

CONSOMMER CONFINÉS

7 CONSEILS IMPORTANTS SUR LE TABAC



EN GÉNÉRAL

Réfère-toi au document sur les informations générales sur la consommation de produits en période de confinement. Sur le tabac, le risque principal est sans doute l'augmentation de ta consommation. Cela est lié aux moments d'ennui liés au confinement mais aussi au stress qu'il peut provoquer. Si tu arrêtes une consommation d'autres produits en cette période, cela peut te donner tendance à plus consommer de tabac également. Le télétravail peut être propice à plus de régularité dans ta consommation de tabac.



PROCHES NON FUMEURS

Si tu es confiné avec des proches non-fumeurs, tu peux faire l'effort de fumer dehors ou à ta fenêtre pour limiter les risques des fumeurs passifs.



SEVRAGE NICOTINIQUE

A la différence de certains autres produits, on ne peut pas parler de sevrage forcé pour la nicotine puisqu'il est toujours assez facile de s'en procurer pendant la période de confinement. Toutefois, une piqûre de rappel n'est jamais en trop. Quelques symptômes de sevrage dont tu peux être sujet lors d'un arrêt : irritabilité, nervosité, insomnie, craving (envie de consommer), augmentation d'appétit...



SUBSTITUTS NICOTINIQUES

En cette période, tu peux toujours te fournir en substitut nicotinique si tu souhaites arrêter ta consommation de tabac. Il en existe plusieurs (pastilles, patch..) Tous sont disponibles en pharmacie sans ordonnance mais leur achat est limité à un mois de consommation jusqu'au 11 Mai. Avoir une ordonnance te permettra d'être remboursé par la Sécurité Sociale et ta mutuelle. En parler avec un médecin est toujours recommandé. Le tabac et la nicotine ont un fort potentiel addictif : ne sous-estime pas l'addiction qu'ils peuvent créer. Recevoir du soutien peut t'aider en cette période : les soutiens en ligne sont maintenus. Tu peux appeler le 39 89.



MODE DE CONSO

L'inhalation entraîne des risques pulmonaires et altère tes défenses immunitaires ce qui sont des facteurs à risque indéniables pour le COVID-19. Si tu peux, privilégie la vaporisation (cigarette électronique) qui est moins nocive pour tes poumons.



COMMERCE DE PREMIÈRE NÉCESSITÉ

Les bureaux de tabac restent ouverts en cette période car ils sont, à juste titre, considérés comme des magasins de première nécessité. En effet, les symptômes de sevrage peuvent renforcer l'anxiété qui peut déjà être présente en cette période de confinement non seulement pour les fumeurs eux-mêmes, mais aussi pour leurs proches.

Les magasins de vapotage restent également ouverts. Si tu utilises déjà une cigarette électronique, la plupart des magasins fonctionnent par livraison ou en passant commande au préalable. Pour un premier achat d'e-cigarette, les vendeurs ne pourront peut-être pas te donner un accompagnement adapté à tes pratiques.

Pour limiter tes déplacements, tu peux estimer la quantité dont tu auras besoin jusqu'à la fin du confinement en t'imposant une limite quotidienne.

Cela pose néanmoins la question de l'illicéité de certains produits : si on est aptes à considérer que le sevrage entraîne de l'anxiété, pourquoi ne pas considérer tous les produits comme des achats de première nécessité ?



ATTENTION AUX RUMEURS

Une nouvelle étude est lancée pour savoir si la nicotine protège du COVID-19. Ne prends pas cette information comme preuve scientifique car ce n'est qu'une supposition pour l'instant. Aussi, on parle bien de la nicotine et non du tabac et encore moins de la combustion (cigarette).

DES QUESTIONS OU BESOIN D'ÊTRE ÉCOUTÉ ?

Des questions sur ta conso ?

Contacte-nous au 06.08.10.30.12 ou sur notre page Facebook.

Noz'ambules accueille toute question des étudiants Rennais via nozambule@gmail.com ou sur leur page Facebook.

Renseigne-toi auprès des CAARUD, CSAPA ou CJC si tu y es/étais déjà accompagné.

Des questions sur le COVID-19 ?

Une ligne téléphonique spécialement dédiée au COVID-19 a été mise en place :
0 800 130 000

Besoin de soutien spécifique ?

Une écoute d'urgence au 0 805 383 922 :
En les appelant, tu bénéficieras d'un soutien psychologique. N'hésite pas, ils sont là pour répondre à tes inquiétudes.