

ML
santé



Édition des Mutualités Libérales

*Arrêter de fumer
C'est possible! ★*

ENTRENEZ VOTRE CAPITAL SANTE !

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.

Lorsque vous commencez à fumer, vous n'envisagez à aucun moment d'arrêter. D'ailleurs, vous n'en avez généralement pas l'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, etc. Vous vous préparez à arrêter et vous vous informez sur les méthodes et 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. Vous devez réorganiser certaines choses dans votre 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, etc.

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 vous donner 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.

Consultez vite la suite de cette brochure pour découvrir d'autres informations et des conseils pratiques.

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 : chicha, tabac à rouler, cigares et pipe. Ils sont tous nocifs pour la santé !

CONTENU

I. Pourquoi arrêter de fumer ?	4
II. Vous envisagez d'arrêter de fumer	8
III. Vous avez décidé d'arrêter de fumer	12
IV. Vous avez arrêté de fumer	18
V. L'agenda de mon arrêt tabagique	22
VI. Plus d'informations	23



I. Pourquoi arrêter de fumer ?

ARRÊTER DE FUMER: UNE DÉCISION PERSONNELLE

Arrêter de fumer est une bonne décision. Vos famille et amis 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. Des milliers de substances chimiques se forment, 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 accom-

pagnent cette habitude sont nombreux. Il y a les petits soucis quotidiens tels que la toux et les odeurs. A l'autre bout de l'échelle, il y a également les maladies graves, dont le cancer et les maladies cardiovasculaires.

LES DÉSAGRÉMENTS DU TABAC AU QUOTIDIEN

A court terme

Certains désagréments se manifestent chaque jour. Pensez-y :

- vous vous essoufflez rapidement lorsque vous faites du sport, montez l'escalier, jouez avec les enfants, etc. ;
- vous tousssez ;
- vous avez une mauvaise haleine ;
- vos doigts et vos dents jaunissent ;
- 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.

A 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. 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. A 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 et rein.

Sans oublier les dégâts dans votre portefeuille !

Combien dépensez-vous pour fumer ? 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, la « calculatrice d'économies » calculera automatiquement pour vous combien vous pourriez économiser en arrêtant de fumer.

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.

CONTINUER OU ARRÊTER ?

Pour certains, fumer une cigarette est juste un petit moment de plaisir. D'autres trou-

Avantages du tabac

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

vent dans le tabac une échappatoire au stress ou fument par habitude, par exemple, en allumant une cigarette après chaque 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.

Indiquez ci-dessous quels sont, à vos yeux, les points positifs et négatifs du tabagisme.

Inconvénients du tabac

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

A 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 ou 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.

II. 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 : par exemple, moment de plaisir ou de détente, ou palliatif à l'ennui. Quel rôle joue-t-elle pour vous ?

Remplissez le tableau ci-dessous, 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. 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.

Il vous posera très probablement ces questions :

- 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 A L'ARRÊT

Fumer engendre une dépendance : aucun fumeur ne pense, au départ, pouvoir se passer du tabac. D'autres craintes peuvent 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 ? Faites le test à la page suivante pour connaître votre degré d'assuétude.

1. Le matin, combien de temps après votre réveil allumez-vous votre première cigarette ?
<input type="radio"/> moins de 5 min. (3) <input type="radio"/> 6 à 30 min. (2) <input type="radio"/> 30 à 60 min. (1) <input type="radio"/> plus de 60 min. (0)
2. Trouvez-vous difficile de vous abstenir de fumer dans les endroits où c'est interdit ? (ex : cinéma, bibliothèque ou restaurant)
<input type="radio"/> oui (1) <input type="radio"/> non (0)
3. A quelle cigarette renonceriez-vous le plus facilement ?
<input type="radio"/> à la première de la journée (0) <input type="radio"/> à une autre (1)
4. Combien de cigarettes fumez-vous par jour ?
<input type="radio"/> moins de 10 (0) <input type="radio"/> 11 à 20 (1) <input type="radio"/> 21 à 30 (2) <input type="radio"/> 31 ou plus (3)
5. Fumez-vous à intervalles plus rapprochés durant les premières heures de la matinée que durant le reste de la journée ?
<input type="radio"/> oui (1) <input type="radio"/> non (0)
6. Fumez-vous quand vous êtes malade au point de devoir rester au lit presque toute la journée ?
<input type="radio"/> oui (1) <input type="radio"/> 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 »

Si vous ne prenez plus de nicotine, vous pouvez souffrir de symptômes de sevrage. La puissance de ces symptômes dépend de votre degré de dépendance. Nous appelons ces symptômes le « syndrome de sevrage » et ils vont de pair avec les symptômes provoqués par le manque : vous vous sentez agité, vous êtes de mauvaise humeur, vous dormez mal, vous avez parfois des vertiges, des maux de ventre et 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 tout cas, une constatation générale s'impose au fil du temps : ne plus fumer devient de plus en plus facile.

« Quand on arrête de fumer, on grossit et 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. Les Mutualités Libérales offrent des interventions pour l'accompagnement alimentaire par des diététiciens, Weight Watchers, Infraligne ou Bodystyling. Pour plus d'informations, prenez contact avec votre agence régionale.

Êtes-vous maintenant 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. Vous pourrez ainsi obtenir des réponses aux questions qui vous font douter. Et conservez cette brochure : elle pourra vous être utile un jour !

III. 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 ». A 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.

LES MÉTHODES AYANT PROUVÉ LEUR EFFICACITÉ

Combattre la dépendance physique

Les substituts nicotiniques

Les substituts nicotiniques sont des traitements spécifiques qui peuvent vous aider à arrêter de fumer. Ils se présentent sous forme de chewing-gums, de tablettes, de patchs, 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 nicotiniques doivent être utilisés chaque jour, pendant 12 semaines en moyenne, en réduisant progressivement les dosages. Ces substituts sont délivrés libre-

ment 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. Ces médicaments 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 taba-

cologues 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. A cela s'ajoute la possibilité de recevoir quotidiennement des conseils par e-mail.

Votre médecin traitant

Votre médecin peut vous fournir des explications et, au besoin, prescrire des substituts nicotiques 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, etc.) 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 taba-

cologues exercent en tant qu'indépendants ou dans les Centres d'Aide aux Fumeurs (CAF).

Depuis le 1er octobre 2009, l'assurance maladie rembourse en partie les sessions d'accompagnement au sevrage tabagique chez un médecin ou un tabacologue reconnu. Le remboursement partiel est de :

- 30 € pour la première consultation (min. 45 minutes) ;
- 20 € de la 2ème à la 8ème consultation (min. 30 minutes, réparties sur une période maximale de 2 années civiles) ;
- 30 € de la 1re à la 8ème consultation pour les femmes enceintes (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 un 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 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.

A situation particulière... un programme adapté

Vous êtes hospitalisé ?

Le réseau « Hôpital Sans Tabac » sensibilise les patients et les professionnels de la santé et crée un partenariat. 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 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, comme l'acupuncture, l'hypnose, la thérapie au laser. 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.

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, vous trouverez de plus amples informations sur la cigarette électronique. Ces informations sont mises à jour le plus souvent possible et sont basées sur les études, les directives et les législations les plus récentes.

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. Les informations vous y aident. A la page 17, vous pouvez ensuite 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.

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.

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 adap-

ter leur attitude. Certains sont peut-être d'anciens fumeurs qui pourront vous donner de précieux conseils.

A l'inverse, d'autres connaissances risquent de vous proposer délibérément une cigarette. 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. Réolvez 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 ressurgir 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 ou buvez un verre d'eau. Relisez les solutions que vous aviez imaginées en remplacement du tabac (p.8).

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.

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 !

CE N'EST PAS VOTRE PREMIÈRE TENTATIVE ?

Malgré une bonne motivation initiale, il est possible que vous rechutiez. Si c'est le cas, il est important que vous en analysiez les causes. Etiez-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 !

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 p.12)

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:

.....

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

IV. 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.

Il est par conséquent important que vous sachiez dans quelle situation vous fumez. Si vous répétez jour après jour les mêmes rituels tabagiques, l'envie d'une cigarette reviendra dès que vous serez confronté à cette situation. Mieux vous reconnaissez les situations qui vous incitent à fumer, plus facilement vous pouvez les éviter ou les changer. La patience aide : après avoir arrêté de fumer, cela prend en effet toujours du temps avant que ces réactions automatiques ne disparaissent.

Quand fumez-vous le plus souvent ? Observez vos habitudes tabagiques pendant 24 heures et cochez dans quelles situations vous fumez ou vous avez besoin d'une cigarette. Fumez-vous avec d'autres personnes ? A quelles périodes, dans quels lieux ou pendant quelles activités fumez-vous ?

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

GÉRER LES SITUATIONS A RISQUE

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 parler avec vos amis des problèmes passagers que vous rencontrez dans des situations où les autres fument. Peut-être chercheront-ils des solutions avec vous.

Évitez les situations difficiles

Vous pouvez aussi tenter d'éviter les tenta-

tions. 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 morfondiez pas chez vous si vous n'avez pas le moral : allez plutôt vous promener ou faire du shopping. Téléphonnez 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. Pensez à ce que vous pourriez faire d'autre dans ces situations et écrivez-le.

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.

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 ?

.....

.....

V. L'agenda de mon arrêt tabagique

Date de début :

Date à laquelle j'arrête de fumer :

Nom de la personne qui m'accompagne :

Numéro de téléphone :

Adresse des consultations :

Date	Nombre de cigarettes fumées	Aide utilisée	Dose de l'aide médicamenteuse	Nombre de jours sans fumer	Remarques

VI. Plus d'informations

Vous souhaitez plus d'informations sur d'autres sujets ayant trait à la santé, comme une alimentation saine, l'activité physique, un poids sain, etc. ? Rendez-vous dans une agence des Mutualités Libérales où vous pourrez **demandez nos brochures consacrées à la santé**.

Pour plus d'informations, vous pouvez également visiter le site web des Mutualités Libérales : www.mutualiteliberale.be



N'oubliez pas de vous abonner à notre **lettre d'information bimestrielle consacrée à la santé** via notre site web. Cette lettre d'information est remplie d'informations actuelles sur le thème de la santé et d'activités locales.

Sites web intéressants



Contactez Tabacstop si vous avez des questions sur le sevrage et pour un accompagnement sur mesure vers une vie sans tabac :

- appelez Tabacstop au 0800/111.00;
- envoyez un courriel à conseil@tabacstop.be;
- visitez le site www.tabacstop.be.

Vous pouvez obtenir la liste des Centres d'Aide aux Fumeurs (CAF) et des tabacologues indépendants via les sites www.fares.be ou www.aideauxfumeurs.be.

www.stopsmokingcoach.be

www.naitreetgrandirsanstabac.be

www.hopitalsanstabac.be



Fondation
contre le Cancer

Source : Fondation contre le Cancer

Découvrez les Mutualités Libérales sur www.mutualiteliberale.be

Mutualité Libérale du Brabant

Place de la Reine 51-52

1030 Bruxelles

☎ 02/209.48.11 - 📠 02/219.01.54

info@mut403.be

Mutualité Libérale Hainaut-Namur

Centre de gestion de La Louvière

Rue Anatole France 8-14

7100 La Louvière

☎ 064/23.61.90 - 📠 064/23.61.91

contact@mut409.be

Centre de gestion de Namur

Rue Bas de la Place 35

5000 Namur

☎ 081/23.18.23 - 📠 081/24.10.37

contact@mut409.be

Mutualité Libérale Hainaut-Ouest

Rue Childéric 15

7500 Tournai

☎ 069/34.38.00 - 📠 069/21.67.20

mutlib413@mutualiteliberale-ho.be

Mutualité Libérale de Liège

Boulevard Frère-Orban 45-46-47

4000 Liège

☎ 04/252.44.48 - 📠 04/253.22.02

secretariat@libramut.be

Mutualité Libérale du Luxembourg

Avenue de la Gare 37

6700 Arlon

☎ 063/24.53.00 - 📠 063/21.73.29

contact@mutualiteliberale.be

Editeur responsable:

Geert Messiaen, rue de Livourne 25, 1050 Bruxelles

Edition avril 2014