

▷ **Arrêter de fumer**
**Les conseils qui ont
fait leurs preuves**



► Les conseils qui ont fait leurs preuves

Vous voulez arrêter de fumer? Concentrez-vous sur cet objectif! Mieux vous préparerez votre arrêt, plus grandes seront vos chances de succès.

► Avant d'arrêter

- Les raisons personnelles sont essentielles dans un arrêt du tabagisme. Quelle est votre première motivation pour vivre sans fumer?
 - Observez votre propre comportement. Notez vos habitudes sur une feuille de papier: que suis-je en train de faire quand j'allume cette cigarette? Quelle importance a-t-elle à ce moment précis? Que pourrais-je faire d'autre que fumer?
 - Avez-vous déjà essayé d'arrêter de fumer? Quelles expériences avez-vous faites? Qu'est-ce qui vous a fait replonger? Qu'est-ce qui vous a aidé?
 - Réfléchissez aux difficultés que vous allez rencontrer. Mettez un plan au point pour vous aider à les maîtriser.
 - Partagez votre décision d'arrêter avec vos proches. Ainsi, votre entourage fera preuve de compréhension face à votre éventuelle nervosité le moment venu. Demandez-lui de vous soutenir activement.
 - Faites le tour de votre cercle d'amis et de collègues. Peut-être trouverez-vous quelqu'un intéressé à arrêter en même temps que vous. A deux, c'est plus facile, c'est bien connu.
- Les substituts nicotiques (gommes à mâcher, comprimés sublingual ou à sucer, patches, spray buccal ou inhalateur) doublent vos chances d'arriver à vous débarrasser de votre dépendance à la nicotine. Un médicament à base de bupropion, un agent actif, permet d'atténuer le besoin de cigarette. Un autre médicament à base d'un autre agent actif, la varénicline, déclenche un effet similaire à la nicotine, sans en contenir. Ces deux médicaments sont disponibles uniquement sur ordonnance. Les autres sont en vente libre en pharmacie ou en droguerie. Demandez conseil à votre médecin ou votre pharmacien.
 - Fixez le jour où vous allez arrêter. Choisissez le bon moment, peut-être un jour de congé? Planifiez le jour J au moins dix jours à l'avance.
 - La veille au soir, jetez toutes les cigarettes qui vous restent et tous les accessoires, tels que cendriers et briquets.

► Quelle est votre dépendance à la cigarette?

- Allumez-vous votre première cigarette dans la première demi-heure qui suit votre réveil?
- Fumez-vous plus de 10-15 cigarettes par jour?

Si vous répondez affirmativement à l'une de ces deux questions, vous risquez de faire partie des fumeurs assez dépendants à la nicotine.

En recourant à des substituts nicotiniques, vous pouvez doubler vos chances d'arriver à arrêter de fumer.

► **Après avoir arrêté**

- Accordez une grande importance au jour où vous arrêtez de fumer. Organisez-vous de manière à ne pas pouvoir trouver d'excuse pour ne pas y arriver.
- Veillez à rester dans un environnement sans fumée: au travail, chez vous, dans le cadre de vos loisirs.
- Evitez les endroits et les situations où la tentation de fumer risque d'être trop forte.
- Réjouissez-vous de ne plus fumer. Ne vous focalisez pas sur une éventuelle prise de poids future. Si vous arrivez à arrêter de fumer, vous arriverez aussi à vous débarrasser ensuite de vos éventuels kilos superflus.
- La troisième semaine est un moment critique, pendant lequel vous pouvez ressentir davantage de problèmes que pendant les deux premières semaines. Dans ce cas, concentrez-vous sur les raisons qui vous ont poussé à arrêter de fumer.
- Ne faites aucune exception. Si vous vous trouvez en compagnie d'un fumeur ou si vous êtes sous pression, évitez à tout prix d'allumer la moindre cigarette.

► **Les avantages d'un arrêt du tabagisme**

- La pression artérielle et les battements du cœur reviennent rapidement à un niveau normal, et en l'espace de douze heures, l'oxygénation du sang s'améliore.
- Entre deux semaines et trois mois après l'arrêt, la circulation sanguine se rétablit et les poumons respirent mieux.
- La toux et la détresse respiratoire causées par le tabagisme diminuent dans les un à neuf mois après l'arrêt.
- Une année après l'arrêt, le risque de maladie cardiaque causé par le tabagisme a diminué de moitié.
- Après cinq ans, le risque de cancer de la bouche, de la vessie, du pharynx et de l'œsophage entraîné par le tabagisme a diminué de moitié. Le risque d'apoplexie et de cancer de l'utérus redevient celui d'une personne n'ayant pas fumé.
- Après dix ans, le risque de décès des suites d'un cancer du poumon est deux fois moins grand que celui d'une fumeuse ou d'un fumeur. Le risque de cancer du larynx et du pancréas diminue aussi.
- Après quinze ans, le risque de maladie cardiaque est redevenu celui d'un non-fumeur.

De plus, on a meilleure haleine, des dents plus blanches, des cheveux qui sentent bon, des doigts et des ongles de couleur normale. On retrouve le plaisir de sentir pleinement les goûts et les odeurs.

► **Mouvement**

En pratiquant beaucoup de sport et différentes activités physiques, vous sentirez moins, voire pas du tout, les symptômes de désaccoutumance, comme la mauvaise humeur, l'irritabilité, la fatigue, les problèmes de sommeil ou les maux de tête. Le sport est aussi un bon moyen de se détendre et d'évacuer le stress, rendant la cigarette superflue.

► **Récompenses**

Réussir à arrêter de fumer représente un gros effort, qui mérite bien une récompense! Vous pouvez vous accorder une prime pour chaque paquet que vous n'avez pas fumé et vous faire un cadeau.

► **Ligne stop-tabac 0848 000 181**



Les conseillères et conseillers dûment formés de la ligne nationale stop-tabac connaissent parfaitement les diverses méthodes de désaccoutumance qui ont fait leurs preuves au plan scientifique. Les fumeuses et fumeurs intéressés peuvent se faire accompagner pendant leur sevrage tabagique et bénéficier de plusieurs consultations au cours de cette phase.

La ligne stop-tabac 0848 000 181 est ouverte de 11 heures à 19 heures du lundi au vendredi pour des conseils en français, en allemand ou en italien (8 centimes la minute sur le réseau fixe). Un entretien spécialisé en albanais, portugais, serbe-croate-bosniaque, espagnol et en turc est également possible, avec un numéro de téléphone pour chacune de ses langues:

0848 183 183 albanais

0848 184 184 portugais

0848 185 185 espagnol

0848 186 186 serbo-croate-bosniaque

0848 187 187 turc

Un spécialiste de la ligne stop-tabac rappelle les personnes intéressées dans les 48 heures.

at 
**Association suisse
pour la prévention du tabagisme**
Haslerstrasse 30 | 3008 Berne

Distribution:

Pour d'autres informations et brochures:

031 599 10 20 | info@at-schweiz.ch | www.at-suisse.ch