouter de la musique

	
Colorier un mandala	Ecouter de la musique

	
Jouer aux cartes	Manger un fruit





	
Jouer aux cartes	Boire un thé

	
Jouer aux cartes	Parler avec un ami ou un éducateur


	
Manger un fruit	Parler avec un ami ou un éducateur

	
Ecouter de la musique	Manger un fruit









	
Boire un thé	Parler avec un ami ou un éducateur

	
Ecouter de la musique	Boire un thé

	
Ecouter de la musique	Parler avec un ami ou un éducateur



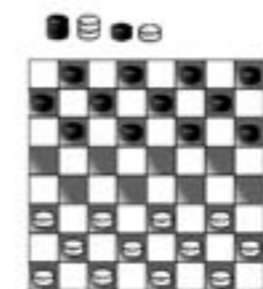
## La balance décisionnelle

1. Les avantages de mon tabagisme	2. Les inconvénients de mon tabagisme
 	 
<ul style="list-style-type: none"> <li>■</li> <li>■</li> <li>■</li> <li>■</li> <li>■</li> <li>■</li> <li>■</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■</li> <li>■</li> <li>■</li> <li>■</li> <li>■</li> <li>■</li> <li>■</li> </ul>
3. Les inconvénients de mon arrêt	4. Les avantages de mon arrêt
 	 
<ul style="list-style-type: none"> <li>■</li> <li>■</li> <li>■</li> <li>■</li> <li>■</li> <li>■</li> <li>■</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■</li> <li>■</li> <li>■</li> <li>■</li> <li>■</li> <li>■</li> <li>■</li> </ul>



A la place de fumer, je peux...

Que faire quand j'ai envie de fumer ?



Jouer aux dames



Jouer à un jeu de société



Faire un puzzle



Colorier un mandala



Faire des perles



Faire des scoubidous



Jouer aux cartes



Faire du vélo



Jouer à un jeu sur son smartphone



Repasser



Nettoyer



Aller se promener



Que faire quand j'ai envie de fumer ?



Regarder la télévision



Lire



Écouter de la musique



Chanter



Boire un verre d'eau fraîche lentement



Boire un thé



Prendre un chewing gum ou un bonbon à la menthe sans sucre



Mâcher un bâton de réglisse



Se brosser les dents avec un dentifrice à la menthe



Se reposer



Parler avec un ami ou un éducateur



Tricoter

Que faire quand j'ai envie de fumer ?



Faire la cuisine



Faire la vaisselle



Faire du sport



Faire un exercice de respiration



Un massage



Écrire ce qu'on ressent



Faire du jardinage



Faire des mots croisés



Utiliser une balle anti-stress



Manger un fruit



Jouer sur l'ordinateur



Jouer aux échecs



Que faire quand j'ai envie de fumer ?



Faire du bricolage



Se détendre



Faire du yoga



Sortir avec des amis



Jouer à la console



Promener le chien



Sauter à la corde



Faire un jogging



Jouer aux dominos



Dessiner

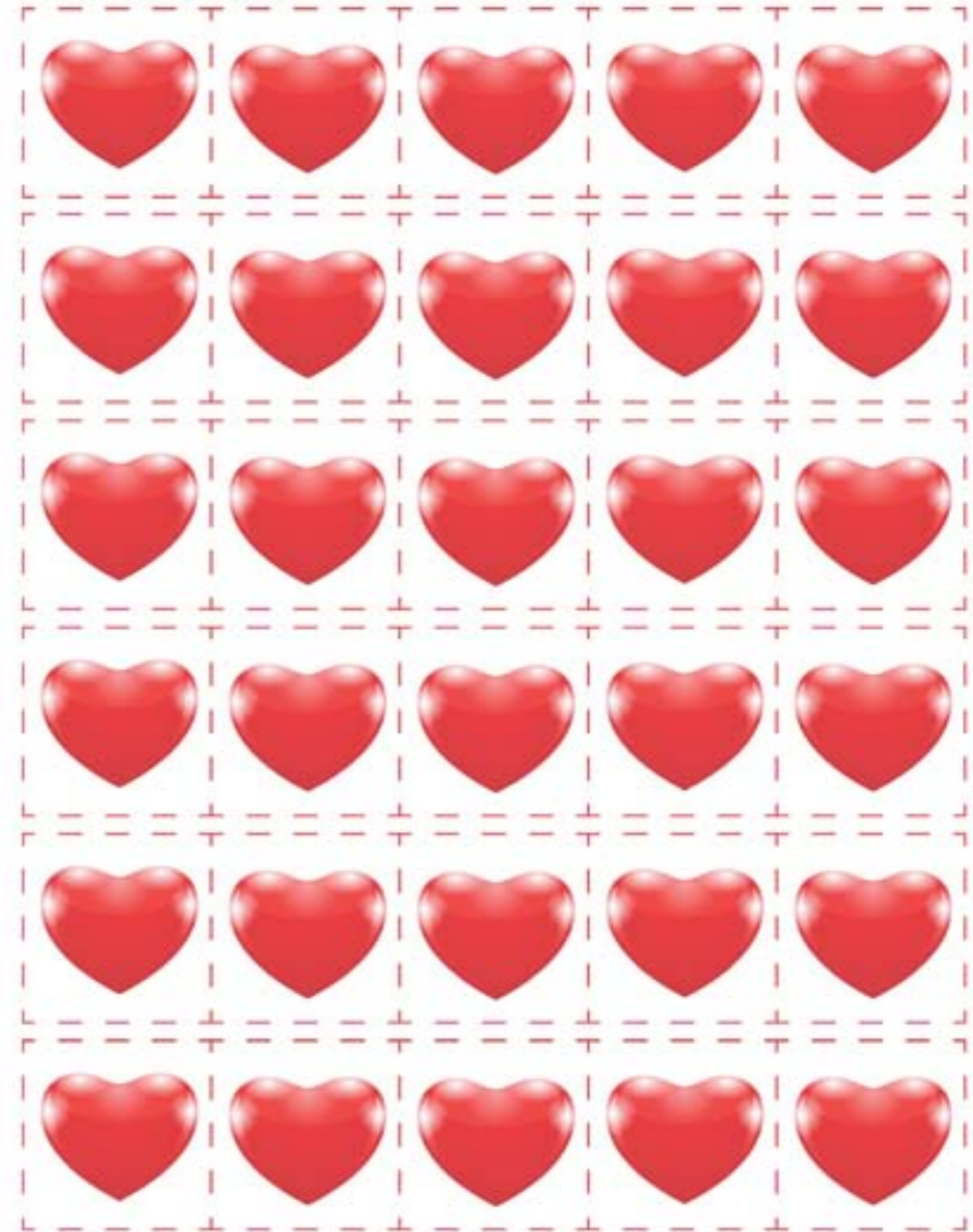


Faire de la couture



Jouer à la balle


Coeurs à collectionner






# Images à collectionner





Cette attestation est attribuée à .....  
 Car .....




IIII

**FÉLICITATIONS**

**CONTINUE !!!**

Le ..... 20.....



# BADGES

## Badges



Les explications pour tous les outils de ce livret sont reprises dans le guide :

**Abord du tabac  
auprès de personnes  
affectée par  
une déficience  
intellectuelle  
ou  
un trouble psychiatrique  
Accompagnement du fumeur en institution**

Pour plus d'informations, vous pouvez envoyer un mail à l'adresse suivante : [email@sept.be](mailto:email@sept.be)





**SEPT asbl - B7000 Mons**  
**Service d'aide et de soins spécialisés**  
**en assuétudes agréé et subventionné**  
**par l'AVIQ**

