

Arrêter de fumer... C'EST POSSIBLE !



Mutualités 
Libres



J'ARRETE
DEMAIN

JE VIENS
D'ARRETER

JE SUIS PRET
A ARRETER

JE TIENS
BON

J'HESTE
ENCORE

ET

VOUS

?

ARRÊTER DE FUMER... C'EST POSSIBLE !

Vous fumez, et vous songez à arrêter ? Cette brochure peut vous aider ! Vous y trouverez une série de précieux conseils et d'exercices utiles pour atteindre votre objectif : arrêter de fumer.

5 PARTIES

Cette brochure comporte 5 parties. Chaque partie correspond à une phase de l'arrêt tabagique. A vous de voir dans quelle phase vous vous situez et de choisir la partie de la brochure qui vous convient le mieux.

PARTIE 1 : Vous hésitez et vous vous demandez pourquoi arrêter de fumer ?

PARTIE 2 : Vous voulez arrêter de fumer.
Que se passera-t-il ?

PARTIE 3 : Vous voulez arrêter de fumer.
Comment faire ?

PARTIE 4 : Vous voulez arrêter de fumer.
Quelles sont les aides pour y parvenir ?

PARTIE 5 : Vous avez arrêté de fumer.
Comment tenir bon ?

Par souci de simplicité, nous avons choisi de ne parler que de "cigarettes" dans cette brochure. Bien entendu, il se peut que vous fumiez du tabac à rouler, des cigares ou la pipe. Dans ce cas, les informations fournies restent valables.

Pourquoi voulez-vous arrêter de fumer ?

Il existe une multitude de bonnes raisons pour arrêter de fumer. Peut-être entendez-vous vos amis et votre famille vous répéter : "Arrête de fumer !". Cependant, c'est à vous de décider. Car le succès n'est assuré que si VOUS voulez réellement arrêter.

Ne nions pas le plaisir que l'on peut ressentir à fumer, bien que celui-ci s'accompagne également de nombreux désagréments, voire de maladies graves, au fil du temps.

Les désagréments du tabac : que remarquez-vous au quotidien ?

Certains désagréments se manifestent chaque jour. Avez-vous déjà remarqué les signes suivants ?

- Vous vous essoufflez rapidement lorsque vous faites du sport, montez l'escalier, jouez avec les enfants, etc.
- Vous tousssez.
- Vos doigts prennent une coloration jaunâtre ou brunâtre.
- Vous avez une mauvaise haleine.
- Vos cheveux et vos vêtements sentent la fumée.
- A cause de la fumée, les enfants sont plus sensibles aux maladies.
- Les plafonds, les rideaux et les murs jaunissent ou brunissent.
- Vous ne pouvez pas fumer partout. Les endroits où le tabac est toléré sont de moins en moins nombreux.
- Votre hantise : ne pas avoir assez de cigarettes.
- Fumer vous coûte très cher.



VOUS HÉSITEZ ET VOUS VOUS DEMANDEZ

Les désagréments et dangers du tabac : que remarquez-vous après une assez longue période de consommation ?

Tôt ou tard, vous subissez les effets néfastes du tabagisme. Certains fumeurs développent une maladie, voire plusieurs.

Peau

Chez les fumeurs, les rides se marquent plus rapidement et sont plus nombreuses et plus profondes. Les fumeurs paraissent donc plus âgés.

Dents

Les fumeurs souffrent plus fréquemment de saignements des gencives.

Poumons

Le tabagisme a des effets néfastes sur les poumons : bronchite récidivante (toux fréquente et sécrétions, entraînant une diminution du souffle), emphysème (perte d'élasticité des poumons se traduisant par une capacité respiratoire amoindrie), cancer du poumon.

Autres cancers

Risque accru de développer d'autres cancers : larynx, bouche, lèvres, vessie, rein...

Coeur et vaisseaux sanguins

Angine de poitrine, infarctus (le sang n'afflue plus vers une partie du coeur). Mauvaise irrigation sanguine des membres inférieurs (claudication intermittente).

Sexualité et fertilité

Les femmes ont davantage de difficultés à être enceintes. Et, une fois enceintes, elles courent un risque accru de fausses couches, de naissances prématurées et d'enfant présentant un petit poids à la naissance. Les hommes ont une diminution de la qualité du sperme, un amoindrissement de la puissance sexuelle.

Cerveau

Accidents vasculaires cérébraux.

Blessures

Les blessures guérissent moins vite, de sorte que les inflammations sont plus rapides et plus fréquentes.

De plus... fumer coûte très cher

A combien s'élèvent vos dépenses ? Faites le calcul !

- Ma marque de cigarettes coûte par paquet.
- Je fume paquets par semaine.
- Par semaine, je dépense paquets x = pour fumer.
- Par an, je dépense x 52 (semaines) = pour fumer.

Si vous arrêtez de fumer, vous pouvez économiser tout cet argent en 1 an !



Que voulez-vous faire avec cet argent ?

-
-
-



VOUS HÉSITEZ ET VOUS VOUS DEMANDEZ

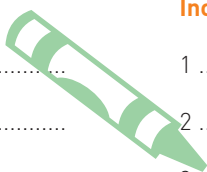
Les avantages du tabac : qu'appréciez-vous dans le fait de fumer ?

Certaines personnes fument par habitude et allument de façon rituelle une cigarette après le repas. D'autres trouvent dans le tabac une échappatoire au stress.

Qu'en est-il pour vous ? Indiquez ci-dessous les points positifs et négatifs de votre consommation de tabac.

Avantages du tabac

- 1
- 2
- 3
- 4



Inconvénients du tabac

- 1
- 2
- 3
- 4

A quoi accordez-vous le plus d'importance ? Aux avantages ou aux inconvénient ?

Cochez la réponse qui vous correspond le mieux.

- Je trouve que les points positifs sont plus importants.
Conservez cette brochure.
- Je pense que les inconvénients sont plus importants.
Lisez la partie 2 : Vous voulez arrêter de fumer. Que se passera-t-il ?


En quoi est-ce difficile d'arrêter de fumer ?

Fumer engendre une accoutumance. En d'autres termes, les fumeurs sont dépendants de la cigarette et semblent ne plus pouvoir s'en passer. Voilà pourquoi arrêter de fumer peut être très difficile.

Ceux qui veulent arrêter craignent parfois de ressentir un manque. Ou de prendre du poids. Parfois, ils ne sont pas sûrs d'y parvenir. Pour vous, où se situe, la difficulté ?

Dépendance physique au tabac

Les cigarettes contiennent de la nicotine. Votre organisme s'y est accoutumé et en réclame constamment de nouvelles doses. L'envie de fumer vous envahit lorsque vous n'avez pas fumé pendant un certain temps. Votre organisme ne peut plus se passer de nicotine. La cigarette vous est devenue indispensable : vous vous sentez dépendant.

A smiling man with dark curly hair and glasses, wearing a white long-sleeved shirt and dark pants, is holding a dark red sign. He is pointing with his right hand towards the sign. The sign contains white text.

**PARTIE 2
VOUS VOULEZ ARRÊTER
DE FUMER.
QUE SE PASSERA-T-IL ?**

VOUS VOULEZ ARRÊTER DE FUMER.

Symptômes de manque ?

Si vous ressentez un manque physique, c'est le phénomène de sevrage qui en est responsable. L'arrêt entraîne en effet des sensations désagréables, appelées "syndrome de sevrage".

Par exemple, vous vous sentez agité, êtes de mauvaise humeur ou dormez mal. Certaines personnes qui arrêtent de fumer ressentent fortement ces symptômes. D'autres ne s'en plaignent pas, ou très peu. Fort heureusement, votre corps finit par s'habituer à la suppression du tabac.

Au début, l'arrêt peut s'avérer difficile. Mais les choses s'améliorent le plus souvent après quelques jours, voire quelques semaines. Une constatation générale s'impose : au fil du temps, il devient de plus en plus facile de ne plus fumer.

Prise de poids

Certains fumeurs prennent du poids lorsqu'ils renoncent au tabac. L'une des explications réside dans le fait qu'après l'arrêt, nombre d'entre eux mangent et grignotent davantage, ou modifient leurs habitudes alimentaires. Ne pas fumer entraîne des modifications dans l'organisme, qui se traduisent parfois par une prise de poids. Lorsque vous arrêtez de fumer, vous pouvez prendre en moyenne de 2 à 4 kilos.

Quelques conseils pour éviter de prendre du poids

Surveillez ce que vous mangez et grignotez. Si vous prenez vos repas à table, vous mangez en général plus sainement. Ne vous lancez toutefois pas dans un régime alimentaire trop restrictif !

Prenez le temps d'analyser votre comportement alimentaire, de manière à mieux en déjouer les pièges.

Il est parfois difficile d'adopter une alimentation équilibrée, les conseils d'un(e) diététicien(ne) peuvent s'avérer utiles.

Quelques suggestions d'en-cas sains

- fruits : pomme, banane, orange, raisins, kiwi (préconisé)
- légumes : carottes, radis, concombres, tomates cerises (préconisé)
- galette de riz
- biscuit complet ou multigrain
- barre pour petit-déjeuner
- barre de muesli
- fruits secs : raisins secs



Au lieu de grignoter, vous pouvez aussi mâcher un bâton de réglisse (si vous ne souffrez pas d'hypertension) ou une pastille de glucose (style Dextro), disponible en pharmacie. Le glucose est parfois efficace pour chasser l'envie de fumer. Il doit néanmoins être évité en cas de diabète. Veillez aussi à boire de l'eau en suffisance : 1,5 l par jour.

Outre le fait de veiller à une alimentation équilibrée : bougez !

En pratiquant une activité physique, vous vous sentirez mieux dans votre peau. L'activité physique atténue l'envie de fumer et peut aussi vous aider à mieux gérer les symptômes du sevrage. Nul besoin de faire du sport pendant des heures ! Il suffit d'avoir, tous les jours, un degré d'activité plus élevé que précédemment.

Quelques conseils pour bouger davantage

- Promenez-vous plus souvent.
- Préférez les escaliers au lieu de l'ascenseur ou de l'escalator.
- Marchez plus : descendez du bus un arrêt avant votre arrêt habituel ou allez à l'arrêt suivant.
- Pour les petits trajets, oubliez la voiture et marchez, ou enfourchez votre vélo.



VOUS VOULEZ ARRÊTER DE FUMER.

Les avantages de l'arrêt tabagique : que constatez-vous ?

Arrêter de fumer est difficile. Mais si vous tenez bon, vous en percevez très vite les avantages. Nous avons posé la question suivante à des personnes qui avaient renoncé au tabac depuis plusieurs semaines : "En quoi arrêter de fumer est-il avantageux ?"

Ces personnes ont répondu :

- Je suis fier d'avoir arrêté. C'est un sentiment agréable.
- J'ai plus d'argent.
- Je me sens mieux.
- Je respire mieux, plus librement.
- Je donne le bon exemple aux enfants.
- Les autres ne sont plus incommodés par ma fumée.
- Je ne tousse plus (même si une augmentation de la toux peut être ressentie au début).
- Je trouve que tout a meilleur goût et sent délicieusement bon.
- Ma maison reste plus propre.
- J'ai plus chaud aux mains et aux pieds.
- J'ai plus de temps à consacrer à autre chose.

Certains avantages ne se manifestent qu'après un certain temps, mais ils sont eux aussi très importants. Vous courez, par exemple, moins de risques de développer une maladie des suites du tabagisme. Le risque que votre fumée provoque une maladie chez d'autres personnes disparaît dès l'arrêt.

Etes-vous prêt à arrêter de fumer ?

Cochez la réponse qui vous correspond le mieux.

- Non, je ne suis pas prêt.
Conservez cette brochure pour le jour où vous serez prêt.
- Oui, je suis prêt.
Lisez la partie 3 : Vous voulez arrêter de fumer. Comment faire ?

Arrêt progressif ou “du jour au lendemain” ?

Certains fumeurs disent vouloir arrêter ‘un peu’ : ils veulent arrêter, mais pas complètement. La plupart des gens tentent de fumer moins et de s’en tenir à 2 ou 3 cigarettes par jour. Ils y réussissent parfois un moment, mais peu d’entre eux parviennent à maintenir ce rythme pendant plusieurs mois ou années.

Que se passe-t-il quand vous fumez moins ? Votre organisme reçoit moins de nicotine. Or, il est accoutumé à celle-ci. Par conséquent, vous “tirez” davantage des cigarettes restantes. Vous avez une envie plus grande de fumer une nouvelle cigarette et vous respectez difficilement votre décision. Il est préférable et plus simple d’arrêter totalement “du jour au lendemain”, tout en s’y préparant.

N’hésitez pas à en parler à votre médecin traitant. A la longue, votre corps s’habitue à ne plus recevoir de nicotine, et l’envie de fumer devient de moins en moins forte.



VOUS VOULEZ ARRÊTER DE FUMER.

Que faire pour faciliter l'arrêt ?

La première chose à faire pour faciliter l'arrêt tabagique est de bien y réfléchir au préalable. Les informations suivantes peuvent vous y aider : lisez-les attentivement et répondez ensuite aux questions. Inscrivez vos réponses à la page 17. Vous établirez ainsi votre propre programme d'arrêt tabagique. Grâce à ce programme, arrêter de fumer vous semblera plus facile.

1. Prenez une décision ferme

Vous connaissez certainement des personnes qui ont arrêté de fumer du jour au lendemain et qui n'ont jamais recommencé. Elles ont pris une décision ferme. Celle-ci permet d'arrêter de fumer plus facilement.



2. Fixez le jour où vous allez arrêter de fumer

Certains fumeurs décident d'arrêter de fumer un lundi, pour bien débuter la semaine. D'autres arrêtent pendant un week-end. Choisissez le moment qui vous convient le mieux.

3. Arrêtez d'un seul coup

Vous augmenterez ainsi vos chances de réussite.

4. Débarrassez-vous de vos cigarettes

Vous vous sentirez plus fort si vous jetez toutes vos cigarettes le jour choisi pour arrêter de fumer. Vous pouvez faire de même avec vos cendriers et vos briquets. Vous écarterez ainsi tous ces rappels de tabagisme.

5. Choisissez une aide adéquate pour arrêter de fumer, elle augmentera vos chances de réussite

Pour en savoir plus sur les moyens disponibles, reportez-vous à la partie 4 de cette brochure. Lisez attentivement les informations présentées et choisissez l'aide qui vous convient le mieux.

6. Annoncez votre décision d'arrêt et demandez à vos amis et vos proches de vous y aider

Certaines de vos amis peuvent vous aider. Ils sont conscients qu'il s'agit pour vous d'une épreuve et peuvent ainsi adapter leur attitude. D'autres risquent de vous proposer délibérément une cigarette. Ne vous laissez pas prendre au piège, affirmez votre décision !

7. Vivez au jour le jour

Peut-être vous semble-t-il difficile de ne plus jamais fumer. Résolvez les problèmes qui se présentent, au jour le jour, sans vous soucier du lendemain. Chaque jour de gagné vous motivera à consolider votre décision. N'hésitez pas à lister les bénéfices que vous ressentez et consultez cette liste autant de fois que nécessaire en la complétant si besoin.

8. Ayez une autre occupation

Vous avez arrêté de fumer, mais vous avez très envie d'une cigarette. Le mieux est de vous occuper, histoire de ne plus y penser. Faites quelques travaux de bricolage dans la maison, une balade à pied ou à vélo. Ou allez discuter avec un(e) ami(e) ou téléphonez-lui. Buvez un verre d'eau.

9. Pensez positivement

- Essayez de penser le plus positivement possible : "Je peux me libérer du tabac", "Je peux très bien vivre sans cigarettes".
- Vous éprouvez des difficultés au début ? C'est normal, arrêter de fumer est difficile et pourtant vous pouvez y arriver. D'autres sont passés par là avant vous, discutez-en avec eux.
- Consacrez-vous plus de temps. Essayez de continuer à vivre sans tabac.

10. Octroyez-vous des récompenses

Vous pouvez être fier de vous et vous accorder des récompenses. Les ex-fumeurs qui s'octroient des récompenses respectent mieux leur décision d'arrêter de fumer. S'accorder une récompense, c'est s'offrir un petit cadeau : un DVD, une revue, un nouveau pantalon ou un parfum envoûtant, par exemple. Vous pouvez aussi faire quelque chose que vous aimez, comme aller au restaurant ou au cinéma. Quoi qu'il en soit, n'attendez pas trop longtemps avant de vous accorder une récompense. Faites-vous plaisir autrement qu'en fumant !

Ce n'est pas votre première tentative ?

Nombreux sont les fumeurs qui, lors de leur première tentative d'arrêt, pensent : "Si je le veux vraiment, je peux y arriver". Et c'est souvent le cas. Mais il arrive aussi que cette tentative soit suivie d'une rechute. Dans ce cas, vous devez en analyser les causes. Étiez-vous trop stressé ? Viviez-vous une situation difficile ? Y avait-il une autre raison ? Ne renoncez pas, même après un premier essai infructueux.

Tirez les leçons de cette expérience pour augmenter vos chances de réussite la fois suivante.

Le moment opportun

Peut-être le moment était-il mal choisi, peut-être la pression était-elle trop forte, peut-être étiez-vous préoccupé ou stressé ? Une période de calme est sans doute plus propice à l'arrêt tabagique. Certaines personnes jugent, par exemple, idéal d'arrêter de fumer pendant les vacances, alors que d'autres estiment que c'est bien plus difficile à ce moment. Il vous appartient donc de choisir le moment qui vous convient le mieux.

La bonne approche

Vous n'avez peut-être pas choisi la bonne manière, ou vous avez simplement pensé : "Une seule cigarette, ce n'est pas grave". Ou bien vous vous êtes dit : "Je veux y arriver tout seul". Dommage, car il existe une multitude d'aides (voir partie 4) efficaces pour arrêter de fumer définitivement.



Conseils d'anciens fumeurs

Christine, institutrice, 48 ans

Après une semaine, j'ai acheté un wok avec l'argent normalement consacré à mes cigarettes. Et je me suis mise à cuisiner des plats sains et savoureux. Les corbeilles à fruits ont remplacé les cendriers. Je me crée moi-même des obstacles pour éviter de grignoter, car j'ai très peur de grossir.

Saïd, collaborateur IT, 31 ans

Les premières semaines, ma petite bouteille d'eau ne me quittait pas de toute la journée. Au travail aussi. Elle m'a été très utile pour combattre l'envie de fumer. Je restais aussi plus souvent en compagnie de collègues non fumeurs. Au départ, ils trouvaient bizarre que j'emporte toujours cette bouteille, mais par la suite, ils m'ont donné entièrement raison.

Marianne, femme au foyer, 53 ans

J'avais lu quelque chose à propos du coaching téléphonique. Cela m'intéressait et j'ai donc appelé. J'ai bien fait, car ces discussions m'ont réellement aidée. On m'a toujours écoutée. Avec le conseiller en arrêt tabagique, nous avons imaginé quelques astuces qui ont bien fonctionné. Le courant passait bien. Je me suis aussi lancée dans des puzzles et des concours. Ainsi, je ne pensais pas à fumer.

Nathalie, gardienne d'enfants, 27 ans

Ma maison est bien plus agréable maintenant. Lorsque j'ai arrêté de fumer, j'ai tout nettoyé de fond en comble. Aujourd'hui, elle est éclatante de fraîcheur et je tiens à ce qu'elle le reste. On ne fume plus jamais à l'intérieur. Et finalement, c'est beaucoup mieux pour les enfants !

Christophe, chauffeur de camion, 40 ans

Je suis plutôt du genre rebelle. Je m'énerve rapidement et je pensais que je ne réussirais jamais à arrêter de fumer. Mais j'y suis parvenu. Quand j'étais en colère, je respirais profondément à plusieurs reprises, toute ma colère semblait alors s'évacuer. Et les patches de nicotine m'ont été fort utiles, car je me trouve souvent sur la route.

Vous pouvez, vous aussi, imaginer une série d'astuces qui vous conviennent encore mieux. Notez-les dans votre programme d'arrêt tabagique personnel, à la page suivante.

Mon programme d'arrêt tabagique



Répondez aux questions suivantes pour établir votre programme personnel.



Je vais arrêter de fumer le

Pour m'aider à arrêter de fumer, je choisis :

(Consultez la liste des aides possibles à la partie 4)

Je vais demander aux personnes suivantes de m'aider à arrêter de fumer :

Nom 1 📞

e-mail

Nom 2 📞

e-mail

Quelques astuces qui peuvent m'être utiles pour ne pas fumer :

-
-
-
-

Ma récompense

après 1 jour sans fumer :

.....

après 3 jours sans fumer :

.....

après 1 semaine sans fumer :

.....

après 3 semaines sans fumer :

.....

Quelques moyens susceptibles de vous aider à arrêter de fumer

Certaines aides se révèlent plus efficaces que d'autres. Mais toutes n'ont pas fait l'objet d'examen détaillés. Vous trouverez, ci-dessous, un aperçu des méthodes qui ont fait l'objet d'études approfondies et qui sont efficaces. Nous vous recommandons d'utiliser de préférence ces moyens-là. En page 21, se trouvent les moyens qui n'ont pas été étudiés de manière approfondie. Lisez attentivement les informations dont nous disposons et choisissez les solutions qui vous conviennent le mieux. Un coup de pouce est toujours le bienvenu !

Pour de plus amples informations sur les aides possibles,

contactez la ligne **gratuite Tabac-Stop 0800 111 00**

conseils@tabacstop.be



VOUS VOULEZ ARRÊTER DE FUMER.

Moyens éprouvés et efficaces

Médecin traitant

Votre médecin peut vous fournir des explications sur l'arrêt tabagique et prescrire au besoin des substituts nicotiques ou d'autres médicaments. Il peut également vous encadrer ou vous diriger vers un spécialiste pour assurer ce suivi.

Professionnel spécialisé en thérapie comportementale

Vous pouvez solliciter l'aide d'un thérapeute : en une ou plusieurs séances, vous analysez conjointement votre comportement tabagique et déterminez la meilleure façon de vous en défaire.

Tabacologue : le professionnel de l'arrêt tabagique

Un tabacologue est un conseiller en arrêt tabagique expérimenté dans le suivi de fumeurs désireux d'arrêter de fumer. En plusieurs séances, vous recevez un traitement, des informations, des conseils personnalisés et un encadrement de qualité pour vous préparer, arrêter de fumer, et tenir bon. Les tabacologues exercent souvent en tant qu'indépendants ou dans les Centres d'Aide aux fumeurs (CAF).

Vous pouvez obtenir la liste de ces praticiens auprès de votre mutualité, de la Ligne Tabac-Stop (0800 111 00) et du site www.grossessesanstabac.be.

Les Centres d'Aide aux Fumeurs (CAF)

Coordonnés par le FARES (Fonds des Affections Respiratoires), les CAF proposent des consultations individuelles et, éventuellement, des réunions de soutien en groupe. Selon les CAF, l'équipe est composée d'un médecin, d'un tabacologue, d'un psychologue, d'un diététicien, d'un kinésithérapeute, voire d'autres professionnels de la santé. Pour connaître la liste des CAF existants en Wallonie et à Bruxelles, consultez le site du FARES : www.fares.be.

Ligne Tabac-Stop, coaching par téléphone ou par internet

La Ligne Tabac-Stop est une ligne téléphonique gratuite d'informations et de conseils sur l'arrêt tabagique. Vous pouvez appeler le 0800 111 00 tous les jours ouvrables, entre 15 et 19 heures : un conseiller en arrêt tabagique se chargera de vous aider. Vous pouvez aussi envoyer un courriel à conseil@tabacstop.be pour recevoir des conseils personnalisés.

Le Coach Tabac-Stop est un programme d'accompagnement online accessible via le site www.tabacstop.be. Le Coach Tabac-Stop vous offre plusieurs types d'aides : la possibilité de tenir un journal, de visualiser des graphiques sur votre consommation tabagique, d'aller sur le forum, de participer à des mini-tests, de consulter des articles, etc. A cela s'ajoute aussi la possibilité de recevoir quotidiennement des conseils par e-mail.

Des séances en groupe pour arrêter de fumer

Vous voulez arrêter de fumer avec d'autres fumeurs ? Vous participez à 6, voire 10 séances collectives durant lesquelles vous arrêtez de fumer. Le groupe et sa dynamique offrent un soutien, de l'attention et des conseils, sous la supervision d'un coach expérimenté en arrêt tabagique. Certaines mutualités, entreprises ou administrations organisent ce genre de programme.

A situation particulière ... programme adapté

Vous êtes hospitalisé

Sachez que certains hôpitaux disposent d'un service d'aide à l'arrêt tabagique accessible à leurs patients ou aux personnes extérieures à l'hôpital.

Vous êtes enceinte et vous fumez ?

Un programme d'aide à l'arrêt du tabac remboursé est spécialement conçu pour vous et votre partenaire. Il consiste en plusieurs consultations de suivi pour lesquelles un remboursement est prévu. Plus d'informations ? Consultez le site www.grossessesanstabac.be. Une intervention est également prévue pour le traitement médicamenteux. Renseignez-vous.

Substituts nicotiniques

Les substituts nicotiniques sont des traitements spécifiques qui peuvent vous aider à arrêter de fumer. Ils se présentent sous la forme de chewing-gums, de tablettes, de patches et d'inhalateurs. Ils atténuent efficacement les symptômes du sevrage et diminuent aussi l'envie de fumer.

Ils doivent être utilisés chaque jour pendant 12 semaines en moyenne.

Ensuite, vous devez réduire progressivement la prise. Ils sont délivrés librement en pharmacie.

Lisez attentivement la notice avant usage et n'hésitez pas à demander conseil à votre pharmacien ou à votre médecin traitant.

Médicaments

Outre les substituts nicotiniques, des médicaments (tels que la bupropione et la



VOUS VOULEZ ARRÊTER DE FUMER.

varénicline) peuvent également vous aider à arrêter. Ils atténuent les symptômes de sevrage et diminuent également l'envie de fumer. Ces médicaments sont uniquement délivrés sur prescription médicale et n'essayez en aucun cas de les acheter via Internet.

Lisez attentivement la notice.

Moyens n'ayant pas prouvé leur efficacité spécifique

Il existe de multiples méthodes et techniques alternatives. Celles-ci visent à venir en aide ou à soutenir les personnes désireuses d'arrêter de fumer. Attention, ces méthodes n'agissent le plus souvent que sur la dépendance psychique. N'oubliez pas que, dans certains cas, il est nécessaire de faire appel à une aide médicale pour résoudre un problème de dépendance physique à la nicotine. De plus, il existe encore peu d'études objectives sur les résultats que l'on peut attendre de ces méthodes alternatives. Le sevrage tabagique est un marché florissant. Aussi, avant d'entamer une démarche ou d'utiliser un produit dont la publicité vante les mérites : demandez conseil à votre médecin, à votre pharmacien ou à la Ligne Tabac-Stop.

Hypnose

L'hypnothérapeute vous fait atteindre un état particulier permettant de rompre vos habitudes tabagiques ou de diminuer les symptômes de manque. Contactez la Ligne Tabac-Stop pour obtenir le numéro de téléphone des tabacologues hypnothérapeutes.

Acupuncture

L'acupuncteur introduit des aiguilles à des endroits précis du corps. Le traitement comprend une ou deux séances. L'acupuncture pourrait être utile dans l'atténuation des symptômes de sevrage et la diminution de l'envie de fumer. Consultez le site www.acupuncture.be ou demandez le numéro de téléphone de l'Association Belge des Médecins-Acupuncteurs auprès de la Ligne Tabac-Stop.

Traitement au soft laser

Dans le cadre d'un traitement au soft laser, le thérapeute traite certaines parties de votre corps à l'aide de rayons laser. En une ou deux séance(s), ce traitement atténuerait les syndromes de sevrage ou diminuerait l'envie de fumer. Vous trouverez de plus amples informations sur le site: www.stop-smoking-laser.com

Ouvrages traitant de l'arrêt tabagique

Vous pouvez aussi consulter des ouvrages consacrés à l'arrêt tabagique, qui abordent des thèmes divers: comportement tabagique, conseils pour arrêter de fumer, désaccoutumance, etc. Par exemple G. Lagrue "Arrêter de fumer".

Comment respecter votre décision de ne plus fumer ?

Reportez-vous à la partie 5.

On ne renonce pas définitivement au tabac en un jour

Arrêter de fumer n'est qu'un premier pas. Il s'agit ensuite de tenir bon. Après quelque temps, ne pas fumer vous semblera plus facile. Il en va ainsi pour tous les fumeurs, car l'envie de fumer n'est pas innée mais acquise. Or, il est possible de se défaire d'un comportement acquis.

Situations difficiles

Vous avez arrêté de fumer et êtes fermement décidé à tenir bon. Quels sont les points auxquels vous devez faire attention ? La première règle est d'éviter les situations dans lesquelles vous aviez l'habitude de fumer. Nous décrivons ici trois situations jugées difficiles par d'anciens fumeurs.

1. Vous êtes en compagnie d'autres personnes fumeuses

Vous êtes, par exemple, en train de discuter agréablement avec quelqu'un, ou vous participez à une fête.

2. Vous vous sentez mal dans votre peau

Vous êtes stressé, triste ou en colère. Résister à l'attrait d'une cigarette peut alors se révéler difficile, surtout si vous êtes seul chez vous.

3. L'habitude risque de prendre le dessus

Peut-être aviez-vous l'habitude de fumer lorsque vous buviez de l'alcool. Pour certains fumeurs, la cigarette et l'alcool sont en effet indissociables. D'autres ont l'habitude de fumer au téléphone. Quand fumiez-vous le plus souvent ?



VOUS AVEZ ARRÊTÉ DE FUMER.

Gérer les situations difficiles

Il est impossible d'avancer une solution miracle pour chaque situation. Une personne résoudra le problème d'une certaine manière, l'autre optera pour une approche très différente. Nous vous proposons cependant quelques pistes pour imaginer des solutions efficaces.

Quelle est la solution qui VOUS convient ?

Etre attentif

Si vous savez quelles sont les situations qui risquent de poser problème dans votre cas, redoublez d'attention et prenez le temps d'y réfléchir. Si vous êtes, par exemple, invité chez des fumeurs, écoutez votre visite ou veillez à avoir autre chose en main. Pensez à vous accorder une récompense si vous ne fumez pas, etc.

Eviter ces situations

Vous pouvez aussi tenter d'éviter les situations difficiles. C'est parfois difficile mais moins souvent que vous ne le pensez. Evitez, par exemple, de vous asseoir à côté de fumeurs ou de rester en leur compagnie.

Faire autre chose

Que faire d'autre lorsque vous vous trouvez dans une situation difficile ? Ne vous morfondrez pas chez vous si vous n'avez pas le moral : allez plutôt vous promener ou faire du shopping, téléphonez à un(e) ami(e) ou faites quelques menus travaux.

Penser à autre chose

Vous avez envie de fumer ? Dans ce cas, faites attention aux pensées qui peuvent vous envahir. Si vous vous dites : "Une petite cigarette, ce n'est pas grave", ou "J'ai bien mérité une cigarette", il vous sera difficile d'arrêter complètement. Vous pourriez vous encourager et repenser au chemin parcouru depuis le début de l'arrêt ainsi qu'aux bénéfices ressentis : "Je n'ai pas besoin de fumer pour me sentir bien, je peux m'en passer", ou "Je veux discuter et passer un bon moment avec les gens, sans penser à fumer". Autre pensée d'encouragement : "Cela fait déjà autant de jours (ou de semaines) que je ne fume pas. Je veux me libérer complètement !" Ayez des pensées positives.

Quand éprouvez-vous des difficultés à ne pas fumer ?

Inscrivez ci-dessous les 3 situations les plus pénibles pour vous.

Que pourriez-vous faire d'autre dans ces situations ?

Imaginez des solutions et notez-les.



Il m'est très difficile de ne pas fumer dans les 3 situations suivantes :

- 1
- 2
- 3

Mes solutions pour ces 3 situations difficiles :

- 1
- 2
- 3

Ne pensez pas trop vite: 'Ca ne va pas'

Vous êtes résolu à tenir bon. Comment y parvenir ? L'idéal est de ne plus jamais tenir une cigarette entre vos doigts ! Pas même si ces pensées vous traversent l'esprit : "Est-ce que j'apprécierais encore le goût d'une cigarette ?", "Je ne suis plus dépendant". Vous connaissez désormais les petites astuces qui vous sont utiles pour combattre l'envie de fumer : boire de l'eau, bouger, vous accorder des récompenses, etc. N'abandonnez pas trop vite ces aides pratiques, continuez à vous en servir aussi longtemps que nécessaire. Elles fonctionnent vraiment !

Persévérez, même si vous avez de nouveau fumé !

Cela peut arriver : vous avez quand même fumé 1 ou 2 cigarette(s). Ne pensez pas : "Tout ce mal pour rien !" ou "Vous voyez, je ne peux pas y arriver". Mettez sur papier ce qui s'est passé. Tirez les leçons de vos erreurs. Vous éviterez ainsi de les reproduire. Accrochez-vous et persévérez ! Après tout, vous avez réussi à ne pas fumer pendant tout un temps. Ce serait dommage de recommencer à fumer uniquement à cause d'un faux pas.

VOUS AVEZ ARRÊTÉ DE FUMER.

Tirez les leçons de vos erreurs

Que s'est-il passé ?

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

Qui était présent ?

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

Qu'ai-je pensé et ressenti ?

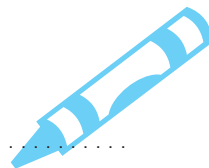
.....
.....
.....

Qu'ai-je fait récemment ?

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

Quel autre comportement aurais-je dû adopter ?

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



QUELQUES LIENS INTÉRESSANTS

- > **Vous avez d'autres questions à propos de l'arrêt tabagique ?**
Appelez la Ligne Tabac-Stop ou 0800 111 00, envoyez un courriel à conseil@tabacstop.be ou surfez sur le site d'arrêt tabagique : www.tabacstop.be



Vous allez être hospitalisé ?

Sachez qu'il existe un Réseau des Hôpitaux sans tabac .
Leur objectif est de sensibiliser les patients et les professionnels de la santé à la problématique du tabac et de créer un partenariat en réseau.
Renseignez-vous sur les aides disponibles pour vous aider à gérer votre consommation pendant votre séjour à l'hôpital.

Fondation contre le Cancer

Chaussée de Louvain, 479 – 1030 Bruxelles
02 736 66 99
www.cancer.be
www.tabacstop.be

Fonds des Affections Respiratoires

Rue de la Concorde, 56 – 1050 Bruxelles
02 512 29 36
www.fares.be
www.grossessesanstabac.be

Cette brochure est une publication
des Mutualités Libres

rue Saint-Hubert, 19
1150 Bruxelles
Tél. : 02 778 92 11
Fax : 02 778 94 04
E-mail : promotionsante@mloz.be
Site Web : www.mloz.be
N° d'entreprise : 411.766.483

Photos • Phovoir
Illustrations • Jee Kast
Licence exclusive pour la Fondation contre le Cancer,
Fondation d'utilité publique



*Fondation
contre le Cancer*

Source : Fondation contre le Cancer

(c) Mutualités Libres
Bruxelles, mars 2008



Mutualités Libres

l'union nationale des mutualités libres regroupe

