ARRÊTER DE FUMER

LES BIENFAITS DE L'ARRÊT DU TABAC JOUR APRÈS JOUR

20 MIN

Le rythme cardiaque et la circulation sanguine s'améliorent.

8 H

Le taux de monoxyde de carbone dans le sang diminue et la quantité d'oxygène dans le sang est à nouveau normale.

2 JOURS

On redécouvre le goût des bonnes choses et des bonnes odeurs.

3 MOIS

La circulation sanguine est bien meilleure qu'avant et la pratique d'une activité physique n'est plus un problème.

5 ANS

Le risque d'accident vasculaire cérébral à sensiblement baissé.

15 ANS

Le risque d'être atteint d'un cancer est le même que celui d'un non fumeur.

© HCL - DMC - PAO : TP - 10/23

HCL
HOSPICES CIVILS DE LYON

CONSULTATIONS TABAC

Numéro Unique HCL
– 04 72 11 69 69 / 31 69 69 (interne HCL)

Hôpital Renée Sabran
– Pneumologie : 04 94 38 17 40

Pour rappel

- Les substituts nicotiniques peuvent être prescrits par : médecins, sages-femmes, infirmiers, chirurgiens-dentistes, masseurs-kinésithérapeutes (ordonnance 2016-623 du 19 mai 2016).
- Depuis le 1er janvier 2019, les substituts nicotiniques sont remboursés à 65 % par l'Assurance Maladie (liste sur ameli.fr), complétés jusqu'à 100 % selon la complémentaire santé.

—

Les HCL sont engagés dans la démarche Hôpital sans tabac.

PAS DE SURISQUE À FUMER AVEC UN PATCH

Dans tous les cas :

- Coller le patch le matin, le plus tôt possible, garder 24 h sauf si cauchemars ou réveils fréquents, dans ce cas à retirer au coucher. (changer d'emplacements tous les jours : applications sur toutes les zones du corps possible).
- **Fortement conseiller d'associer les patchs à des formes orales de substituts nicotiniques (sauf contre-indication).**
- Contrôler 24 h après la mise en place du traitement **les signes de sous dosage** **(les plus fréquents : fortes envies de fumer persistantes, irritabilité)** ou **les signes de surdosage** **(rares : nausées, céphalées)** et augmenter ou diminuer les doses de patchs.

Nombre de cigarettes	Dosage du Patch	1 cigarette roulée = 2 cigarettes manufacturées 1 cigarillo = 4 cigarettes manufacturées 1 joint de cannabis = 4 cigarettes manufacturées 1 chicha = 40 cigarettes manufacturées
< 10 cigarettes manufacturées	1 patch de nicotine 14 mg/24 h	
10 à 19 cigarettes manufacturées	1 patch de nicotine 21 mg/24 h	
20 à 29 cigarettes manufacturées	1 patch de nicotine 21 mg/24 h le matin **et** 1 à 14 mg/ 24 h à midi*	**Substituts oraux disponibles aux HCL**
		Gommes à mâcher
≥ 30 cigarettes manufacturées	1 patch de nicotine 21 mg/24 h le matin **et** 1 à 21 mg/24 h à midi*	Pastilles à sucer
		Inhaleur

*Dans le cas de la pose de plusieurs patchs par 24 h : ne pas enlever le patch du matin lorsqu'on colle celui du midi.

Protocole validé par le COLT des HCL (COmité de Lutte contre le Tabagisme).