

Tabac : faites le point en 1 minute

Vous vivez avec le VIH et vous fumez ?

Faites le test suivant pour connaître votre dépendance au tabac*

Combien de cigarettes fumez-vous par jour ?

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

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'une heure	0

Additionner les points obtenus aux questions et prenez connaissance de votre résultat :

- Entre 0 et 1 : pas de dépendance au tabac
- Entre 2 et 3 : dépendance modérée au tabac
- Entre 4 et 6 : dépendance forte au tabac

*Test de Fagerström simplifié

NOS CONSEILS si vous avez une dépendance au tabac*

- La nicotine en elle-même n'est pas dangereuse, c'est la fumée du tabac qui l'est. Par contre, **la nicotine est très addictogène.**
- Souvent consommé avec du tabac, la fumée d'un joint contient plus de produits toxiques que celle du tabac. Il est donc conseillé d'**arrêter le tabac et le cannabis en même temps.**
- Les substituts nicotiques (patchs, gommes, pastilles) sont recommandés pour vous aider à arrêter. **Ils sont sûrs et peuvent être utilisés même si vous continuez à fumer au début.**
- **Médecin, infirmier-e, dentiste, kinésithérapeute, sage-femme** peuvent vous prescrire ces substituts, et ils sont alors **remboursés à 100%.**
- Lors d'une tentative d'arrêt du tabac, vos chances de réussite augmentent grâce à **un accompagnement par un-e professionnel-le de santé.** N'hésitez pas à leur parler de votre consommation.
- En arrêtant le tabac, **vous améliorerez votre santé sans compter toutes les économies** : 1 paquet par jour c'est 4 000 € par an !
- Pour les personnes vivant avec le VIH, arrêter de fumer est un geste important : **il améliore à la fois la durée de vie, la qualité de vie et le bien-être au quotidien.**

*La notion de tabac comprend aussi la chicha, le narguilé, le cannabis, etc. La vapoteuse ne produit pas de fumée et ne contient pas de tabac. Cependant, elle peut créer une dépendance à accompagner comme celle du tabac.

Ressources et Orientations

Actions Traitements et AIDES propose un accompagnement personnalisé avec une tabacologue pour les personnes vivant avec le VIH (possibilité de rendez-vous en présentiel à Paris, par visio et téléphone)



Prise de rendez-vous et informations pratiques

par mail : VIHtabac@actions-traitements.org

par téléphone : 01 43 67 94 97

ou scannez le QR Code et inscrivez-vous !

À l'hôpital : De nombreux hôpitaux et autres centres spécialisés proposent des consultations spécifiques pour l'arrêt du tabac. Parlez-en à votre médecin.

Le ou la professionnelle de santé peut indiquer ci-dessous les coordonnées utiles aux patients :

-
-

Au national, Tabac info service propose différents outils pour vous aider dans l'arrêt du tabac :

- **le 39 89** : pour poser toutes vos questions, faire part de vos difficultés et prendre rendez-vous avec un tabacologue (ligne gratuite, ouverte de 8h à 20h, du lundi au samedi)
- **l'application mobile gratuite** : vous y trouverez des informations pour bien choisir votre méthode d'arrêt, des outils pour vous aider à ne pas reprendre le tabac, et vous pouvez personnaliser l'application en fonction de vos habitudes, vos motivations ou vos inquiétudes pour avoir des conseils personnalisés.

Suivi personnel

Mon objectif d'arrêt :

Date de début de suivi :

Prochain rendez-vous et contact avec le ou la professionnelle :

.....