

Arrêter de fumer

C'est possible !



Siège social :
Route de Lennik 788A, 1070 Bruxelles - Belgique (RPM Bruxelles)
www.mloz.be - N° d'entreprise : 411.766.483

Editeur Responsable : Xavier Brenez

Photos : Reporters & Shutterstock

layout@mloz.be

www.mloz.be

Avec le soutien de la



Source : Fondation contre le Cancer

Fondation contre le Cancer



Arrêter de fumer

C'est possible !

Arrêter de fumer est une décision personnelle importante. Il arrive un moment où tout fumeur se pose des questions sur sa consommation de tabac.

Au début, le fumeur vit une "lune de miel" avec le tabac. Il n'envisage à aucun moment d'arrêter, d'ailleurs il n'en a pas envie.

Petit à petit, des questions surgissent. Fumer reste un plaisir, mais les désagréments liés à la consommation (toux, odeur, dépenses...) entraînent un début de réflexion. Le fumeur entre alors dans une phase de préparation à l'arrêt. Il se renseigne sur les méthodes, les aides disponibles.

Ensuite, place à l'action ! Mais ce n'est pas simple. Il faut réorganiser sa vie, faire face à des découragements, des baisses de motivation.

Et progressivement, les nouvelles habitudes s'installent et les avantages de l'arrêt se renforcent : meilleure condition physique, amélioration du goût et de l'odorat...

Parfois, il y a rechute. Ce n'est pas une catastrophe ! La plupart des fumeurs ont besoin de plusieurs tentatives. De l'échec peut naître un sentiment de découragement, mais il est à prendre comme une étape vers l'arrêt.

Chaque parcours est différent... Ceci est valable aussi pour tous les autres produits du tabac : pipe, tabac à rouler, cigares...

Et vous ? Où en êtes-vous ?



Vous hésitez et vous vous demandez pourquoi arrêter de fumer ?

ARRÊTER DE FUMER : UNE DÉCISION PERSONNELLE

Arrêter de fumer est une bonne décision. Vos amis et vos proches vous l'ont sans doute déjà conseillé. Les messages d'avertissement imprimés sur les paquets vous le rappellent constamment. Pourtant, pour que le succès soit au bout du chemin, il est essentiel que VOUS vouliez réellement arrêter.

LA FUMÉE DE CIGARETTE, C'EST QUOI ?

Dire adieu à la cigarette, c'est dire adieu à plus de 4.000 substances chimiques toxiques contenues dans la fumée du tabac. Une fois allumée, la cigarette devient une véritable usine chimique.

Sa combustion provoque la formation ou la libération de plusieurs produits chimiques, dont de très nombreuses substances toxiques, comme des goudrons, des gaz (monoxyde de carbone, oxyde d'azote) et des métaux lourds (cadmium, mercure, plomb, chrome).

LE TABAC AU QUOTIDIEN

Fumer peut apporter un certain plaisir, mais les désagréments qui accompagnent cette habitude sont nombreux :

- Vous vous essoufflez rapidement lorsque vous faites du sport, montez l'escalier...
- Vos doigts et vos dents jaunissent.
- Vous avez une mauvaise haleine.
- Vos cheveux et vos vêtements sentent la fumée.
- Vos enfants sont plus sensibles à certaines maladies.
- Vous stressez à l'idée de tomber à court de cigarettes.
- Vous devez consacrer une partie de votre budget à l'achat de paquets de cigarettes.

LES DÉSAGRÉMENTS ET LES RISQUES À MOYEN ET LONG TERME

Beaucoup de fumeurs ignorent, ou préfèrent ignorer, les effets néfastes du tabagisme. Pourtant, tôt ou tard, c'est votre santé qui fera les frais de cette consommation. Dans certains cas, l'issue est fatale. **Chaque année, en Belgique, plus de 4.000 personnes sont victimes du tabagisme !** Les effets sur le système respiratoire sont les plus connus, mais ils sont loin d'être les seuls.

• **Poumons**

Bronchite récidivante ou chronique, emphysème (perte d'élasticité des poumons se traduisant par une capacité respiratoire amoindrie), cancer du poumon.

• **Cœur et vaisseaux sanguins**

Angine de poitrine, infarctus. Mauvaise irrigation sanguine des membres inférieurs (claudication intermittente), des mains et d'autres tissus.

• **Cerveau**

Accidents vasculaires cérébraux.

• **Sexualité et fertilité**

Difficulté à être enceinte, fausse couche ou naissance prématurée. Chez les hommes, on note une diminution de la qualité du sperme et un amoindrissement de la puissance sexuelle.

• **Peau**

Les rides du visage se marquent plus rapidement, sont plus nombreuses, plus profondes.

• **Dents**

Les dents jaunissent à cause de la nicotine. Les fumeurs souffrent également plus fréquemment de saignements des gencives.

• **Blessures**

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

• **Cancers**

Risque accru de développer certains cancers : poumon, larynx, bouche, lèvres, vessie, rein...

Vous fumez du cannabis en combinaison avec du tabac ? Dans ce cas, vous êtes également exposé aux risques de combustion du cannabis et du tabac. Vous ne voulez pas uniquement arrêter de fumer, mais aussi en finir avec le cannabis ? Alors contactez l'asbl Infor-Drogues !

Sans oublier votre portefeuille ! A combien s'élèvent vos dépenses ? Faites le calcul !

Ma marque de cigarettes coûte euros par paquet.

Je fume paquets par semaine.

Par semaine, je dépense paquets x euros = euros.

Par an, je dépense euros x 52 (semaines) = euros pour fumer.

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

Voilà déjà une bonne motivation : **que pourriez-vous faire avec cet argent ?**

.....

.....

.....

.....

QUELS SONT LES AVANTAGES DE L'ARRÊT ?

Après quelques semaines, les personnes ayant arrêté de fumer citent généralement les avantages suivants :

- Je suis fier d'avoir arrêté. C'est un sentiment agréable.
- J'ai plus d'argent.
- Je respire mieux, plus librement.
- Je donne le bon exemple aux enfants.
- Mes proches ne sont plus incommodés par ma fumée.
- Après quelque temps, ma toux a totalement disparu.
- Je trouve que tout a meilleur goût, et mon odorat est plus sensible.
- Ma maison reste plus propre.
- J'ai moins froid aux extrémités des mains et des pieds.

Certains avantages ne se manifestent qu'après un certain temps, mais ils sont 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.

Bruno, 54 ans

"J'avais 12 ans quand j'ai commencé à fumer. Je voulais faire comme les autres, être cool. Au début, je n'allumais une cigarette qu'une fois de temps en temps, mais j'ai augmenté peu à peu. Finalement, j'ai fumé pendant plus de quarante ans et je n'ai jamais vraiment ressenti le besoin d'arrêter. Je n'avais presque aucune limitation physique, à l'exception de quatre pneumonies et des crampes dans les jambes pendant l'exercice.

Il y a dix ans, j'ai fait trois tentatives sérieuses pour arrêter. Les deux premières fois, j'ai arrêté pendant 10 mois, en utilisant des patches, et la troisième fois, j'ai tenu 9 mois.

Jusqu'à il y a trois mois ! Après une opération à l'épaule, je ne pouvais même plus me rendre au magasin en voiture pour acheter des cigarettes et personne dans la famille ne voulait m'en ramener quand ils allaient faire leurs courses. Je n'avais donc pas le choix : j'ai arrêté du jour au lendemain, sans dispositifs. Mais j'ai reçu un soutien incroyable de ma famille. Aujourd'hui, je sens mieux les aliments, les parfums et moi-même, je ne sens plus la cigarette. Sans parler de l'argent que j'économise !

Si vous voulez arrêter de fumer, dites-le à un maximum de personnes !

Vous serez soutenu et vous voudrez éviter à tout prix d'admettre que ça n'a pas marché. Un conseil : quand vous sortez, emmenez avec vous quelqu'un qui, vous soutient et vous dissuade de fumer.

Arrêter n'est pas facile, mais ce n'est pas impossible. Et une fois que vous l'avez lâchée, il vaut mieux rester loin de la cigarette pour toujours, sinon vous recommencerez avant même de vous en rendre compte !"

CONTINUER OU ARRÊTER... FAITES LE POINT !

Pour certains c'est juste un moment de plaisir. D'autres trouvent dans le tabac une échappatoire au stress ou fument par habitude, par exemple en allumant de façon rituelle une cigarette après le repas. Qu'elle soit rituelle ou occasionnelle, la cigarette peut cependant très vite devenir une "compagne" envahissante.

Et vous ? Indiquez dans le tableau quels sont, à vos yeux, les points positifs et négatifs de votre consommation de tabac.

Avantages du tabac

.....

.....

Désavantages du tabac

.....

.....



Vous envisagez d'arrêter de fumer

LA FONCTION DE LA CIGARETTE

Moment de plaisir ou de détente, palliatif à l'ennui... Quel rôle joue la cigarette pour vous ? Remplissez le tableau ci-dessous, en toute honnêteté, cela vous permettra d'y voir plus clair. Demandez-vous à quelles cigarettes il vous sera plus difficile de renoncer et préparez des alternatives. Mettez par écrit le résultat de vos réflexions et les pistes de solution. Vous pourrez ainsi vous y référer par la suite, voir quelles solutions sont efficaces ou non et, éventuellement, corriger le tir.

Autre solutions, autres rituels... chacun peut trouver sa solution personnelle. Un tabacologue, ou votre médecin traitant, peut vous aider dans cette réflexion.

QUEL EST VOTRE PROFIL DE FUMEUR ?

Chaque personne est unique et chaque fumeur a son profil spécifique : quantité de cigarettes fumées, nombre d'années de consommation, tentatives d'arrêt, fonction de la cigarette... Si vous choisissez de consulter un tabacologue ou votre médecin traitant, il vous posera quelques questions pour mieux vous connaître et mieux adapter son aide à votre profil de fumeur.

Votre profil de fumeur		Rarement	Jamais	Souvent	Toujours
La cigarette...					
C'est un moment de détente		☐	☐	☐	☐
C'est un moment de plaisir		☐	☐	☐	☐
C'est une compagnie quand je me sens seul		☐	☐	☐	☐
C'est une occupation quand je m'ennuie		☐	☐	☐	☐
Cela me calme quand je suis angoissé		☐	☐	☐	☐
Cela m'aide quand je n'ai pas le moral		☐	☐	☐	☐
C'est un moment d'intimité avec une personne proche		☐	☐	☐	☐
C'est un stimulant quand je dois être attentif		☐	☐	☐	☐
Autre		☐	☐	☐	☐

Mesurez votre dépendance !

Le matin, combien de temps après votre réveil allumez-vous votre première cigarette ?

moins de 5 min. (3)

6 à 30 min. (2)

30 à 60 min. (1)

plus de 60 min. (0)

Trouvez-vous difficile de vous abstenir de fumer dans les endroits où c'est interdit ?

(ex : cinéma, bibliothèque, restaurant...)

Oui (1) Non (0)

A quelle cigarette renonceriez-vous le plus facilement ?

A la première de la journée (0)

A une autre (1)

Combien de cigarettes fumez-vous par jour ?

moins de 10 (0)

11 à 20 (1)

21 à 30 (2)

31 ou plus (3)

Fumez-vous à intervalles plus rapprochés durant les premières heures de la matinée que durant le reste de la journée ?

Oui (1) Non (0)

Fumez-vous quand vous êtes malade au point de devoir rester au lit presque toute la journée ?

Oui (1) Non (0)

Additionnez les valeurs relatives à vos réponses pour connaître votre niveau de dépendance :

Entre 0 et 2 - pas dépendant

Entre 5 et 6 - moyennement dépendant

Entre 3 et 4 - faiblement dépendant

Entre 7 et 10 - fortement dépendant

LES CRAINTES LIÉES À L'ARRÊT

Fumer engendre une dépendance : aucun fumeur ne pense, au départ, pouvoir se passer du tabac. D'autres craintes viennent compliquer le processus : ressentir le manque ou prendre du poids. Parcourons plus en détail ces peurs qui diminuent la confiance et la motivation et pourraient compromettre la réussite de l'arrêt.

“JE N’Y ARRIVERAI PAS, JE SUIS TROP DÉPENDANT”

Les cigarettes contiennent de la nicotine. C’est cette substance qui entraîne la dépendance physique. Votre organisme s’y est accoutumé et réclame constamment de nouvelles doses. L’envie de fumer refait donc régulièrement surface, et le besoin de fumer se fait de plus en plus fréquent.

Votre dépendance physique au tabac est-elle importante ? Vous pouvez la calculer à l’aide du test en page 10.

Le test de Fagerström, permettant de déterminer le niveau de dépendance, est très simple à effectuer. Répondez honnêtement à chaque question. Notez les valeurs associées à chacune de vos réponses et additionnez-les. Découvrez ensuite le résultat sous le test.

“QUAND ON ARRÊTE, ON SE SENT MAL”

Le manque physique, causé par l’arrêt de la consommation de nicotine, se traduit par des sensations désagréables. C’est le “syndrome de sevrage”, accompagné des symptômes de manque : vous vous sentez agité, de mauvaise humeur, vous dormez mal, vous avez parfois des vertiges, maux de ventre, de tête... et, surtout, vous avez envie de fumer.

Ces symptômes sont ressentis à des degrés très divers d’une personne à l’autre.

Ne vous découragez pas ! Ces symptômes sont passagers, et une aide appropriée existe pour chaque niveau de dépendance physique.

“QUAND ON ARRÊTE, ON GROSSIT. JE NE VEUX PAS PRENDRE DU POIDS”

Certains fumeurs prennent beaucoup de poids lorsqu’ils renoncent au tabac. En effet, après l’arrêt, ils mangent et grignotent davantage, ou modifient leurs habitudes alimentaires. De plus, ne plus fumer entraîne des modifications dans le métabolisme, qui se traduisent parfois par une prise de poids. Pas de raison de paniquer cependant, la prise de poids constatée lors de l’arrêt tabagique est de 2 à 3 kilos lorsqu’on surveille son alimentation. Cette prise de poids est également minimisée par la prise d’une substitution nicotinique.

Si vous ressentez des difficultés à gérer votre alimentation, n’hésitez pas à consulter votre médecin traitant. Votre mutualité propose des aides pour un suivi diététique.

Vous êtes prêt à arrêter de fumer ?

“Oui, je suis prêt.”

> Il est temps de passer à la section suivante de cette brochure !

“Non, je ne suis pas encore prêt.”

> Vous doutez encore de votre capacité à arrêter ?

Adressez-vous gratuitement à Tabacstop au **0800 111 00**.

Et conservez cette brochure : elle pourra vous être utile un jour !



Vous avez décidé d'arrêter de fumer

ARRÊTER PROGRESSIVEMENT OU DU "JOUR AU LENDEMAIN" ?

Il est préférable et plus simple d'arrêter toute consommation "du jour au lendemain".

QUELLES SONT LES AIDES POUR Y PARVENIR ?

Certaines aides se révèlent plus efficaces que d'autres. Voici un aperçu des aides qui ont

fait l'objet d'études approfondies, et prouvé leur efficacité. Nous vous recommandons d'utiliser de préférence ces moyens-là. Lisez attentivement les informations présentées et choisissez les solutions qui vous conviennent le mieux.

Attention !

Arrêter d'un coup n'est pas synonyme d'improvisation ! La dépendance physique à la nicotine nécessite une aide spécifique. Préparez votre arrêt : parlez-en avec votre médecin traitant, un tabacologue ou contactez un service d'aide à l'arrêt.

VOTRE MÉDECIN TRAITANT

Votre médecin peut vous fournir des explications et, au besoin, prescrire des substituts nicotiniques ou d'autres médicaments. Il peut également vous encadrer ou vous diriger vers un spécialiste.

LES SUBSTITUTS NICOTINIQUES

Les substituts nicotiniques peuvent vous aider. Ils se présentent sous forme de chewing-gums, de tablettes, de patchs et d'inhalateurs. Ils diffusent la nicotine de manière plus "douce". Ils atténuent efficacement les symptômes de sevrage, et ils diminuent le besoin de fumer. Avec une dose adaptée, ils permettent au fumeur de se libérer progressivement de la dépendance physique.

Les substituts nicotiniques doivent être utilisés chaque jour, pendant 12 semaines en moyenne, en réduisant progressivement les dosages. Ces substituts sont délivrés librement en pharmacie. Lisez attentivement la notice avant usage et demandez toujours conseil à votre tabacologue, votre médecin ou votre pharmacien.

LES AUTRES MÉDICAMENTS

Il existe des médicaments qui réduisent l'importance des symptômes de sevrage. Ils ne peuvent être obtenus que sur prescription médicale, et ne conviennent pas à tout le monde.

- Consultez toujours votre médecin traitant.
- Ne prenez jamais de médicaments qui ne vous ont pas été prescrits personnellement.
- Lisez - et respectez - attentivement la notice.
- N'achetez pas de médicaments sur Internet !

LES TABACOLOGUES

Le tabacologue est un professionnel de la santé (médecin, infirmier/ière...) ou un

psychologue, ayant une formation spécifique en tabacologie. Il peut vous proposer un traitement, des informations, des conseils personnalisés et un encadrement de qualité pour la préparation et l'arrêt. Les tabacologues exercent en tant qu'indépendants ou dans les Centres d'Aide aux Fumeurs (CAF).

LES CENTRES D'AIDE AUX FUMEURS

Coordonnés par le FARES (Fonds des Affections Respiratoires), les Centres d'Aide aux Fumeurs (CAF) proposent des consultations individuelles et, éventuellement, des réunions de soutien de groupe. Selon les CAF, l'équipe peut comprendre un tabacologue médecin et/ou psychologue, un diététicien et/ou un kinésithérapeute, voire d'autres professionnels de la santé.

Vous pouvez obtenir la liste des CAF et des tabacologues indépendants auprès de Tabacstop au **0800 111 00** ou du FARES (www.fares.be).

L'accompagnement Tabacstop

**Une ligne téléphonique gratuite
0800 111 00**

Des professionnels de la santé et des psychologues formés en tabacologie sont au bout du fil. Les permanences ont lieu tous les jours ouvrables de 15 h à 19 h. En plus de l'écoute, des informations et des conseils, les tabacologues peuvent accompagner l'arrêt tabagique au cours de 8 entretiens téléphoniques répartis sur une période de plus ou moins 3 mois. Cet accompagnement est gratuit.

Tabacstop, c'est aussi un service par e-mail via conseil@tabacstop.be

ACCOMPAGNEMENT EN LIGNE

Vous voulez arrêter de fumer, mais auriez bien besoin d'un petit encouragement quotidien supplémentaire ? www.tabacstop.be vous propose une application à télécharger sur votre smartphone. Vous y trouverez non seulement des informations sur les effets du tabagisme sur votre corps, mais aussi de l'aide en ligne. De plus, l'application est un outil idéal avec des trucs et astuces si vous avez du mal à vous passer de la cigarette.

Vous avez moins de 20 ans et vous voulez arrêter de fumer ? Téléchargez alors l'application sur <https://www.smartstop.be/> et recevez des trucs et astuces sur mesure.

SÉANCES EN GROUPE

Vous voulez arrêter de fumer, mais vous ne voulez pas le faire seul ? Joignez-vous à un groupe d'aide à l'arrêt ! Sa dynamique offre un soutien, de l'attention et des conseils, sous la supervision d'un tabacologue. Le nombre de séances est variable. Certains CAF proposent ce type d'accompagnement.

BON À SAVOIR : À QUELLES INTERVENTIONS FINANCIÈRES AVEZ-VOUS DROIT ?

Région de Bruxelles-Capitale et Wallonie

Pour les habitants de la Région de Bruxelles-Capitale et de Wallonie, les tarifs de l'INAMI restent applicables.

- 30 euros pour la première séance
- 20 euros pour les 7 séances suivantes (30 euros si vous êtes enceinte)
- Maximum 8 séances tous les 2 ans

Votre tabacologue vous remettra un certificat ou un document de facturation. Remettez-le à votre mutualité pour que votre accompagnement soit (partiellement) remboursé.

Les prix dans le cabinet privé d'un tabacologue peuvent être très différents. Il est donc préférable de vous informer avant de prendre rendez-vous.

Flandre

Si vous habitez en Région flamande, vous ne payerez qu'une partie des coûts. Le gouvernement flamand paie le reste directement au tabacologue. Le montant exact que vous devez payer

dépend de votre situation et du type d'accompagnement. Gardez toutefois à l'esprit que votre tabacologue doit être reconnu.

L'accompagnement est calculé par quart d'heure. Vous trouverez plus d'informations sur www.tabacstop.be. Chaque année civile, vous pouvez bénéficier de l'indemnité pour accompagnement à l'arrêt tabagique, en privé et/ou en groupe.

- Cela signifie un maximum de 4 heures individuellement et de 12 heures en groupe.
- Pour les personnes à faible revenu et les jeunes jusqu'à l'âge de 20 ans, c'est presque gratuit.
- L'accompagnement de groupe est également presque gratuit.
- Pour les séances individuelles, le tabacologue peut facturer maximum 7,5 euros par quart d'heure. Demandez à l'avance au tabacologue quel sera le montant du supplément à payer.
- Votre tabacologue vous informera sur ce à quoi vous avez encore droit.

LES MÉTHODES ALTERNATIVES

Il existe encore peu d'études objectives sur les résultats que l'on peut attendre de ces méthodes (hypnose, acupuncture, cigarette électronique...). Le plus souvent, elles agissent uniquement sur la dépendance psychique. Cela peut faciliter l'arrêt, mais, dans tous les cas, une aide médicale reste indispensable pour résoudre le problème de la dépendance physique à la nicotine. Le sevrage tabagique est un marché florissant.

Aussi, avant d'entamer une démarche, même pour une aide psychologique, ou avant d'utiliser un produit dont la publicité

vante les mérites, demandez conseil à votre médecin, votre pharmacien ou à Tabacstop.

LA BONNE APPROCHE

Si vous rechutez, c'est peut-être que vous n'avez pas choisi la méthode qui vous convenait : vous êtes tombé dans le piège "Une seule cigarette, ce n'est pas grave", vous avez arrêté de fumer sans aide, considérant que vous pouviez y arriver seul. Pourtant, une aide extérieure augmente considérablement les chances de réussite. Il existe une multitude de moyens d'aide efficaces pour vous aider à arrêter de fumer définitivement, autant les utiliser !

Barry, 35 ans

"Quand j'étais petit, on fumait chez moi, et en secondaire, beaucoup d'amis fumaient aussi. Je semblais donc pratiquement prédestiné à allumer ma première cigarette à 16 ans. J'ai fumé pendant 15 ans. Au début, 10 cigarettes par jour, mais c'est très vite devenu un petit paquet par jour.

J'ai tenté à plusieurs reprises d'arrêter, mais à chaque fois, pas plus de quelques semaines. L'envie était trop forte et j'aimais trop fumer. En plus, je me sentais bien, au niveau physique également. Mais bien sûr, fumer a ses inconvénients ! Je ressentais surtout son coût ! Et ma copine n'était pas très contente non plus.

Il y a quatre ans, je me suis soudain demandé pour qui ou pour quoi je continuais à fumer. Il n'y a vraiment aucun avantage ! De plus, un bébé était en route et je ne voulais pas donner le mauvais exemple. Je ne voulais plus me sentir dépendant de cette cigarette et j'ai donc décidé de m'investir complètement. Au début, je n'ai essayé d'arrêter de fumer qu'à l'aide de chewing-gums. Mais c'était trop difficile.

J'ai consulté un tabacologue. Celui-ci m'a guidé et m'a donné des dispositifs sur mesure, comme des patches et des chewing-gums, pour que je puisse arrêter. Entre-temps, 3,5 ans plus tard, je n'ai toujours pas recommencé ! Je ne peux donc que recommander de consulter un tabacologue, car il vous aide vraiment à persévérer. Il vous donne de petites astuces pour vous aider à changer vos habitudes. Par exemple : au début, éviter l'endroit où vous aviez l'habitude de fumer. Dans mon cas, je fumais toujours avec mon café du matin. Au début, j'ai donc fait l'impasse sur ce premier café.

Je me sens plus libre, plus calme et en meilleure santé. Vous voulez arrêter de fumer ? Débarrassez-vous de tout ce qui a trait à la cigarette : cendrier, briquet... J'ai aussi pris conscience de la différence entre devoir arrêter, et vouloir le faire. Je ne le vis pas comme une obligation, mais c'est mon choix !"

9 conseils pour faciliter l'arrêt

La première chose à faire est de bien préparer votre arrêt, afin de mettre toutes les chances de votre côté.

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, qui leur a permis d'arrêter de fumer plus facilement.

2. FIXEZ LE JOUR OÙ VOUS ALLEZ ARRÊTER

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

3. 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 du tabagisme.

4. FAITES-VOUS AIDER

Il existe beaucoup d'aides pour arrêter de fumer. N'hésitez pas à en essayer plusieurs, afin de trouver celle qui vous convient le mieux. Le choix d'un médecin ou d'un tabacologue avec qui "le courant passe bien" peut également faciliter le processus.

5. ANNONCEZ VOTRE DÉCISION D'ARRÊTER À VOS PROCHES ET DEMANDEZ-LEUR DE L'AIDE

Certaines de vos relations peuvent vous aider. Elles sont conscientes qu'il s'agit pour vous d'une épreuve et peuvent ainsi adapter leur attitude. Certains sont peut-être d'anciens fumeurs, qui pourront vous donner de précieux conseils.

6. VIVEZ AU JOUR LE JOUR

Résolvez les problèmes qui se présentent, au jour le jour. Chaque jour sans tabac vous renforcera dans votre décision. N'hésitez pas à lister les bénéfices que vous ressentez et consultez cette liste aussi souvent que nécessaire.

7. AYEZ D'AUTRES OCCUPATIONS

Le mieux est de vous occuper, afin de ne plus y penser. Faites quelques travaux de bricolage dans la maison, une balade à pied ou à vélo, allez discuter avec un(e) ami(e), buvez un verre d'eau, etc. Relisez les solutions que vous aviez imaginées en remplacement du tabac (voir p.20).

8. PENSEZ POSITIVEMENT

Essayez de penser positivement : "Je peux me libérer du tabac", "Je peux très bien vivre sans cigarettes". Vous éprouverez des difficultés au début, c'est normal. Arrêter de fumer est difficile, mais vous pouvez y arriver. Dites-vous également que d'autres sont passés par là avant vous, discutez-en avec eux.

9. OCTROYEZ-VOUS DES RÉCOMPENSES

Les ex-fumeurs qui s'octroient des récompenses respectent mieux leur décision d'arrêter de fumer. Offrez-vous un petit cadeau pour marquer les étapes de votre arrêt (un jour, une semaine, un mois...). Vous pouvez aller au restaurant ou au cinéma, acheter un objet qui vous fait plaisir... N'attendez pas trop longtemps ! Faites-vous plaisir !

Mon programme d'arrêt tabagique

Je vais arrêter de fumer le

Pour m'aider à arrêter, je choisis

(Consultez la liste des moyens d'aide proposés au début du chapitre)

Je vais demander aux personnes suivantes de me soutenir dans mon arrêt :

Nom

Numéro de téléphone

E-mail

Nom

Numéro de téléphone

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

Vous avez arrêté de fumer et vous vous demandez comment tenir bon ? Tournez la page pour quelques précieux conseils !



Vous avez arrêté de fumer

ON NE RENONCE PAS AU TABAC EN UN JOUR

Arrêter de fumer n'est qu'un premier pas. Il faut ensuite maintenir sa motivation. Après quelque temps, il vous semblera plus facile de ne pas fumer. L'envie de fumer n'est pas innée, mais acquise, et il est possible de se défaire d'un comportement acquis.

La première règle est de gérer les situations à risque. Elles sont liées à des lieux, des moments où on avait l'habitude de fumer. Ces lieux et ces moments réactivent l'envie.

Voici trois exemples de situations à risque.

Vous êtes en compagnie d'autres personnes qui fument

Difficile de rester de marbre quand les cigarettes s'allument autour de vous et que l'odeur de la fumée parvient à vos narines.

Vous vous sentez mal dans votre peau

Quand vous êtes stressé, triste ou en colère, résister à l'attrait d'une cigarette peut se révéler difficile. Encore plus si vous êtes seul chez vous.

Les vieilles habitudes ont la vie dure

Pour certains fumeurs, la cigarette et l'alcool sont indissociables. D'autres ont l'habitude de fumer au téléphone, ou d'allumer une cigarette en sortant du boulot. Autant de situations familières qu'il faut apprendre à gérer différemment.

GÉRER LES SITUATIONS À RISQUES

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

Soyez attentif

Redoublez d'attention dans les situations qui risquent de vous poser problème. Si vous êtes, par exemple, invité chez des fumeurs, écoutez votre visite ou veillez à avoir quelque chose pour vous occuper les mains.

Évitez les situations difficiles

Vous pouvez aussi éviter les tentations. Évitez, par exemple, de vous asseoir à côté de fumeurs, ou de rester en leur compagnie, surtout au début de la période d'arrêt.

Changez-vous les idées

Ne vous morfondiez 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.

Ne vous laissez pas envahir par des pensées négatives

Essayez plutôt de vous encourager, par exemple en repensant au chemin parcouru depuis le début de l'arrêt et aux bénéfices qui en découlent. Ayez des pensées positives : "Je n'ai pas besoin de fumer pour me sentir bien".

Quand éprouvez-vous des difficultés à ne pas fumer ?

Décrivez ci-dessous les 3 situations les plus pénibles pour vous. Que pourriez-vous faire d'autre dans ces situations ? Imaginez des solutions pour les éviter et notez-les.

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

.....

.....

.....

Mes solutions pour ces 3 situations difficiles :

.....

.....

.....

NE PENSEZ PAS TROP VITE : "ÇA NE VA PAS"

Des petites astuces permettent de combattre l'envie de fumer :

- boire de l'eau
- manger un fruit
- respirer profondément
- changer d'activité, de pièce, faire autre chose
- bouger, se promener
- s'accorder des récompenses

Pensez-y et continuez à les appliquer aussi longtemps que nécessaire. Elles fonctionnent vraiment !

Un point essentiel est de ne plus jamais tenir une cigarette en main, même si vous n'avez pas l'intention de l'allumer, ou que vous êtes persuadé qu'une seule cigarette ne vous fera pas rechuter.

Vous avez fumé une cigarette ?

Ne perdez pas de temps - et d'énergie - à vous en vouloir.

Analysez les raisons de cette entorse à votre arrêt, et 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 cause d'un seul faux pas.

Apprenez 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



TABACSTOP

Chaussée de Louvain 479

1030 Bruxelles

Tél. : 0800 111 00

E-mail : conseil@tabacstop.be

TABACSTOP VOUS PROPOSE :

- un soutien professionnel adapté à vos besoins et à vos difficultés
- une information sur les substituts nicotiniques, les différents traitements médicamenteux et les autres méthodes validées d'aide à l'arrêt
- des encouragements et de l'aide à la motivation
- différentes possibilités d'aide adaptées à votre situation tabagique
- l'adresse d'un tabacologue proche de chez vous

VOUS AVEZ DES QUESTIONS :

- appelez Tabacstop au 0800 111 00
- envoyez un courriel à conseil@tabacstop.be
- visitez le site www.tabacstop.be

FARES

Fonds des Affections Respiratoires

Rue de la Concorde 56 - 1050 Bruxelles

02 512 29 36

www.fares.be

Des **brochures** et des **guides** pour vous aider www.mloz.be

Les Mutualités Libres regroupent :