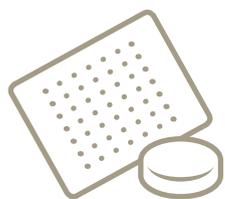
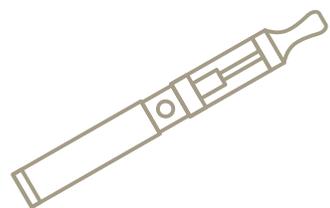


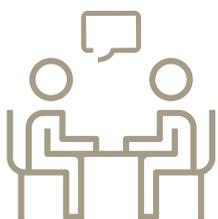
## COMMENT VOUS DÉFAIRE DE VOTRE DÉPENDANCE ?



**Les substituts nicotiniques** permettent de soulager les symptômes du manque. **Ils sont remboursés sur prescription** d'un professionnel de santé.



**La cigarette électronique** peut être considérée comme une aide au sevrage tabagique.



**Un soutien psychologique peut être mis en place** pour vous aider à faire face à la maladie, aux traitements et à l'arrêt du tabac.



**Agir sur votre environnement.** Si vous avez des fumeurs dans votre entourage, il faut qu'ils évitent au maximum de fumer en votre présence pendant les premières semaines de votre arrêt. Vous pouvez leur en parler, ils seront certainement très soucieux de respecter et d'encourager votre effort.

## DES RÉPONSES À VOS QUESTIONS

### Je ne fume pas beaucoup

Quelle que soit votre consommation quotidienne de cigarettes, le fait de continuer à fumer vous expose à des dangers importants pour votre santé. La durée du tabagisme a un impact plus important que la quantité de cigarettes fumées quotidiennement.

### Je suis trop stressé(e), fumer me détend

La nervosité, les difficultés de concentration et l'anxiété sont des signes du manque de nicotine. Les traitements de substitution nicotinique permettent d'aider à compenser ce manque et de supprimer progressivement la dépendance. Si vous vous sentez trop angoissé(e), il est nécessaire d'en parler avec votre médecin pour qu'il adapte votre traitement.

### Je suis trop âgé(e) pour arrêter

Les personnes de plus de 60 ans n'ont pas plus de difficultés à arrêter la consommation de tabac que les personnes plus jeunes et en tirent aussi un bénéfice.

### J'ai peur de grossir

La prise de poids à l'arrêt du tabac est une réalité, mais elle est souvent modérée (en moyenne 2-3 kg). Il est toujours possible de la limiter par des mesures diététiques ou d'hygiène de vie appropriées : manger autant mais autrement (davantage de légumes, de fruits), augmenter son activité physique (prendre l'escalier au lieu de l'ascenseur).

e-cancer.fr



e-cancer.fr



# TRAITEMENT DU CANCER ET TABAC POURQUOI ARRÊTER ET COMMENT ME FAIRE AIDER ?



## POURQUOI ARRÊTER DE FUMER AUJOURD'HUI ?

Actuellement, vous fumez.

**Quel que soit votre cancer (sein, colorectal, prostate, poumon...), il est recommandé d'arrêter de fumer, et ce, le plus tôt possible.**

Que votre cancer ait été diagnostiqué il y a longtemps ou tout récemment, **l'arrêt du tabac est toujours bénéfique** pour la tolérance des traitements et le pronostic de votre maladie.

Chaque cigarette fumée introduit dans votre corps de nombreux agents pouvant perturber l'efficacité de votre traitement.

Il n'est pas facile d'arrêter de fumer seul. **Parlez-en avec l'équipe soignante en oncologie (médecins, infirmiers, pharmaciens) et votre médecin traitant.**



## L'ARRÊT DU TABAC FAIT PARTIE DU TRAITEMENT DE VOTRE CANCER



### Au moment de la chirurgie

L'arrêt du tabac réduit les risques opératoires : infection, cicatrisation, complications respiratoires. Il favorise la récupération après l'opération.



### Lors des traitements par chimiothérapie et radiothérapie

L'arrêt du tabac prévient la survenue et l'aggravation de certains effets secondaires des thérapies (dégradation de la qualité vocale, persistance d'une mucite, œdème, toxicités cutanées).



### À tout moment

L'arrêt du tabac permet de mieux respirer et de retrouver une plus grande énergie et une meilleure qualité de vie.



### À plus long terme

L'arrêt du tabac améliore le pronostic de votre cancer et réduit les risques de survenue d'autres maladies graves : infarctus du myocarde, autres cancers, maladies respiratoires.

## VOS PREMIERS PAS VERS L'ARRÊT DU TABAC

De nombreuses personnes hésitent à parler de leur consommation de tabac avec l'équipe soignante en cancérologie ou leur médecin traitant. Elles ont peur d'être jugées et ressentent la nécessité de se libérer seules du tabac.

L'addiction à la nicotine rend difficile l'arrêt du tabac ; il ne s'agit pas que d'une question de volonté. Peut-être avez-vous déjà essayé sans y arriver ?

**C'est pour cela qu'il est important que vous soyez aidé et soutenu pour arrêter de fumer. Parlez-en à l'hôpital aux médecins et aux équipes qui soignent votre cancer.**

Votre **médecin traitant** pourra vous accompagner durablement dans l'arrêt.

Voici des exemples de questions que vous pouvez leur poser.

« Quels sont les risques pour ma santé si je continue de fumer avant mon opération ? »

« Quelles aides pouvez-vous me proposer pour que j'arrête de fumer plus facilement ? »

« Comment gérer le stress lié à l'arrêt du tabac avec le stress d'un diagnostic de cancer ? »

« Si je continue de fumer pendant la radiothérapie, quels sont les effets indésirables qui risquent d'être aggravés ? »

Des tabacologues sont à votre disposition par téléphone : **Tabac Info Service 39 89** (appel non surtaxé du lundi au samedi de 8 h à 20 h). Pour vous accompagner, vous pouvez consulter le site **www.tabacinfoservice.fr**.