

ARRÊTER DE FUMER. C'EST POSSIBLE



www.mutsoc.be
www.solidaris.be



La Mutualité Socialiste



Table des matières

Introduction

À quel stade vous situez-vous ?	p.05
Vous hésitez et vous vous demandez pourquoi arrêter de fumer ?	p.06
Arrêter de fumer : une décision personnelle	p.06
La fumée de cigarette, c'est quoi ?	p.06
Les désagréments du tabac au quotidien	p.07
Les désagréments et les risques à moyen et à long terme	p.08
Les petits secrets de l'industrie du tabac	p.10
Cannabis et cancer	p.10
Quels sont les avantages de l'arrêt ?	p.11
Continuer ou arrêter... faire le point	p.12
Vous envisagez d'arrêter de fumer	p.13
La fonction de la cigarette	p.13
Quel est votre profil de fumeur ?	p.14
Les craintes liées à l'arrêt	p.14
Vous avez décidé d'arrêter de fumer	p.18
Arrêter progressivement ou "du jour en lendemain" ?	p.18
Quelles sont les aides pour y parvenir ?	p.18
Les méthodes ayant prouvé leur efficacité	p.19
Les méthodes alternatives	p.22
9 conseils pour faciliter l'arrêt	p.23
Ce n'est pas votre première tentative ?	p.26
Mon programme d'arrêt tabagique	p.28
Vous avez arrêté de fumer	p.29
On ne renonce pas définitivement au tabac en un jour	p.29
Gérer les situations à risques	p.30
Quand éprouvez-vous des difficultés à ne pas fumer ?	p.31
Tirez les leçons de vos erreurs	p.33
L'agenda de mon arrêt tabagique	p.34
Quelques liens intéressants	p.36

Nous tenons à remercier chaleureusement la Fondation contre le Cancer qui a eu la gentillesse de mettre à disposition de Solidaris - Mutualité Socialiste le contenu de cette brochure.

Cette agréable collaboration explique les références aux services de Tabac Stop proposés par la Fondation contre le Cancer, régulièrement mis en avant dans la brochure.

Introduction

Il arrive un moment où tout fumeur se pose des questions sur sa consommation de tabac. Mais arrêter est une décision personnelle importante, qui se prend généralement en plusieurs étapes.

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 généralement pas envie.

Petit à petit, des questions surgissent. Fumer reste un plaisir, mais les inconvénients et désagréments liés à la consommation entraînent un début de réflexion. L'arrêt n'est pourtant pas encore envisagé, juste une vague idée.

Cette idée peut se préciser avec le temps qui passe. Les inconvénients se font plus présents : toux, odeur, dépense... Le fumeur entre dans une phase de préparation à l'arrêt. Il se renseigne sur les méthodes, les aides disponibles.

Ensuite, c'est le moment du passage à l'action ! Mais même avec une décision ferme, ce n'est pas forcément simple. Il faut réorganiser certaines choses dans sa vie, faire face à des découragements, des baisses de motivation.

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

Parfois, cependant, il y a rechute. Ce n'est pas forcément une catastrophe ! La plupart des anciens fumeurs ont d'ailleurs eu besoin de plusieurs tentatives. L'échec peut faire naître un sentiment de découragement, mais il est plutôt à prendre comme une étape vers l'arrêt. Ces premières expériences d'arrêt sont même intéressantes, car elles attirent l'attention sur les pièges à déjouer lors d'un nouvel arrêt.

Chaque parcours d'arrêt est différent, mais on y retrouve forcément une de ces étapes.

Et vous ? Où vous situez-vous ?



Notes de la rédaction :

Par souci de simplicité, nous utilisons le terme "cigarette" dans cette brochure. Les conseils et informations fournis sont bien entendu valables pour tous les autres modes de consommation du tabac : shisha, tabac à rouler, cigares, pipe... Ils sont tous nocifs pour la santé.

Dans cette brochure, nous utilisons le genre masculin dans un souci de simplification et de clarté du texte. Il est entendu que sous ce terme, nous désignons aussi bien les femmes que les hommes.

À quel stade vous situez-vous ?

Vous hésitez et vous vous demandez pourquoi arrêter de fumer.

Comment augmenter votre motivation ?

→ page 6

Vous envisagez d'arrêter de fumer.

Quel est votre profil de fumeur et que va-t-il arriver lors de l'arrêt ?

→ page 13

Vous avez décidé d'arrêter de fumer.

Comment faire et quelles sont les aides pour y parvenir ?

→ page 18

Vous avez arrêté de fumer.

Comment maintenir votre motivation ?

→ page 29



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.

Grâce à une prise de conscience personnelle des avantages de l'arrêt, vous pourrez mieux accomplir le but fixé : dire adieu à la cigarette.

La fumée de cigarette, c'est quoi ?

Dire adieu à la cigarette, c'est dire adieu à plus ou moins 4000 substances chimiques toxiques contenues dans la fumée du tabac. En effet, une fois allumée, la cigarette devient une véritable usine chimique. Sa combustion provoque la formation ou la libération de plusieurs milliers de 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).

Fumer peut apporter un certain plaisir, sans doute. Mais les désagréments qui accompagnent cette habitude sont nombreux. Il y a les petits soucis quotidiens tels que la toux, les odeurs, etc. À l'autre bout de l'échelle, il y a également les maladies graves, dont le cancer et les maladies cardiovasculaires.



© Bretislav Horak



© Shutterstock

Les désagréments du tabac 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 et vos dents jaunissent ;
- Vous avez une mauvaise haleine ;
- Vos cheveux et vos vêtements sentent la fumée ;
- À cause de la fumée, les enfants sont plus sensibles à certaines maladies, telles que les infections ;
- Les plafonds, les rideaux et les murs jaunissent ou brunissent ;
- Les endroits où le tabac est toléré sont de moins en moins nombreux ;
- Vous stressez à l'idée de tomber à court de cigarettes ;
- Votre porte-monnaie se vide rapidement.

À moyen et long terme

Beaucoup de fumeurs ignorent, ou préfèrent ignorer, les effets néfastes du tabagisme. Certains peuvent même penser que leur consommation n'a pas de conséquences négatives. Pourtant, tôt ou tard, c'est votre santé qui fera les frais de cette consommation. Dans certains cas, l'issue est même fatale.

Les effets sur le système respiratoire sont les plus connus, mais ils sont loin d'être les seuls :

Poumons

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

Cœur et vaisseaux sanguins

Angine de poitrine, infarctus (le sang n'afflue plus vers une partie du cœur). Mauvaise irrigation sanguine des membres inférieurs (claudication intermittente), des mains et d'autres tissus.

Sexualité et fertilité

Les femmes ont davantage de difficultés à être enceintes. Si elles fument durant la grossesse, beaucoup de risques sont répertoriés pour la mère comme pour l'enfant. Par exemple un risque accru de fausse couche ou de naissance prématurée. Chez les hommes, on note une diminution de la qualité du sperme et un amoindrissement de la puissance sexuelle.

Cerveau

Accidents vasculaires cérébraux.

Peau

Les rides du visage se marquent plus rapidement et sont plus nombreuses et plus profondes. À âge égal, les fumeurs paraissent donc en général plus âgés que les non-fumeurs.

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, de sorte que les blessures guérissent moins vite.

Autres

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

Sans oublier votre portefeuille

- **À 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 !**

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

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

Sur www.tabacstop.be, notre "calculatrice d'économies" calculera automatiquement pour vous combien vous pourriez économiser en arrêtant de fumer.



Les petits secrets de l'industrie du tabac

Le grand public a très longtemps ignoré les effets néfastes du tabac, car les cigarettiers - c'est-à-dire les industriels du tabac - ont délibérément caché ce qu'ils savaient depuis les années 1960, à savoir que la cigarette était nocive, que la nicotine engendrait une dépendance physique importante et qu'ils jouaient sur la teneur en nicotine des cigarettes pour en augmenter les effets et rendre de plus en plus dépendant.

Les cigarettiers ajouteraient de nombreuses substances au tabac, selon des recettes qu'ils gardent le plus souvent secrètes. Différents arômes, comme la vanille, seraient utilisés pour plaire aux jeunes et aux fumeurs débutants.

Le cacao servirait à dilater les voies respiratoires pour offrir à la fumée un accès plus facile aux poumons. L'eugénol et le menthol ont des vertus adoucissantes sur les voies respiratoires et masqueraient l'effet irritant de la fumée.

Pourquoi tous ces procédés ? Pour rendre les fumeurs dépendants et réaliser ainsi d'énormes profits. En effet, les fabricants internationaux de cigarettes ont un poids considérable dans l'économie mondiale. En 2009, la plus grande entreprise de tabac internationale a réalisé un chiffre d'affaires de 62 000 millions de dollars et enregistré des profits atteignant 10 000 millions de dollars. Des montants colossaux ! À titre de comparaison : le produit national brut (c'est-à-dire la somme de ce qu'un pays produit sur toute une année) d'un pays comme le Mali (qui compte onze millions d'habitants) s'élevait, en 2008, à 8 600 millions de dollars, soit seulement 14 % du chiffre d'affaires enregistré par Philip Morris International.

Cannabis et cancer

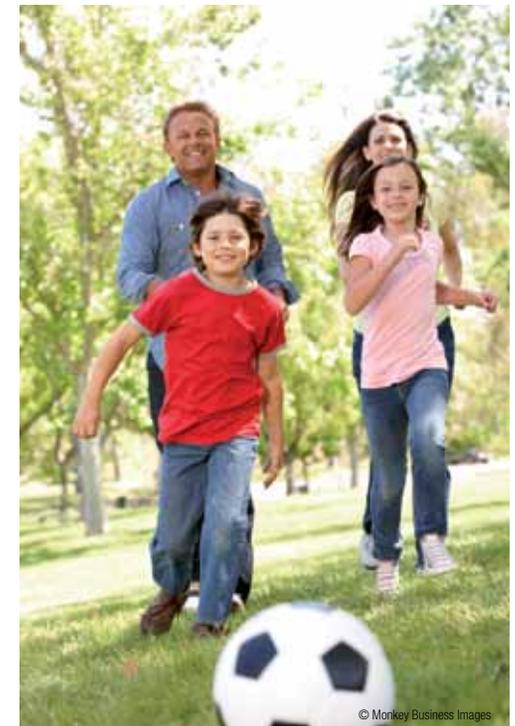
Il ressort des études actuellement disponibles que le fait de fumer du cannabis sans tabac est très vraisemblablement cancérigène. Il est établi que la fumée de cannabis contient des cancérigènes (goudrons) communs avec le tabac. Des cas de cancers de la langue, de l'amygdale ou du larynx ont été constatés chez de jeunes fumeurs consommant exclusivement du cannabis. Un lien avec d'autres cancers (certaines leucémies et cancers du testicule, par exemple) a aussi été suggéré. Le risque de cancer lié à la fumée de cannabis serait proportionnel à la fréquence des prises et au nombre d'années d'exposition.

Quels sont les avantages de l'arrêt ?

Ils sont nombreux, et vont d'une meilleure condition physique à de meilleures relations sociales. Après quelques semaines, les personnes ayant arrêté de fumer citent fréquemment les avantages suivants :

- Je suis fier d'avoir arrêté. C'est un sentiment agréable ;
- Je veux économiser ;
- 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 ;
- Au début de l'arrêt, je toussais beaucoup. Mais après quelques temps, la 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 ;
- J'ai plus de temps à consacrer à autre chose ;

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.



© Monkey Business Images

Continuer ou arrêter... faire le point ?

Pour certains, fumer une cigarette est juste un petit 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. Cela peut aller jusqu'à organiser la journée (travail, loisirs...) en fonction du besoin régulier de fumer.

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

Avantages du tabac	Désavantages du tabac
1	1
2	2
3	3
4	4

À quoi accordez-vous le plus d'importance ? Aux avantages ou aux inconvénients ?

"Je pense que les inconvénients du tabagisme sont plus importants."

→ Dans ce cas, lisez les sections suivantes de cette brochure qui vous donnent plus d'informations sur l'arrêt.

"J'ai conscience des inconvénients, mais le plaisir de fumer est plus fort. Et puis il y a l'habitude... En suis-je seulement capable ?"

→ Pouvez-vous envisager d'autres solutions pour résoudre les petites difficultés de la vie, ou vous faire plaisir ? Croquer un fruit, pratiquer un sport, trouver d'autres moyens de vous occuper les mains... Quant aux craintes liées à l'arrêt, presque chaque ex-fumeur les a connues. La section suivante de la brochure peut vous aider : tournez la page !

"Tout cela ne m'intéresse pas."

→ Le point de départ d'un arrêt réussi est une décision d'arrêter personnelle et réfléchie. Vous n'êtes manifestement pas encore dans cette position, mais conservez cette brochure, afin de l'avoir sous la main si vous changez d'avis.

Vous envisagez d'arrêter de fumer

La fonction de la cigarette

Une notion importante abordée par les tabacologues est celle de la fonction de la cigarette. Elle peut être très variée : moment de plaisir ou de détente, palliatif à l'ennui... Quel rôle joue-t-elle pour vous ? Remplissez le tableau, en toute honnêteté, cela vous permettra d'y voir plus clair.

Maintenant, imaginez ce que vous pourriez faire dans chaque circonstance au lieu de fumer. Demandez-vous à quelles cigarettes il vous sera plus difficile de renoncer et préparez surtout des alternatives pour celles-là. En tout cas, 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. Malgré tout, ce n'est pas toujours simple. Un tabacologue, ou votre médecin traitant, peut vous aider dans cette réflexion.

	Jamais	Parfois	Toujours	Ma solution autre que la cigarette
1 C'est un moment de détente				
2 C'est un moment de plaisir				
3 C'est une compagnie quand je me sens seul				
4 C'est une occupation quand je m'ennuie				
5 Cela me calme quand je suis angoissé				
6 Cela m'aide quand je n'ai pas le moral				
7 C'est un moment d'intimité avec une personne proche				
8 C'est un stimulant quand je dois être attentif				
9 Autre				

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... Beaucoup d'éléments font la différence entre un fumeur et un autre. Si vous choisissez de consulter un tabacologue ou votre médecin traitant, il souhaitera vous poser quelques questions pour mieux vous connaître et mieux adapter son aide à votre profil de fumeur.

Voici quelques questions qu'il vous posera très probablement :

- Depuis combien de temps fumez-vous ?
- Que fumez-vous et en quelle quantité ?
- Avez-vous toujours fumé plus ou moins la même quantité ?
- Avez-vous déjà essayé d'arrêter de fumer ?
- Qu'avez-vous appris de cette expérience d'arrêt qui pourrait vous aider dans votre nouvelle tentative ?

Si vous envisagez de consulter un tabacologue, votre médecin traitant ou de téléphoner à Tabacstop, vous pouvez peut-être déjà réfléchir à ces questions.

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, comme celle de ressentir un manque ou de 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 : il ne peut plus s'en passer. 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 suivante.

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.

TEST DE FAGERSTRÖM

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)

À quelle cigarette renonceriez-vous le plus facilement ?

À la première de la journée (0)

À 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 3 et 4 - faiblement dépendant

Entre 5 et 6 - moyennement dépendant

Entre 7 et 10 - fortement dépendant

"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, plus ou moins fortes en fonction du niveau de dépendance. C'est le "syndrome de sevrage", accompagné des symptômes de manque : vous vous sentez agité, vous êtes de mauvaise humeur, vous dormez mal, vous avez parfois des vertiges, des maux de ventre, de tête... et, surtout, vous avez fortement envie de fumer.

Ces symptômes sont ressentis à des degrés très divers d'une personne à l'autre. De manière générale, cependant, l'arrêt peut s'avérer difficile pour tous.

Ne vous découragez pas ! Ces symptômes sont passagers et une aide appropriée existe pour chaque niveau de dépendance physique. Les symptômes de manque sont alors atténués et peuvent même disparaître complètement.

En tous cas, une constatation générale s'impose au fil du temps : ne plus fumer devient de plus en plus facile.

"Quand on arrête, on grossit, je ne veux pas prendre du poids"

Certains fumeurs prennent beaucoup de poids lorsqu'ils renoncent au tabac. L'une des explications réside dans le fait qu'après l'arrêt, ils mangent et grignotent davantage, ou modifient leurs habitudes alimentaires. De plus, ne pas fumer entraîne des modifications dans le métabolisme qui se traduisent parfois par une prise de poids. Cependant, pas de raison de paniquer, la prise de poids moyenne constatée lors de l'arrêt tabagique est de 2 à 4 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. Beaucoup de mutuelles proposent actuellement des aides pour un suivi diététique. N'hésitez pas à vous renseigner.

Êtes-vous maintenant prêt à arrêter de fumer ?

Nous vous avons aidé à réfléchir à votre profil de fumeur, nous avons passé en revue - et dédramatisé - quelques peurs très fréquentes. Vous sentez-vous prêt à arrêter ?

"Oui, je suis prêt."

→ Il est temps de passer à la section suivante de cette brochure qui vous donnera les clés d'un arrêt réussi !

"Non, je ne suis pas encore prêt."

→ Vous doutez encore de votre capacité à arrêter ? Adressez-vous gratuitement à Tabacstop au **0800 111 00**. Vous pourrez ainsi obtenir des réponses aux questions qui vous font douter. 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". À la longue, votre corps s'habitue à ne plus recevoir de nicotine. L'envie de fumer deviendra de moins en moins forte. Attention : arrêter d'un coup ne doit pas être 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.

L'arrêt progressif peut sembler plus simple, mais cette piste est généralement vouée à l'échec. Quand vous fumez moins, votre organisme reçoit moins de nicotine. Mais il s'y est accoutumé, et l'envie de fumer reste importante. Par conséquent, vous "tirez" davantage sur vos cigarettes, même inconsciemment. La résolution de "fumer moins" s'effrite progressivement. Vous retrouvez rapidement votre ancien rythme, et un sentiment d'échec et de découragement peut naître.

Quelles sont les aides pour y parvenir ?

Certaines aides se révèlent plus efficaces que d'autres. Vous trouverez, dans les pages suivantes, un aperçu des méthodes 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. Un coup de pouce est toujours le bienvenu !

Pour de plus amples informations sur les aides possibles, contactez gratuitement Tabacstop au **0800 111 00**, ou par e-mail à conseil@tabacstop.be



Les méthodes ayant prouvé leur efficacité Combattre la dépendance physique

Les substituts nicotiques

Les substituts nicotiques sont des traitements spécifiques qui peuvent vous aider à arrêter de fumer. Ils se présentent sous forme de chewing-gums, de tablettes, de patches, de sprays buccaux et d'inhalateurs. Ils diffusent la nicotine de manière plus "douce", comparativement aux "pics" que procure la cigarette. Ils atténuent efficacement les symptômes de sevrage, et ils diminuent ainsi le besoin de fumer. Avec une dose adaptée à son tabagisme, ils permettent au fumeur de se libérer progressivement de la dépendance physique et lui évitent l'inhalation de toutes les autres substances toxiques contenues dans la fumée du tabac.

Les substituts nicotiques doivent être utilisés chaque jour, aux doses prescrites, 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, car un sous dosage ne permet pas une aide efficace et un surdosage peut s'avérer problématique.

Les autres médicaments

Il existe des médicaments qui réduisent l'importance des symptômes de sevrage, notamment le besoin de fumer. Attention, il ne s'agit pas de substituts nicotiques. Ils ne peuvent être obtenus que sur prescription médicale, et ne conviennent pas à tout le monde. Consultez toujours votre médecin traitant avant d'y avoir recours. Ne prenez jamais de médicaments qui ne vous ont pas été prescrits personnellement. Lisez - et respectez - attentivement la notice et n'achetez surtout pas de médicaments via Internet !

L'accompagnement

Il est bien sûr possible d'arrêter seul, mais les études ont montré que l'accompagnement par un professionnel augmente les chances de réussite.



Tabacstop

Une ligne téléphonique gratuite : 0800 111 00

Qui est au bout du fil ? Des tabacologues, c'est-à-dire des professionnels de la santé et des psychologues formés en tabacologie. 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 via 8 entretiens téléphoniques répartis sur une période de plus ou moins 3 mois. Cet accompagnement est gratuit. Renseignez-vous via le **0800 111 00** ou via le site **www.tabacstop.be**.

Tabacstop, c'est aussi un service par e-mail via **conseil@tabacstop.be**. Les tabacologues de Tabacstop y répondent à toutes vos questions à propos du tabac.

Un service d'accompagnement en ligne

Via le site **www.tabacstop.be**, vous pouvez vous inscrire à un programme en ligne gratuit et accessible à tous, qui offre plusieurs types d'aide : la possibilité de tenir un journal, de visualiser des graphiques sur votre consommation tabagique, de participer au forum et à des mini-tests, de consulter des articles, etc. À cela s'ajoute aussi la possibilité de recevoir quotidiennement des conseils par e-mail.

"J'attendais chaque jour mon conseil par e-mail. Les astuces m'ont fait réfléchir à bien plus de choses que le simple fait de fumer. Le matin avant de me mettre à travailler, je consultais rapidement mes e-mails pour lire le conseil. Ils étaient courts mais intéressants. J'ai également transmis quelques conseils à mon collègue qui est un fumeur invétéré. Aujourd'hui, il pense lui aussi à arrêter de fumer."

Roger, employé

Votre médecin traitant

Votre médecin peut vous fournir des explications et, au besoin, prescrire des substituts nicotiniques ou d'autres médicaments. Il peut également assurer votre suivi à l'arrêt ou vous orienter vers un tabacologue.

Les tabacologues

Un 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).

Depuis le 1^{er} octobre 2009, les consultations d'aide à l'arrêt tabagique auprès d'un médecin ou d'un tabacologue reconnu bénéficient d'un remboursement partiel.

Le remboursement partiel par consultation est de :

- € 30 pour la première consultation (min. 45 minutes)
- € 20 de la 2^{ème} à la 8^{ème} consultation (min. 30 minutes, réparties sur une période maximale de 2 années civiles)
- Femmes enceintes : € 30 de la 1^{ère} à la 8^{ème} consultation (max. 8 par grossesse)

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 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**, **www.aideauxfumeurs.be**).

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 et certaines mutuelles proposent ce type d'accompagnement. Tabacstop peut vous renseigner.

À situation particulière... un programme adapté.

Vous êtes hospitalisé ?

Il existe un réseau Hôpital 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. Plus de renseignements sur **www.hopitalsanstabac.be**.



Vous êtes enceinte ?

Un programme de remboursement spécifique vous est proposé si vous consultez un médecin ou un tabacologue. Plus de renseignements à ce sujet sur le site internet www.naitreetgrandirsanstabac.be.

Les méthodes alternatives

Il existe de multiples méthodes et techniques alternatives qui visent à venir en aide ou à soutenir les personnes désireuses d'arrêter de fumer. Il existe encore peu d'études objectives sur les résultats que l'on peut attendre de ces méthodes alternatives. 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.

Attention, certaines méthodes sont à éviter absolument. 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 au **0800 111 00**.

La cigarette électronique

La cigarette électronique se compose d'une batterie, d'un microprocesseur, d'un pulvérisateur et d'une cartouche. Dans cette cartouche se trouve un liquide contenant de la nicotine ou des arômes artificiels. Lors de l'aspiration, ce liquide se mélange à l'air inspiré et diffuse une "vapeur" qui ressemble à de la fumée de cigarette. La cigarette électronique est parfois présentée comme un moyen d'arrêter de fumer, mais elle reste controversée vu le manque d'études actuellement réalisées.

Sur www.tabacstop.be, nous mettons régulièrement à jour nos informations concernant la cigarette électronique, sur base des nouvelles études ou des nouvelles directives et réglementations à son sujet.

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. Pour vous aider dans cette réflexion, lisez attentivement les conseils qui suivent. Ensuite, rendez-vous à la page 28 afin d'établir votre propre programme d'arrêt tabagique.

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 de fumer

Certains fumeurs décident d'arrêter de fumer un lundi, pour bien débiter la semaine. 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. Et, en cas de tentation, les cigarettes seront moins accessibles.

"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 !"

Nathalie, gardienne d'enfants

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

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.

"J'avais lu quelque chose à propos de l'aide téléphonique. Cela m'intéressait et j'ai donc appelé Tabacstop. 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."

Marianne, femme au foyer

5 Annoncez votre décision d'arrêter à vos proches et demandez-leur de vous y aider

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.

À l'inverse, d'autres connaissances risquent de vous proposer délibérément une cigarette, "pour rire" ou, plus sérieusement. Prenez cela comme un challenge : refusez catégoriquement !

6 Vivez au jour le jour

Peut-être vous semble-t-il difficile de ne plus jamais fumer. Résolez les problèmes qui se présentent, au jour le jour, sans vous soucier du lendemain. 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

L'envie d'une cigarette peut resurgir fréquemment. 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) ou téléphonez-lui, buvez un verre d'eau, etc.

"Les premières semaines, ma petite bouteille d'eau ne me quittait pas de toute la journée, même au travail. 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."

Saïd, collaborateur IT

8 Pensez positivement

Essayez de penser le plus positivement possible : "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.

"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."

Christophe, chauffeur de camion

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...). Cette récompense peut, par exemple, être un DVD, un livre, un vêtement ou un parfum. Vous pouvez aussi faire quelque chose que vous aimez, comme aller au restaurant ou au cinéma. N'attendez pas trop longtemps avant de vous accorder une récompense. Faites-vous plaisir autrement qu'en fumant !

"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."

Christine, institutrice



Ce n'est pas votre première tentative ?

Malgré une bonne motivation initiale, il est toujours possible qu'une tentative d'arrêt soit suivie d'une rechute. Si c'est le cas, il est important que vous en analysiez les causes. Étiez-vous trop stressé ? Viviez-vous une situation difficile ?

Ne renoncez surtout 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

Une tentative d'arrêt peut échouer à cause de certaines circonstances. Peut-être le moment était-il mal choisi, peut-être la pression était-elle trop forte. Une période de calme est sans doute plus propice à l'arrêt tabagique. Certaines personnes prévoient par exemple d'arrêter de fumer pendant les vacances. D'autres estiment que c'est bien plus difficile d'arrêter quand on dispose de beaucoup de temps libre.

En définitive, il vous appartient donc de choisir le moment qui vous convient le mieux, celui qui vous semble le plus confortable.

La bonne approche

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

Fumer est une habitude apprise...

Vous avez à présent une meilleure idée de pourquoi vous fumez et de quel effet cela a sur vous. Il est également important de savoir dans quelle situation vous fumez. Si vous répétez chaque jour les mêmes rituels, l'envie d'une cigarette apparaît dès que vous vous retrouvez dans cette situation.

Plus vous êtes capable de reconnaître ces incitants, mieux vous pourrez vous préparer à les éviter ou à les modifier. La patience est de mise : quand vous aurez arrêté de fumer, cela prendra encore un peu de temps avant que ces automatismes disparaissent.

Préparez-vous : observez vos habitudes liées à la cigarette pendant 24 heures et cochez les situations dans lesquelles vous fumez ou qui vous donnent envie d'une cigarette. Vous fumez avec d'autres personnes ? Où, quand et pendant quelle activité fumez-vous ?

OÙ ? (lieu)	QUAND ? (moment)	QUI ? (personnes)	QUOI ? (activité)
À la maison	<input type="radio"/> au lit	<input type="radio"/> partenaire	<input type="radio"/> lecture
<input type="radio"/> cuisine	<input type="radio"/> après le lever	<input type="radio"/> collègue	<input type="radio"/> TV
<input type="radio"/> salon	<input type="radio"/> avec une tasse de café	<input type="radio"/> famille	<input type="radio"/> ordinateur/tablette
<input type="radio"/> chambre	<input type="radio"/> après le repas	<input type="radio"/> amis	<input type="radio"/> téléphone
<input type="radio"/> wc			<input type="radio"/> voiture
<input type="radio"/> terrasse	<input type="radio"/> avant le travail	<input type="radio"/> enfants	<input type="radio"/> attente bus/train/méto
<input type="radio"/> jardin	<input type="radio"/> en pause au travail	<input type="radio"/> autres fumeurs	<input type="radio"/> hobby
<input type="radio"/> rue	<input type="radio"/> en pause à la maison		<input type="radio"/> sport
Au travail	<input type="radio"/> après le travail		<input type="radio"/> promenade
<input type="radio"/> local fumeur	<input type="radio"/> pendant les pauses tv		<input type="radio"/> shopping
<input type="radio"/> dehors	<input type="radio"/> avant d'aller dormir		<input type="radio"/> ménage
<input type="radio"/> au bureau	<input type="radio"/> la nuit		<input type="radio"/> bricolage
Autres	<input type="radio"/> autres		<input type="radio"/> repos
<input type="radio"/> en voiture			<input type="radio"/> discussion
<input type="radio"/> au café			<input type="radio"/> boire de l'alcool
<input type="radio"/> local associatif			<input type="radio"/> sortie

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

Tél. E-mail

Nom

Tél. 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

.....
.....

Maintenant que vous avez arrêté de fumer, vous vous demandez peut-être comment tenir bon. Tournez la page pour quelques précieux conseils !

Vous avez arrêté de fumer

On ne renonce pas définitivement au tabac en un jour

Arrêter de fumer n'est qu'un premier pas. Il s'agit ensuite de 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 en sortie. 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 pour imaginer des solutions efficaces.

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.

Vous pouvez prévenir vos amis des difficultés passagères que vous éprouvez dans un contexte où l'on fume : ils pourront peut-être trouver avec vous des solutions pour vous aider.

Évitez les situations difficiles

Vous pouvez aussi tenter d'éviter les tentations. C'est parfois impossible, mais moins souvent que vous ne le pensez. 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 morfondrez pas chez vous si vous n'avez pas le moral : allez plutôt vous promener ou faire du shopping. Téléphoner à un(e) ami(e) ou faites quelques menus travaux.

Ne vous laissez pas envahir par des pensées négatives. 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. 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", "Je veux discuter et passer un bon moment avec les gens, sans penser à fumer".

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 :

- 1
- 2
- 3

Mes solutions pour ces 3 situations difficiles :

- 1
- 2
- 3



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 ;
- etc.

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.

Persévérez, même si vous avez refumé !

Cela peut arriver : vous avez quand même 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.



Tirez les leçons de vos erreurs

Que s'est-il passé ?

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

Qui était présent ?

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

Qu'ai-je pensé et ressenti ?

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

Qu'ai-je fait ?

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

Quel autre comportement aurais-je dû adopter ?

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

Faites le point régulièrement avec un tabacologue en consultation ou en appelant gratuitement Tabacstop au **0800 111 00**.

Une publication de l'Union Nationale des Mutualités Socialistes

Editeur responsable : Alain Thirion - 32-38, rue Saint-Jean - 1000 Bruxelles

Coordination et suivi de production : Johanna Biasetto
Source : Fondation contre le cancer - Tabac Stop

Impression : Unijep Liège
Dépôt légal : D/2014/1222/4

Un exemplaire de la publication peut être obtenu :

Dans un point de contact de Solidaris - Mutualité Socialiste
Après du département communication de l'Union Nationale des Mutualités Socialistes
au 02/515 17 33 - unms@mutsoc.be
Via les sites internet www.solidaris.be et www.mutsoc.be

En collaboration avec



La Mutualité Socialiste



et son réseau associatif et socio-sanitaire

