



MODULE DE FORMATION M4



INFORMATIONS AUX UTILISATEURS DU MODULE M4

Le module M4 à pour objectif d'adapter la prise en charge et de guider le fumeur de J1 à J365

La première partie concerne le renforcement de la Motivation car en pratique la tendance des fumeurs est de la surestime. Il est donc nécessaire de la (ré)évaluer même à ce stade à l'aide d'une échelle numérique par exemple mais en élargissant l'évaluation aux composantes de votre motivation. Cette partie se termine par la vérification des 2 Plans écrits: le Plan d'Action et le Plan d'Engagement à changer de comportement.

La seconde partie aborde l'objectif principal : **L'ADAPTATION** de la prise en charge du sevrage. Elle fait appel aux substituts de la nicotine (dont l'E-cigarette), à la gestion des émotions négatives, aux techniques anti-stress et de relaxation, à la respiration diaphragmatique et abdominale. Cette partie est essentielle à la réussite du sevrage à terme ; elle nécessite beaucoup de temps et d'ajustements.

La dernière partie précise le "**PROJET**" dit de "substitution" et le 3ème temps de votre prise en charge. Il a pour objectif de pérenniser votre sevrage, en vous offrant une nouvelle forme "d'addiction" mais choisie, valorisante, et bénéfique à votre équilibre moral et physique au long cours.

Pour terminer, le module propose un calendrier des actions à mener et des outils d'évaluation pour un suivi de J1 à J 365. Durant toute cette période, un résumé des principales informations et évolutions concernant le sevrage sera accessible aux personnes que vous avez désignés initialement (médecins, coach...).

SEMAINE N° 4	<p style="text-align: center;">ADAPTER LA PRISE EN CHARGE M4 (J0-J365)</p> <p style="text-align: center;">LE TEMPS MINIMAL DE PREPARATION AU SEVRAGE EST CALCULE SUR 1 MOIS / 1 MODULE / SEMAINE X 4</p>
	<p>AUTOEVALUATION DE VOS CONNAISSANCES M4 PHYSIOPATHOLOGIQUE DU TABAC ET APPAREIL CARDIO-RESPIRATOIRE (VIDEO) PRINCIPALES INFORMATIONS APPORTEES ET LISTING DU CONTENU DE M4</p>
	<p>DEFINIR LE FUMEUR M4 - DEFINITION DU SEVRAGE > 12 MOIS REPLACER LE FUMEUR M4 DANS LE CYCLE DE PROCHASKA</p>
	<p>EVALUER- RENFORCER SI BESOIN LES POINTS FAIBLES DE LA MOTIVATION</p>
	<p>VALIDER-ADAPTER LE PLAN DE CHANGEMENT ENGAGER LE FUMEUR DANS SON SEVRAGE : LE PLAN DE CHANGEMENT</p>
	<p>VALIDER LE PLAN D'ACTION ET LA GESTION DES SITUATIONS A RISQUES</p>
	<p>ADAPTER LES SUBSTITUTS DE LA NICOTINE (EFFICACITE /TOLERANCE)</p>
	<p>ADAPTER LA PROGRESSION DU SEVRAGE (SOUS OU SURTRAITER)</p>
	<p>ADAPTER LA GESTION DES EMOTIONS ET DU STRESS</p>
	<p>EXEMPLE DE SUIVI DE SEVRAGE J30 - J365</p>
	<p>LE PROJET DE "SUBSTITUTION" AU PLAISIR DE FUMER</p>
	<p>SYNTHESE DU SUIVI. MODIFICATION DU CODE DU FUMEUR (BEST) AUTOEVALUATION DE VOS CONNAISSANCES DU MODULE M4</p> <p>20 QUESTIONS - REPONSES VRAI/FAUX- NOTE 0-20 -/DUREE DU QUIZ 1-2 m/- MARCHE AVANT > ARRIERE < ou BOUTONS ****</p>



DEFINITION DU FUMEUR (M4)

L'arrêt de fumer peut se définir ici comme le passage à l'acte pour devenir non fumeur, l'ambivalence à fumer ayant été résolue ou non. Bien que les fumeurs du module M4 soient très motivés ou bien informés, la pratique des consultations montre que leur engagement dans le sevrage reste souvent fluctuant dans le temps ou plus simplement qu'ils ne sont pas assez bien préparés. Ce constat nécessite avant d'aller plus avant de :

réévaluer la motivation du fumeur et ou ses composantes;
s'assurer que le fumeur a bien formulé son "Plan d'Engagement";
s'assurer que le fumeur dispose d'un "Plan d'Action".

Ce module traite de la prise en charge du fumeur analysée dans le module précédent. Il est conçu pour permettre une adaptation spécifique du sevrage pour chaque fumeur et se déroule sur 1 mois. Certains fumeurs dépendants ou polyaddictifs nécessiteront un suivi prolongé.



LES POINTS A VALIDER AVEC LE FUMEUR AVANT DE DEBUTER SON SEVRAGE

RIEN NE SERT DE COURIR IL FAUT PARTIR A POINT !!

S'assurer que sa motivation à arrêter de fumer est forte > 7 sur une échelle de 0-10

L'objectif est d'identifier avant de débiter la prise en charge le ou les points faibles de la motivation pour les renforcer, d'estimer le poids respectif des dépendances (nicotinique, gestuel, comportemental, psychique) de préciser les causes d'échec des tentatives antérieures.

S'assurer qu'il a formulé un "plan qui l'engage dans le sevrage"

L'objectif de ce plan écrit est de contractualiser l'engagement du fumeur à s'arrêter de fumer et lui rappeler les points de son engagement :

Les raisons que le fumeur a d'effectuer ce changement.

Les principaux objectifs pour lesquels il effectue ce changement.

Les actions nécessaires pour parvenir à changer de comportement.

Les obstacles, les moyens de contournement pour réussir à changer.

Les personnes ressources dans sa démarche pour réussir a changer.

Les résultats attendus montrant que son objectif est atteint.

S'assurer qu'il dispose d'un "plan d'action" pour les situations à risques

L'objectif du plan d'Action est de prévoir la conduite à tenir dans les situations à haut risques de rechute. Il s'agit d'une "ordonnance" que le fumeur doit mémoriser de préférence et pouvoir utiliser immédiatement pour contrôler une pulsion ou une forte envie de fumer (situation à hauts risques de rechute (SHR)).



L'ADAPTATION DU FUMEUR AU TRAITEMENT DE SES DEPENDANCES AU TABAC

LE CONSTAT

Les études scientifiques montrent qu'à la fin du premier trimestre du sevrage d'une addiction le taux de rechute sans aide est très élevé (> 50 % à J90). Le soutien apporté au fumeur par une aide extérieure (professionnels de santé, entourage) devrait permettre de réduire ce taux d'échec à condition que cette aide soit adaptée, rapidement accessible, peu coûteuse, conditions rarement remplies aujourd'hui dans le cadre des addictions.

Ce module concerne l'adaptation du traitement choisi par le fumeur, il se déroule sur un mois avec 5 objectifs :

- Définir la place actuelle du fumeur M4 dans son parcours***
- Adapter sa prise en charge de la dépendance à la nicotine***
- Adapter sa pratique des techniques cognitives et comportementales***
- Rappeler les bénéfices du sevrage et l'importance de son "Projet"***
- Fixer un calendrier de gestion du suivi / 365J avec l'aide de BEST***

Conscient de ces difficultés 'bienentreprenresanstabac.fr' propose aux fumeurs un 'télé suivi médicalisé' sur le web et une autogestion du sevrage aux fumeurs qui le souhaitent.



LE PLAN D'ENGAGEMENT DU FUMEUR*

CE PLAN CONTRACTUALISE LES ENGAGEMENTS DU FUMEUR AVEC LUI MÊME

Les raisons les plus importantes pour faire ce changement sont

.....

Mes objectifs principaux en accomplissant ce changement sont :

.....

Mes objectifs pour être atteint nécessitent les actions suivantes :

Actions ? Quand ? (date)

.....

Pour m'aider à changer je peux compter sur les personnes suivantes

Qui ? Comment ?

.....

Voici les obstacles aux changements et comment je vais y faire face :

Obstacles probables ? Comment les contourner ?

.....

Je saurai que mon plan marche quand je verrai les résultats suivants

.....

A compléter et garder ou à renvoyer à "bienentreprendresanstabac.fr"

Signature

****D'après W Miller et S Rollnick***



LE PLAN D'ACTION DU FUMEUR

L'OBJECTIF EST DE PREVENIR LES SITUATIONS A RISQUES DE RECHUTE ET DE CONNAÎTRE LA CONDUITE A TENIR

Les situations à hauts risques de rechute que je peux rencontrer sont :

.....
.....

Dans ces situation ma conduite à tenir sera la suivante :

.....
.....
.....

Pour réaliser cette prévention je peux compter sur les moyens suivants :

1. bienentreprenresanstabac.fr, 2

Les principaux obstacles qui peuvent me faire "chuter" sont les suivants :

.....

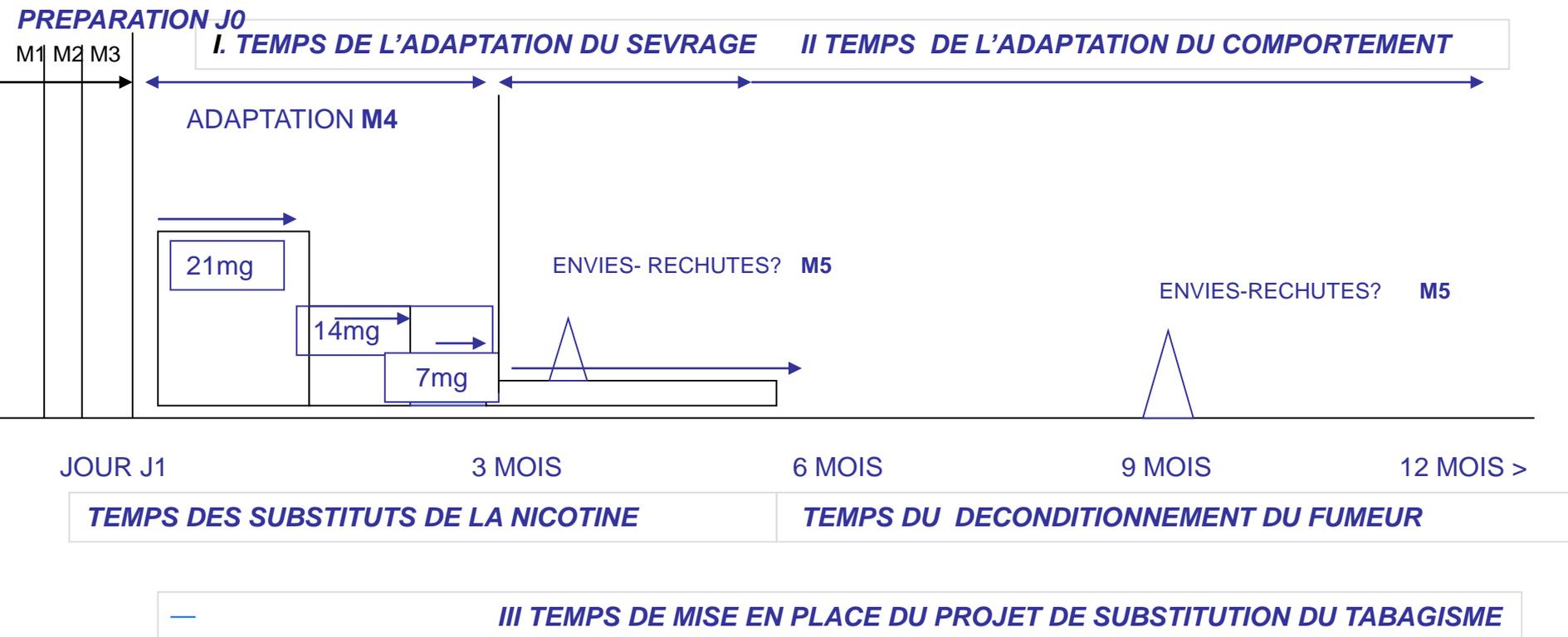
Pour les contourner il faut que je puisse prévoir :

.....
.....

Document à garder à portée de main du fumeur durant tout son sevrage

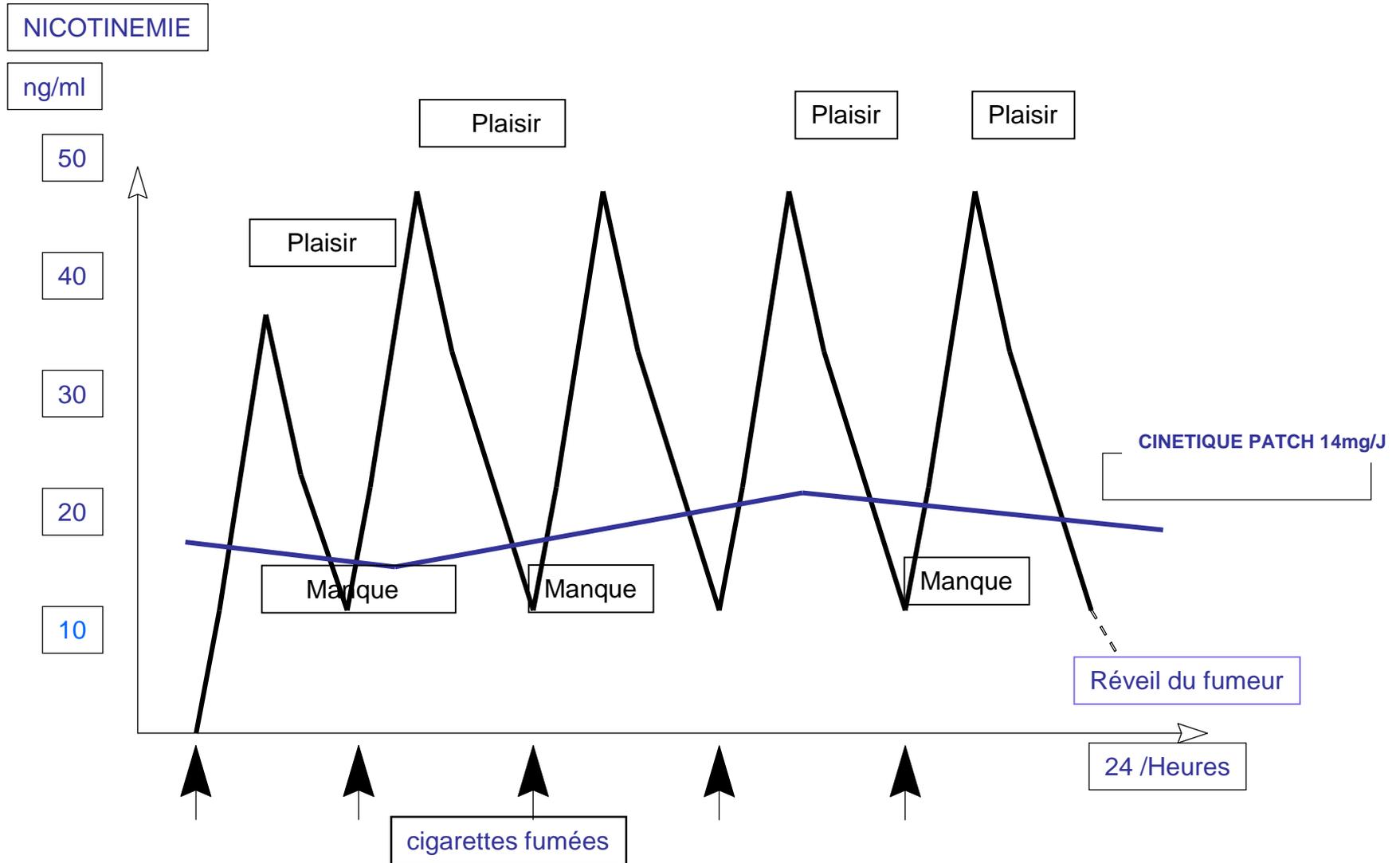


PRINCIPE DE LA PRISE EN CHARGE DES FUMEURS DEPENDANTS LES TROIS TEMPS DU SEVRAGE





FAIBLES VARIATIONS DE LA NICOTINEMIE SOUS SUBSTITUTS RETARD (PATCH 14 mg) COMPARER LES VARIATIONS DE LA NICOTINEMIE DU FUMEUR DE 40 CIGARETTES / 24 h ET DU PATCH





LES SUBSTITUTS DE LA NICOTINE

LES DIFFERENTES PRESENTATIONS DE SUBSTITUTS DE LA NICOTINE

LES SUBSTITUTS RETARDS (PATCH)

ILS PERMETTENT UN APPORT REGULIER DE LA NICOTINE /24 h LE NIVEAU DE NICOTINEMIE RECHERCHE DEPEND DE LA SEVERITE DE LA DEPENDANCE DU FUMEUR, ET DU MODE DE SEVRAGE CHOISI (DEGRESSIF) DE SA VITESSE, (PALIERS) DU DOSAGE UTILISE (7/14/21mg).

LA NICOTINE DELIVREE EN PATCH ASSURE UN TAUX STABLE /24 H EN PLATEAU (RETARD).

CE NIVEAU (EN DEHORS DE TOUT AUTRE APPORT DE NICOTINE), DEPEND DU DOSAGE DU PATCH (7, 14 ,21 25 mg) ET DU METABOLISME (LENT OU RAPIDE) DU FUMEUR POUR LA NICOTINE.

LES SUBSTITUTS D'ACTION RAPIDE

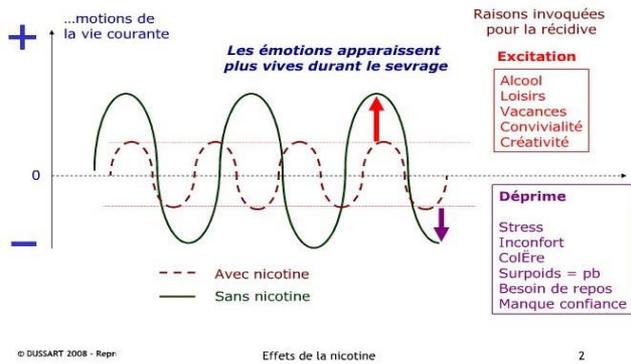
LES AUTRES FORMES DE SUBSTITUT PERMETTENT UN APPORT PONCTUEL, DE FAIBLE DUREE.

ILS PEUVENT ÊTRE ASSOCIES AU PATCH POUR COMPLETER UNE ACTION (MANQUE, PULSIONS).

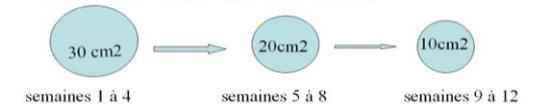
L'ASSOCIATION DE FORMES D'ACTION RETARD ET LENTE

ELLES PERMETTENT D'ADAPTER LE TRAITEMENT A CHAQUE FUMEUR EN TENANT COMPTE DE SES PREFERENCES, DE SA TOLERANCE, DES DIFFERENTES PRESENTATIONS (TABLEAU).

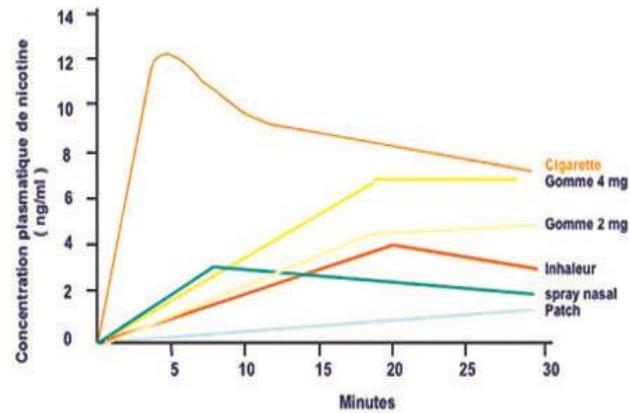
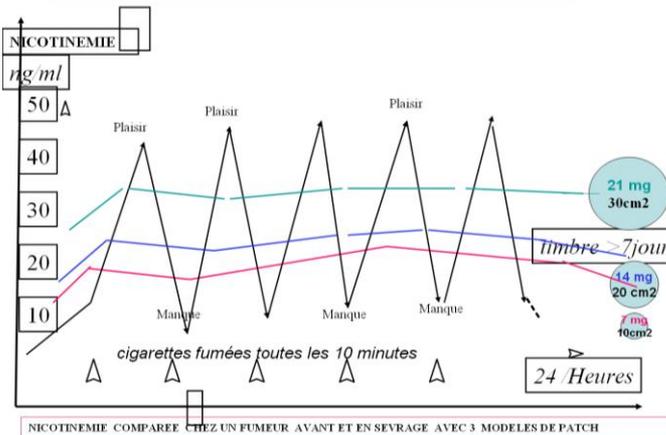
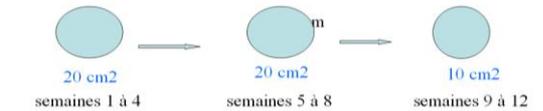
NICOTINE – NICOTINEMIE - SUBSTITUTS DE NICOTINE



• PATCH ET FUMEUR TRÈS DÉPENDANT



• PATCH ET FUMEUR MOYENNEMENT DÉPENDANT

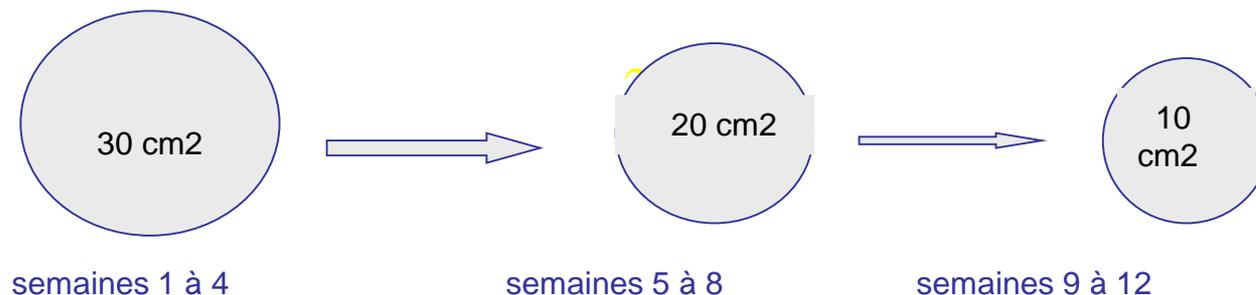




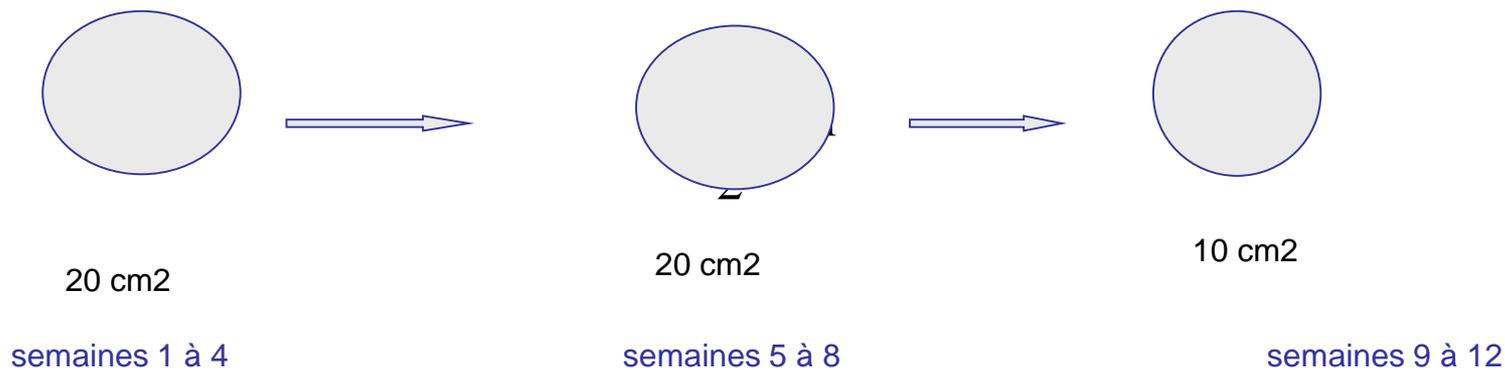
EXEMPLE D'UTILISATION DES SUBSTITUTS DE NICOTINE TRANSCUTANES (PATCHS)

POUR LES FUMEURS DEPENDANTS LES PATCHS RESTENT UN MOYEN SIMPLE D'EFFECTUER UN SEVRAGE DE LA NICOTINE

FUMEUR TRES DEPENDANT



FUMEUR MOYENNEMENT DEPENDANT





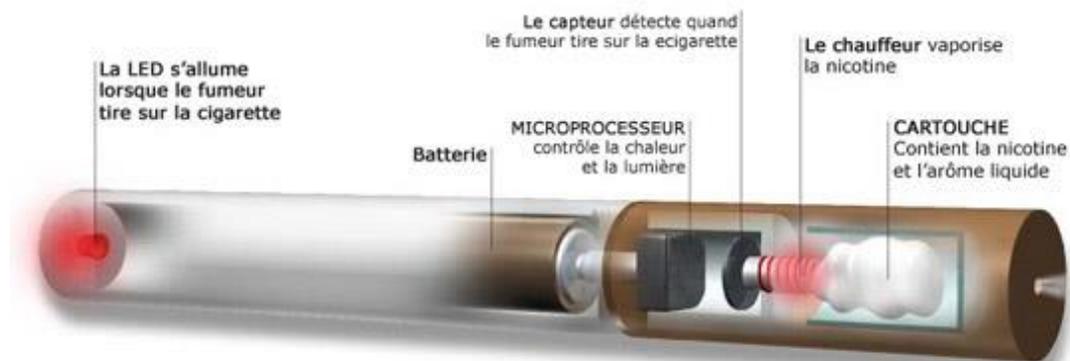
L'INHALER ET L' E-CIGARETTE

DEUX CONCEPTIONS UN MEME OBJECTIF : CONTROLER LA DEPENDANCE PHARMACOLOGIQUE ET GESTUELLE DU FUMEUR



L'INHALER

L'ABSORPTION DE LA NICOTINE SE FAIT AU NIVEAU DE LA CAVITE BUCCALE. LA POSOLOGIE EST EN MOYENNE 6 à 12 CARTOUCHES PAR JOUR. LES EFFETS SECONDAIRES IRRITATIFS (TOUX) DISPARAISSENT HABITUELLEMENT EN QUELQUES JOURS. CETTE PRESENTATION, DISCRETE EST BIEN ADAPTEE A LA DEPENDANCE GESTUELLE.



L' E-CIGARETTE

LA PRESENTATION DE E-CIGARETTE AVEC UNE SOLUTION PLUS OU MOINS CONCENTREE DE NICOTINE PERMET DE REPRODUIRE LE GESTE LES EFFETS ET MÊME LES EMISSION DE FUMEE.

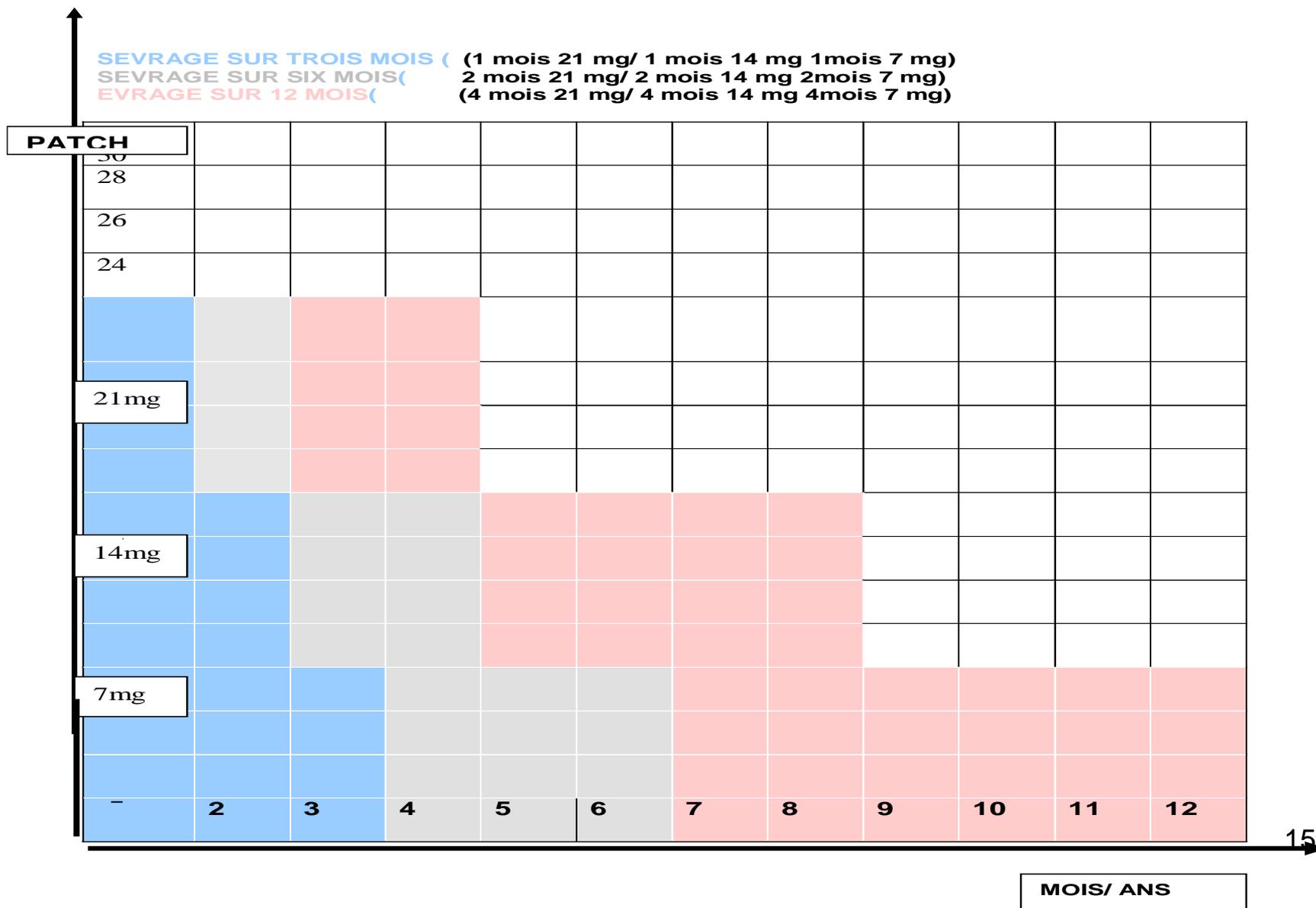
MAIS SANS PRODUIRE DE SUBSTANCES TOXIQUES, IRRITANTES, CANCERIGENES OU DE GAZ NOCIFS.

NB. DANS CES 2 PRESENTATIONS L'INHALATION DE LA NICOTINE EST VOISINE DE CELLE REALISEE AVEC LA CIGARETTE. LA QUANTITE DE NICOTINE DELIVREE DEPEND DE LA CONCENTRATION EN NICOTINE DE LA SOLUTION CHOISIE. CEPENDANT COMME POUR LA CIGARETTE LE FUMEUR ADAPTE SA FACON DE "FUMER" EN FONCTION DE SON DEGRE DE DEPENDANCE A LA NICOTINE (Inhalation plus ou moins profonde, apnée ou non).



EXEMPLE DE 3 TRAITEMENTS DE SUBSTITUTS DE NICOTINE LONGUE DUREE SUR 3/ 6/ 12 MOIS

LE NIVEAU, LA DUREE, LA VITESSE DES PALIERS EST ADAPTE A CHAQUE FUMEUR EN FONCTION DE SES ATTENTES ET BESOINS





UNE ALTERNATIVE AU SEVRAGE COMPLET : LE SEVRAGE PARTIEL AVEC OU SANS SUBSTITUT

IL N'A PAS ETE DEMONTRE DE RISQUES A FUMER SOUS NICOTINE

LA REDUCTION PARTIELLE DU TABAGISME ASSOCIEE AUX SUBSTITUTS DE LA NICOTINE EST BIEN TOLEREE (25% D'EFFETS SECONDAIRE MINEURS).

LA REDUCTION PARTIELLE DU TABAC EST BENEFIQUE CHEZ LES BPCO ET LES CARDIAQUES (50% de fumeurs a un an après infarctus).

LE TRAITEMENT ASSOCIE PATCHS ET COMPRIMES A DELITEMENT PROGRESSIF (GOMMES ET COMPRIMES) MAIS L'OBJECTIF RESTE L'ENCOURAGEMENT A L'ARRET TOTAL.



LES SYMPTÔMES LIES AU SEVRAGE DE LA CIGARETTE

QUE FAIRE POUR LES CONTROLER : PARTIE 1

Vous êtes irritable.

Votre corps manque de nicotine. vous êtes de mauvaise humeur (3 à 4 semaines). Marchez. Essayez de vous détendre : prenez un bon bain chaud, écoutez de la musique douce, faites des étirements, exercez une activité ménagère, ludique, facile à pratiquer immédiatement : lisez, téléphonez. Vous pouvez aussi prendre un substitut de nicotine d'action rapide (comprimé, gomme à mâcher, inhaler) que vous avez intérêt à garder toujours à portée de main pour éviter les rechutes.

Vous vous sentez fatigué et vous manquez d'énergie.

La nicotine est un neurostimulant, elle aide à maintenir votre corps et votre esprit alerte. Votre corps apprend maintenant à demeurer sans nicotine (3 à 4 semaines). Faites une sieste, si vous êtes fatigué. N'allez pas au bout de votre énergie, planifier votre activité, réduisez là...

Vous avez de la difficulté à dormir.

La nicotine a influencé votre activité cérébrale et vos habitudes de sommeil. Votre cerveau est soumis à de nouvelles habitudes de sommeil (1 à 2 semaines). Évitez la caféine (café, cola). Couchez vous un peu plus tard, quand le sommeil vient, "courrez" vous coucher sans stimulation.

Vous avez la gorge sèche, de la toux, vous crachez du mucus, vous êtes essoufflé à l'effort.

Peu de temps après avoir cessé de fumer, il se peut que vous ayez de la toux et le besoin de cracher (absent jusque-là chez beaucoup de fumeurs). Ceci est bon signe. Votre appareil respiratoire est en train de réduire son inflammation chronique, notamment bronchique, secondaire aux produits de combustion de la cigarette (goudrons, irritants). Aidez-le en facilitant la toux et l'expectoration. Quelques mois seront nécessaires pour revenir à l'état de non fumeur avec une sensibilité souvent plus fréquente aux infections bronchiques la première année de sevrage. Buvez beaucoup durant cette période (boissons chaudes (thé) et fraîches) pour fluidifier le mucus souvent hyper visqueux chez le fumeur (même et surtout s'il n'est pas cracheur). Éviter de trop chauffer votre habitat en période froide (chambre a coucher 20 degré max) Crachez ou avalez sans complexe. Faites du sport (après un bilan médical), celui-ci facilite aussi l'expectoration notamment au cours de l'effort, il réduira progressivement la sensation de dyspnée (essoufflement) lié essentiellement à l'absence de pratique (ne dure que quelques semaines).

La tête vous tourne.

Votre corps a besoin d'un peu de temps pour s'habituer à son nouvel état. La nicotine s'accompagne d'une vasoconstriction des vaisseaux, sa suppression entraîne une petite chute de la tension artérielle (TA) et d'un ralentissement de la fréquence cardiaque avec une possible sensation de fatigue en début de sevrage (quelques semaines). Attention, levez-vous lentement lors du passage de la position allongée à verticale.



LES SYMPTÔMES DU SEVRAGE DE LA CIGARETTE

QUE FAIRE POUR LES CONTRÔLER : PARTIE 2

Vous manquez de concentration.

Votre cerveau est habitué à recevoir une stimulation de nicotine qui "le calme", mais le maintien aussi en éveil, attentif. Rassurez-vous, il apprendra progressivement à demeurer en alerte sans nicotine (quelques semaines). Si possible, réduisez vos heures de travail à domicile. Prenez des pauses fréquemment. Rêvez, méditez, relaxez vous.

Vous ressentez une tension à la poitrine.

Vos muscles sont peut-être endoloris parce que vous tousssez, ou tendus à cause du manque de nicotine (action anxiolytique antidépressive) rassurez-vous, le plus souvent il s'agit là de banales contractures musculaires secondaires à la toux qui est un réflexe très violent (quelques semaines). Respirez profondément avec le ventre (yoga) lentement. Apprenez à tousser, glotte ouverte, sans vous opposer à la sortie de l'air. Mais si la douleur thoracique est constrictive avec des irradiations (cou, membres) ou écrasante ou paroxystique, consultez rapidement les services d'urgences.

Vous avez des gaz intestinaux, mal au ventre, de la constipation.

Pendant votre sevrage, il se peut que vos mouvements intestinaux soient ralentis. En effet, la nicotine accélère l'activité des fibres musculaires de l'intestin et donc la motricité intestinale. Cette "constipation" ne sera pas éternelle (3 à 4 semaines). Laissez à votre corps le temps de s'adapter et vos mouvements intestinaux redeviendront réguliers. Buvez beaucoup d'eau et mangez des aliments riches en fibres, comme les fruits et les légumes.

Vous avez faim.

La baisse de la nicotine dans le sang en cas de sevrage chez le fumeur actif entraîne une baisse de la glycémie qui déclenche la sensation de faim et le besoin de manger. La reprise de la cigarette coupe la sensation de faim (2 à 4 semaines). Prenez des repas et des collations (thé à 16h ou 10h). Optez pour une alimentation équilibrée, croquante, faible en calories, comme des légumes crus, réduisez le pain, mangez des sucres lents, des fruits. Buvez en dehors des repas pour ne pas perturber la digestion et en évitant les boissons sucrées. Mangez à heures fixes, 3 fois /jour une alimentation équilibrée et variée, (évitez les "régimes et les suppléments alimentaires miracles) marchez régulièrement chaque jour, permet de prévenir la prise de poids qui accompagne habituellement un sevrage (> 4 kg).

Vous avez envie de fumer.

La nicotine est une drogue qui crée une forte dépendance. Chez la plupart des fumeurs, les envies de fumer sont impérieuses pendant les premiers jours du sevrage (defume). Mais certaines personnes ressentent l'envie de fumer, à l'occasion, pendant plusieurs mois ou années, d'où les rechutes tardives possibles. Résistez, cette envie forte ne durera probablement que quelques minutes. Occupez-vous à autre chose – buvez un verre d'eau, mangez une pomme, téléphonez à un ami, ou prenez un produit de substitution (nicotine d'action rapide, Gomme, Comprimé, Inhaler, ou une e- cigarette).



LES SYMPTÔMES DU SEVRAGE DE LA CIGARETTE

QUE FAIRE POUR LES CONTRÔLER : PARTIE 3

La dyspnée (ou gêne à respirer).

Une gêne respiratoire est souvent retrouvée à l'interrogatoire d'un fumeur chronique et attribuée à sa consommation de cigarettes et ou à son âge. Cependant, en dehors d'une pathologie cardiorespiratoire sous-jacente, cette dyspnée est le plus souvent liée à un "déconditionnement à l'effort" et à la prise de poids. On doit différencier :

L'essoufflement à l'effort.

La dyspnée d'effort est fréquente après le sevrage d'un fumeur. Ce symptôme invalidant sur le plan physique et psychique doit être traité. Il correspond le plus souvent à un déconditionnement à l'effort de l'appareil cardio respiratoire et musculaire et à une prise de poids. Il nécessite comme pour tout sportif ayant interrompu son entraînement une remise en forme, puis la pratique régulière d'un sport (marche, cyclisme, natation). Cette gêne disparaît progressivement avec entraînement (et l'ex-fumeur pourra même devenir un adepte addict des sports d'endurance !), mais elle réapparaîtra après un arrêt prolongé.

L'essoufflement au repos.

Le fumeur a pu s'arrêter de fumer après la découverte d'une pathologie chronique (cardiorespiratoire) ou une complication aiguë (infarctus du myocarde, angine de poitrine). Dans ce cas, la reprise d'une activité physique reste le plus souvent indiquée mais après avoir pratiqué un bilan clinique et des explorations fonctionnelles cardiorespiratoires (Vo2 max). Un réentraînement à l'effort sera proposé dans les suites d'un accident cardiaque aigu ou une décompensation respiratoire saisonnière, d'abord dans un établissement spécialisé puis poursuivi au domicile (L'ENNEMIE G Bourguignat je suis devenu non fumeur).

*Dans tous les cas un certificat médical d'aptitude à la pratique du réentraînement et du sport est nécessaire, il pourra justifier de faire pratiquer des explorations fonctionnelles cardiorespiratoires.



LA GESTION DE LA DEPENDANCES PSYCHO-COMPORTEMENTALE DU FUMEUR

APPRENEZ A DEVELOPPER DE NOUVEAUX RAISONNEMENTS FACE AUX STRESS

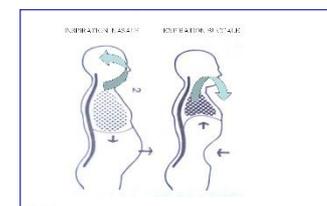
POUR ATTEINDRE CET OBJECTIF UN ENTRAINEMENT EST NECESSAIRE

***ANALYSEZ VOS PENSEES AUTOMATIQUES NEGATIVES DECLENCHEES PAR LE STRESS
ANALYSEZ VOS REPONSES, PUIS FORMULEZ D'AUTRES POSSIBILITES DE REPONSES
REEVALUEZ, REFORMULEZ CES REPONSES DE FACON PLUS "MODULEES"***



APPRENEZ A GERER VOS STRESS ET VOS EMOTIONS NEGATIVES AUTOMATIQUES

**APPRENEZ LA RESPIRATION ABDOMINO-DIAPHRAGMATIQUE
APPRENEZ LES TECHNIQUES DE RELAXATION MUSCULAIRE
MEMORISEZ SIMULTANEMENT UN SOUVENIR AGREABLE***



LA RELAXATION NEUTRALISE LA REPOSE PHYSIOLOGIQUE AU STRESS. ELLE SERA ENTREPRISE APRES L'IDENTIFICATION DES ETATS DE TENSION / 24 H, ET DE LEURS RELATIONS AVEC LE STRESS ET LA PRISE DE CIGARETTES. ON DISTINGUE :

**LA RELAXATION DE RECUPERATION (30 m),
LA RELAXATION COURTE DE PREVENTION (1 à 2 m),
LA SIESTE ASSOCIEE A LA PRATIQUE REGULIERE D'UNE ACTIVITE PHYSIQUE.**



RELAXEZ VOUS AVANT D'ENTREPRENDRE ET MEMORISEZ DES SOUVENIRS AGREABLES
UTILISEZ LE MEME SOUVENIR POUR EN FACILITER L'APPARITION AU DEBUT DE VOTRE ENTRAINEMENT !





PRATIQUEZ REGULIEREMENT UNE ACTIVITE PHYSIQUE OU SPORTIVE

PRATIQUEZ VOTRE SPORT PREFERE EN TOUTE SECURITE* , ADOPTEZ UN REGIME ALIMENTAIRE REGULIER ET EQUILIBRE.



*Après avis spécialisé et bilan cardiorespiratoire



LE PROJET DU FUMEUR

UN MOYEN DE MAINTENIR DURABLEMENT LE SEVRAGE DES FUMEURS

***CE PROJET EST UN PROJET DE SUBSTITUTION'AU TABAGISME DU FUMEUR**

II DOIT ETRE MUREMENT PREPARE PAR LE FUMEUR, ORIENTE DE PREFERENCE VERS UNE ACTIVITE CREATIVE, HUMANITAIRE, LUDIQUE... ET TENIR COMPTE :

DE SES PREFERENCES OU DE SES SOUHAITS

DE SES APTITUDES ET DONS CREATIFS (CACHES)...

DE SES EXPERIENCES ANTERIEURES (DANSE, CHANT, DESSIN)

DE SES CAPACITES A MENER A BIEN SON PROJET

DES MOYENS NECESSAIRES A LA REALISATION COMPATIBLES A SES POSSIBILITES

D'UN CALENDRIER DE MISE EN PLACE SUR LE MOYEN TERME.

LE THERAPEUTE AURA POUR OBJECTIF D'AIDER LE FUMEUR A DECOUVRIR SON PROJET, A L'ORIENTER DANS SES CHOIX EN VALORISANT AU MIEUX SES CAPACITES ET SES ASPIRATIONS.

*Ce projet a pour but d'apporter au fumeur une compensation suffisante à son plaisir de fumer et à ses anciens 'avantages', il correspond à la seconde partie de la prise en charge du fumeur en sevrage et doit être installé au cours des 12 mois.



MAINTENEZ VOTRE COMPORTEMENT D'EXFUMEUR

METTRE EN PLACE UN CADRE D'EVALUATION ET DE SUIVI FONCTIONNELS DES (EX) FUMEUR DEPENDANTS

RAPPEL DES RISQUES LIES AU TABAGISME A MOYEN ET LONG TERME

LES PRINCIPALES PATHOLOGIES CHRONIQUES RENCONTREES DANS LES PAYS DEVELOPPES SONT D'ORIGINE COMPORTEMENTALE ET NOTAMMENT LIEES AU TABAGISME : CARDIOVASCULAIRE, PULMONAIRE, METABOLIQUE, NEOPLASIQUE, ESTHETIQUE...

CES PATHOLOGIES REPRESENTENT EN FRANCE PLUS DE 30 MALADIES INVALIDANTES ET CORRESPONDENT A UNE PART IMPORTANTE DES DEPENSES DE LA SANTE...

LE WEB REPRESENTE UNE MODALITE FACILEMENT ACCESSIBLE ET ADAPTEE POUR ASSURER DE FACON PERENNE ET UBIQUITAIRE UNE NOUVELLE FORME DE MEDECINE DE PREVENTION.

LES BENEFICES LIES A L'ARRET DU TABAC A COURT ET LONG TERME SONT

1. *CARDIO VASCULAIRE RAPIDEMENT OBTENUS (5 ANS), 2. *PULMONAIRES PLUS TARDIFS.**

LA REDUCTION DU TABAGISME PERMETTRAIT DE REDUIRE LES DEPENSES DE SANTE DE MANIERE SIGNIFICATIVE.



POURQUOI UTILISER UN CO-TESTEUR ?

CETTE MESURE OBJECTIVE PERMET D'IMPLIQUER LE FUMEUR DANS SON TABAGISME ET SON SUIVI



Le CO est un gaz toxique et l'un des composants les plus dangereux de la fumée de tabac.

Il est généré par tout fumeur tirant sur sa cigarette, cigare ou pipe, il est présent dans l'air inhalé.
Le CO émis par le fumeur de cigarettes roulées (pipe, joint) émet plus de CO (la combustion incomplète).
Les non-fumeurs peuvent inhaler du CO dans des atmosphères confinées où se trouvent des fumeurs.
Le fumeur d' E-cigarette n'inhale pas de CO car il n'y a pas de combustion.

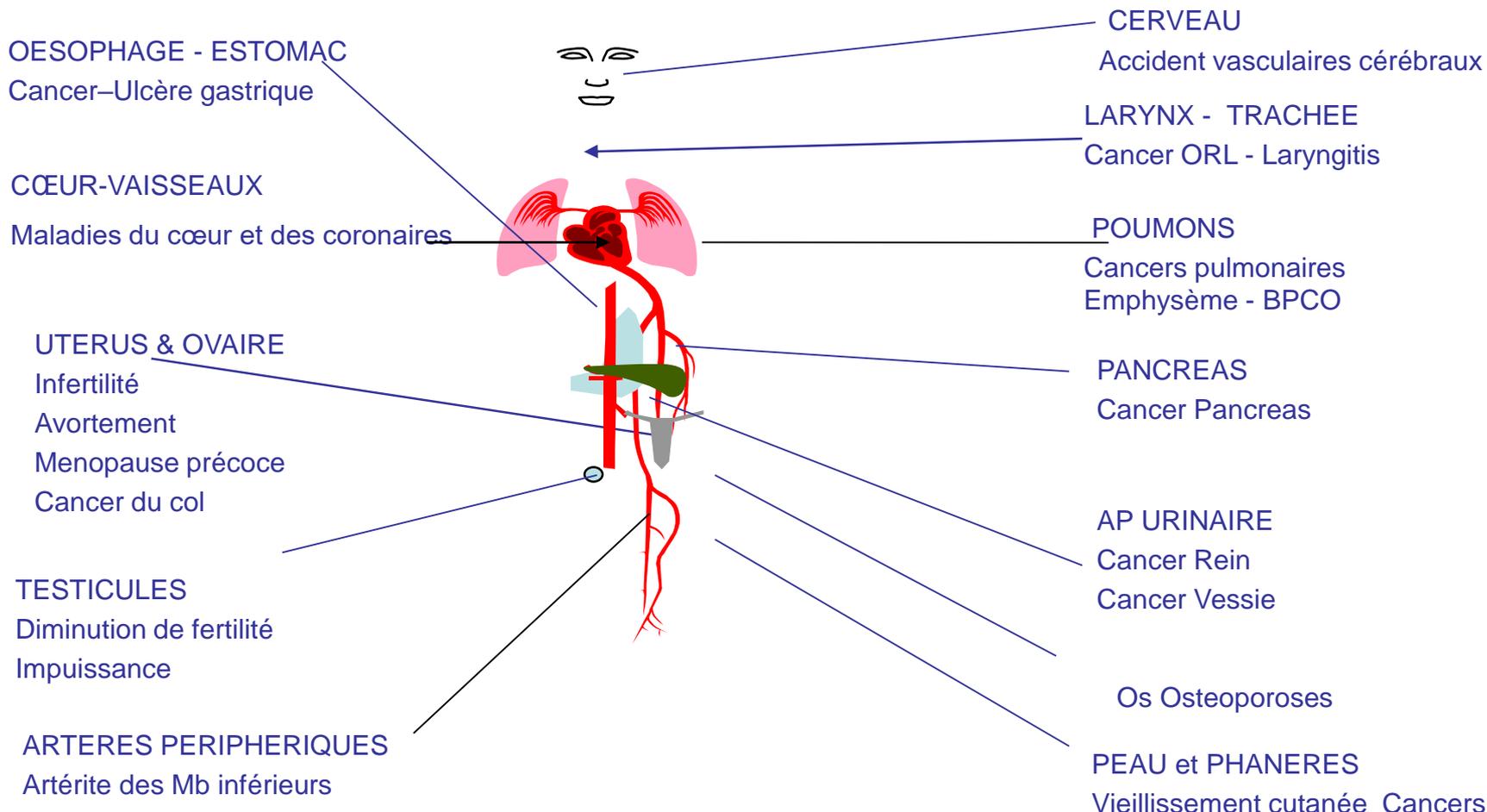
La mesure du taux de CO se pratique à l'aide d'un CO-testeur, appareil portable, léger, fiable, de maintenance simple ; il en existe de nombreux modèles, de coût modéré il permet de :

Connaître le taux de CO d'un groupe de sujets exposés de façon active et passive à la fumée de tabac ;
Prendre conscience des variations du CO en fonction de la façon de fumer (apnée, inhalation profonde) ;
De connaître le taux de CO exhalé par le fumeur et sa consommation de cigarettes des 4 dernières heures ;
Suivre l'évolution réelle de la consommation d'un fumeur dans le cadre d'un sevrage partiel ou dégressif.



LES PRINCIPAUX RISQUES DE SANTE LIES AU TABAGISME CHRONIQUE

PLUS DE 30 PATHOLOGIES CHRONIQUES INVALIDANTES SONT SECONDAIRES AU TABAGISME CHRONIQUE





BENEFICES ATTENDUS SUR LA SANTE APRES L'ARRET DU TABAC

Sources :Engleland,1996;Fielding,1985;Samet,1991;Slama, 1998.

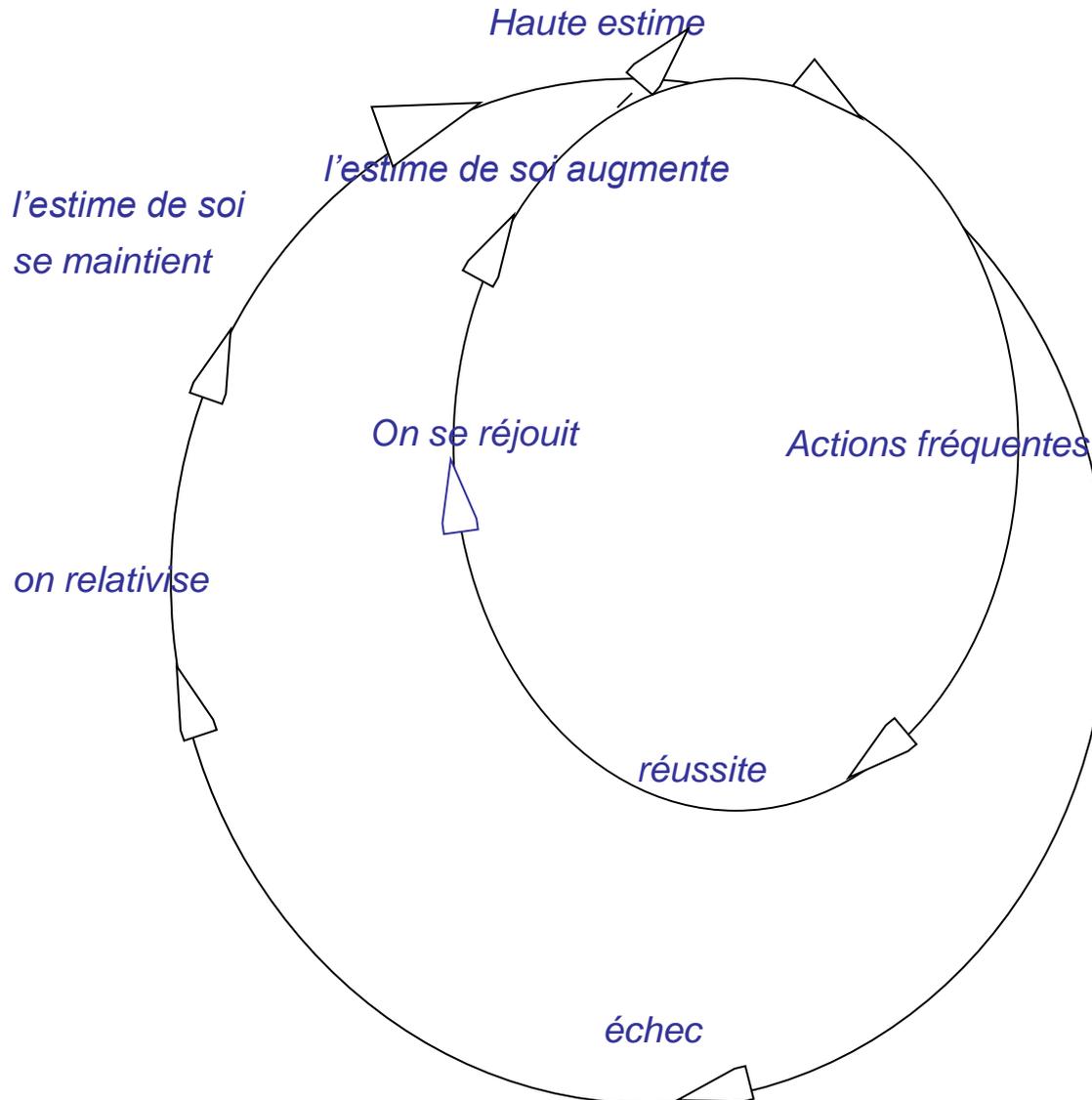
LES RISQUES

CHANGEMENT DU RISQUE

	A COURT TERME	A LONG TERME
Infarctus du myocarde →	baisse de 50% du risque à 1 an	= risque non fumeur après 5-20 ans
Atteinte cérébro-vasculaire →	= risque du non fumeur en 1 an →	
Cancer du poumon	baisse du risque après 5 ans	50-90 % de baisse du risque après 15-20 ans
Cancer des lèvres, de la bouche et du pharynx	lent déclin du risque	= risque des non- fumeurs en 10 ans
Cancer du pancréas →	Inconnu ?	= risque des non- fumeurs en 28 ans



RETROUVEZ LA CONFIANCE EN VOUS



Confiance et estime de soi :

Tous, nous possédons dans nos jeunes années, une excellente confiance ou estime de nous-même. Pourtant, peu à peu, nous nous en sommes coupé pour tenter de satisfaire les besoins notre entourage (famille, enseignants, collègues...). Nous pensons que pour mériter l'amour et l'affection des autres, nous devons, faire des concessions, refréner nos émotions trop vives. Entrer dans un moule.

Nous avons donc appris à refouler nos besoins authentiques, ceux qui font de nous une personne unique qui s'aime et sait se faire aimer des autres, simplement pour elle-même.

Alors maintenant est-il possible de reconstruire cette confiance et cette estime de soi perdue ?

Bien sûr c'est possible ! Il suffit d'entraîner notre cerveau à retrouver de façon réflexe, le chemin de notre confiance et de notre estime personnelle en toute indépendance. Alors, avec quelques exercices simples, il mettra sa puissance considérable à notre service, pour notre plus grand bonheur ...



EVALUATION FINALE M4