



**Arrêter de fumer,
C'est possible !**

**Entretenez
votre capital
santé!**

www.ml.be

M
santé **L**

Contenu

Introduction	3
Pourquoi arrêter de fumer ?	4
Arrêter de fumer : une décision personnelle	4
La fumée de cigarette, une bombe chimique	4
Les désagréments du tabac au quotidien	4
Arrêter de fumer, rien que des avantages !	7
Continuer ou arrêter ?	8
Vous envisagez d'arrêter de fumer	9
Quel sens donnez-vous à la cigarette ?	9
Quel est votre profil de fumeur ?	10
Les craintes liées à l'arrêt	11
Vous avez décidé d'arrêter de fumer	13
Arrêter progressivement ou du « jour au lendemain » ?	13
Quelles sont les aides pour y parvenir ?	13
Les méthodes ayant prouvé leur efficacité	13
Les méthodes alternatives	16
La cigarette électronique	16
9 conseils pour faciliter l'arrêt	17
Ce n'est pas votre première tentative ?	18
Fumer est une habitude acquise...	18
Mon programme d'arrêt tabagique	19
Vous avez arrêté de fumer	20
On ne renonce pas définitivement au tabac en un jour	20
Gérer les situations à risque	20
L'agenda de mon arrêt tabagique	22
Plus d'infos	23
Sites web intéressants	23

Introduction

Vous êtes fumeur et vous remettez vos habitudes en matière de tabagisme en question ? Vous êtes alors sur la bonne voie.

Lorsque vous commencez à fumer, vous vous souciez peu des risques et des effets de la cigarette sur votre santé. Jusqu'à l'apparition progressive des premières complications. Fumer reste un plaisir, mais les inconvénients et désagréments vous poussent à la réflexion. L'idée d'arrêter de fumer émerge dans votre esprit, mais vous ne savez pas comment vous y prendre concrètement.

Les méfaits de la cigarette commencent à peser toujours plus : vous toussiez régulièrement, votre entourage se plaint de l'odeur que vous dégagez, les cigarettes coûtent cher, etc. Vous vous préparez à arrêter et vous vous informez sur les différentes méthodes et les aides disponibles. Vous êtes prêt à passer à l'étape suivante.

Vous pouvez le faire ! Le sevrage tabagique est tout un processus qui demande parfois plusieurs tentatives. Ne jetez donc pas l'éponge trop rapidement et ne percevez pas une rechute comme un échec. Toute tentative sérieuse constitue un pas de plus vers un arrêt définitif.

Chacun arrête de fumer à sa façon. 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 !



Pourquoi arrêter de fumer ?

Arrêter de fumer : une décision personnelle

Arrêter de fumer est la meilleure des décisions. Votre famille et vos amis vous l'ont sans doute déjà conseillé (plusieurs fois). Les messages d'avertissement imprimés sur les paquets vous le rappellent constamment. Il existe en effet un tas de bonnes raisons pour décider d'arrêter de fumer. Mais arrêter est une décision personnelle importante, qui se prend généralement en plusieurs étapes.

Chacun adopte sa propre méthode pour arrêter de fumer, mais une constante demeure universelle : pour réussir, il faut vraiment le vouloir.

Vous abandonnez plus facilement la cigarette si vous êtes conscient des bienfaits qu'apporte une vie sans tabac.

La fumée de cigarette, une bombe chimique

Dire adieu à la cigarette, c'est dire adieu à plus ou moins 7 000 substances chimiques toxiques contenues dans la fumée du tabac.

En effet, une fois allumée, la cigarette devient une véritable usine chimique. La cigarette contient de très nombreuses substances toxiques : des goudrons, des gaz (monoxyde de carbone, oxyde d'azote) et des métaux lourds (cadmium, mercure, plomb, chrome).

Le tabac peut combler un certain manque, mais il entraîne son lot d'inconvénients : des petits soucis à des affections graves.

Les désagréments du tabac au quotidien

À court terme

Certains désagréments se manifestent chaque jour. Pensez-y :

- vous vous essouffez rapidement lorsque vous faites du sport, montez l'escalier, etc. ;
- vous toussiez ;
- vous avez 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 ;

- vous ne pouvez pas fumer partout ;
- vous stressez à l'idée de tomber à court de cigarettes ;
- la cigarette coûte une fortune.

À moyen et long terme

Beaucoup de fumeurs ignorent, ou préfèrent ignorer, les effets néfastes du tabagisme. Pourtant, tôt ou tard, c'est votre santé qui fera les frais de cette consommation. Dans certains cas, l'issue est même fatale.

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) et cancer du poumon.

Cœur et vaisseaux sanguins

Angine de poitrine ou 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. Fumer pendant la grossesse entraîne des risques importants pour la mère et l'enfant, comme un risque accru de fausse couche ou de naissance prématurée.
- Les hommes ont 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, 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.
- Le tabagisme provoque la rétraction des gencives et l'érosion de l'émail qui sert à fixer les dents.
- Le risque de caries augmente.
- Le tabagisme ne cause pas seulement le cancer de la bouche, mais aussi des complications et de moins bons résultats à la suite de traitements ou d'interventions chirurgicales, comme la pose d'implants.

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.

Observez le scan corporel sur www.tabacstop.be pour connaître les effets du tabac sur l'organisme.



Fumer coûte une fortune !

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 ?

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

Calcul automatique

Consultez la « calculatrice d'économies » sur www.tabacstop.be pour calculer combien vous économiseriez en arrêtant de fumer.



Arrêter de fumer, rien que des avantages !

Arrêter de fumer n'a que des avantages. Le risque de maladies cardiovasculaires est réduit de moitié après cinq ans d'arrêt, même en ayant fumé toute sa vie. Après 10 ans sans tabac, l'espérance de vie rejoint à nouveau celle des personnes qui n'ont jamais fumé.

Vous retrouverez une meilleure condition physique et de meilleures relations sociales. Voici une série de réactions de personnes qui ont arrêté de fumer pendant quelques semaines :

- « Je suis fier d'avoir arrêté. C'est un sentiment agréable. »
- « Je veux économiser. »
- « Je me sens moins tendu et je dors mieux. »
- « Je respire plus facilement. »
- « 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 quelque 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 tomberez moins vite malade en arrêtant de fumer. 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 y voient une échappatoire au stress ou fument par habitude en allumant, par exemple, 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.

Quels sont, pour vous, les avantages et inconvénients du tabagisme ?

Avantages du tabac

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Inconvénients du tabac

.....

.....

.....

.....

.....

.....

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 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.



Vous envisagez d'arrêter de fumer

Quel sens donnez-vous à la cigarette ?

La cigarette peut être un moment de plaisir, une façon de se détresser ou de combattre l'ennui. Et pour vous, à quoi sert-elle ?

- Complétez le tableau ci-dessous en toute honnêteté.
- Demandez-vous ce que vous feriez au lieu de fumer et quelles cigarettes vous abandonneriez plus difficilement.

Concentrez-vous surtout à trouver des alternatives à ces cigarettes « tenaces ».

- Inscrivez le résultat de vos réflexions et les éventuelles solutions : revenez-y lorsque vous tentez un sevrage tabagique et examinez quelles solutions sont les plus efficaces. N'hésitez pas à adapter votre méthodologie si besoin.
- Ce n'est pas toujours simple. Un tabacologue ou votre médecin peut vous mettre sur la bonne voie.

La cigarette ...	Jamais	Parfois	Toujours	Qu'est-ce que je fais pour oublier la cigarette ?
1. est un moment de détente.				
2. est un moment de plaisir.				
3. est une compagnie quand je me sens seul.				
4. est une occupation quand je m'ennuie.				
5. me calme quand je suis angoissé.				
6. m'aide quand je n'ai pas le moral.				
7. est un moment d'intimité avec une personne proche.				
8. est un stimulant quand je dois être attentif.				
9. autre				

Quel est votre profil de fumeur ?

Chaque fumeur a un profil spécifique en fonction du nombre de cigarettes qu'il fume au quotidien, du nombre d'années qu'il ou elle fume ou encore du nombre de tentatives d'arrêter de fumer.

Le tabacologue ou votre médecin vous pose quelques questions pour apprendre à mieux vous connaître et pour adapter au mieux son aide à votre profil.

Si vous envisagez de consulter un tabacologue ou un médecin ou d'appeler Tabacstop, les questions suivantes pourront vous être posées :

- 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 ?



Les craintes liées à 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. Passons en détail ces angoisses qui peuvent avoir un impact sur la confiance en soi et la motivation et réduire les chances de réussite de l'arrêt tabagique.

« Je n'y arriverai pas, je suis trop dépendant »

La cigarette contient de la nicotine, une substance qui entraîne une dépendance physique et mentale. Le cerveau s'y habitue et réclame sans cesse une nouvelle dose de nicotine. Il devient impossible de s'en passer. L'envie et le besoin de fumer se manifestent alors régulièrement.

Votre dépendance physique au tabac est-elle importante ? Faites le test ci-dessous pour connaître votre degré d'assuétude.

1. 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)
-

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

- oui (1)
 - non (0)
-

3. Quelle cigarette est la plus importante pour vous ?

- la première de la journée (1)
 - une autre (0)
-

4. Combien de cigarettes fumez-vous par jour ?

- moins de 10 (0)
 - 11 à 20 (1)
 - 21 à 30 (2)
 - 31 ou plus (3)
-

5. Fumez-vous à intervalles plus rapprochés durant les premières heures du matin que le reste de la journée ?

- oui (1)
 - non (0)
-

6. 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 »

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. Ces symptômes vont de pair avec ceux provoqués par le manque : vous vous sentez agité, vous êtes de mauvaise humeur, vous dormez mal, vous avez des vertiges et, surtout, vous avez fortement envie de fumer.

Bon à savoir

- Ces symptômes sont ressentis à des degrés très divers d'une personne à l'autre. De plus, ils sont de nature passagère. Ne perdez pas courage.
- Il existe des moyens d'aide pour chaque stade d'assuétude.
- Au fil du temps, vous constaterez que 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. Comment cela se fait-il ? En arrêtant de fumer, de nombreuses personnes vont manger et grignoter davantage, voire changer leurs habitudes alimentaires.

De plus, le fait de ne plus fumer entraîne des modifications dans le métabolisme. Pour éviter une trop grande prise de poids, surveillez votre alimentation et prenez éventuellement une substitution nicotinique. Pensez aussi à faire des exercices physiques pendant votre temps libre.

Vous souhaitez obtenir plus d'informations sur une alimentation saine ?

Demandez à votre agence de la ML la brochure 'Alimentation saine' et son indicateur de calories ou téléchargez-les gratuitement sur www.ml.be.

Vous avez besoin de plus de conseils alimentaires personnalisés ? Parlez-en à votre médecin ou demandez à un diététicien de vous établir un plan alimentaire équilibré sur mesure. La ML octroie une intervention pour différentes formules diététiques. Surfez sur www.ml.be ou rendez-vous dans votre agence ML pour obtenir plus d'informations.

Êtes-vous maintenant prêt à arrêter de fumer ?

Si la réponse est « oui », passez à la section suivante de cette brochure.

Si la réponse est « non », adressez-vous gratuitement à Tabacstop ou 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 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.

- 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 ou un tabacologue.

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.

Quelles sont les aides pour y parvenir ?

L'accompagnement par un tabacologue associé à un moyen de sevrage tabagique offre la meilleure chance de réussite. Choisissez l'accompagnement qui vous convient le mieux.



Les méthodes ayant prouvé leur efficacité

Combattre la dépendance physique

Les substituts nicotiques

- Ils aident à contrer les symptômes de dépendance et réduisent le besoin 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, et sans les substances néfastes contenues dans la fumée de la cigarette.
- Ne continuez pas à fumer lorsque vous prenez des substituts nicotiques, car vous entretenez vos habitudes tabagiques.



- Les substituts nicotiniques sont à prendre chaque jour, pendant 12 semaines en moyenne. Respectez bien les doses prescrites et réduisez progressivement le dosage.
- Ces substituts sont délivrés librement en pharmacie. Lisez attentivement la notice avant usage et demandez toujours conseil à votre médecin, pharmacien ou tabacologue. Un sous-dosage ne sera pas efficace et un surdosage peut s'avérer problématique.

La ML vous offre une intervention unique de 50 euros pour l'achat d'aides au sevrage tabagique ou pour tout accompagnement professionnel. Plus d'infos ? Surfez sur www.ml.be ou rendez-vous dans une agence ML.

- **Varenicline** : vous commencez par un traitement de deux semaines (starter pack). Si le médicament produit des effets positifs, vous aurez accès au traitement complet. Le starter pack et trois traitements sont remboursés tous les cinq ans. Si vous n'êtes pas encore parvenu à arrêter de fumer après trois tentatives en cinq ans, vous aurez de nouveau droit à trois traitements remboursés.
- La « **bupropione** » est indiquée si vous avez plus de 35 ans et souffrez d'une maladie pulmonaire obstructive chronique (BPCO).

L'accompagnement

Il est bien sûr possible d'arrêter seul, mais il a été démontré que l'accompagnement par un professionnel augmente les chances de réussite.

Les autres médicaments

- Ils vous donneront moins envie de fumer.
- Ils ne peuvent être obtenus que sur prescription médicale. 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 !

Les médicaments prescrits sont en grande partie remboursés. Si vous êtes bénéficiaire de l'intervention majorée (BIM), vous payerez moins.



Votre médecin traitant

Il peut vous fournir des explications et éventuellement prescrire des substituts nicotiniques ou d'autres médicaments. Il peut aussi assurer votre suivi ou vous orienter vers un tabacologue.

Un tabacologue

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 conseils personnalisés et un encadrement pour la préparation et l'arrêt. Les tabacologues exercent en tant qu'indépendants ou dans les Centres d'Aide aux Fumeurs (CAF).



- **Vous êtes domicilié à Bruxelles ou en Wallonie ?** Votre mutualité intervient à hauteur de 30 € pour la première séance et de 20 € pour les séances suivantes (max. 7 séances sur 2 années civiles). Enceinte ? L'intervention est de 30 € par séance (max. 8 séances par grossesse). Une seule condition : consulter un médecin ou un tabacologue agréé (repertoire.fares.be). Il vous suffira ensuite de transmettre l'attestation de soins à votre mutualité.
- **Vous êtes domicilié en Flandre ?** Vous ne payez qu'une partie des coûts vous-même. Le gouvernement flamand verse le reste au tabacologue. Vous saurez exactement combien vous devez payer et où trouver des tabacologues sur www.ml.be. Si vous êtes bénéficiaire de l'intervention majorée (BIM), vous payerez moins.


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).

Aide téléphonique ou en ligne : Tabacstop Une ligne téléphonique gratuite : 0800 111 00

Des tabacologues, professionnels de la santé et psychologues spécialisés dans l'accompagnement au sevrage tabagique vous conseillent et répondent à vos questions tous les jours ouvrables de 15 h à 19 h. Vous pouvez aussi bénéficier d'un accompagnement gratuit via 8 entretiens téléphoniques répartis sur 3 mois environ.

 0800 111 00
 www.tabacstop.be
 conseil@tabacstop.be

L'application qui vous accompagne partout

Disponible pour iPhone et smartphones Android, l'app gratuite de Tabacstop vous permet de trouver du soutien à tout moment, dans votre poche ! L'application propose des conseils de nos tabacologues professionnels.

- Un bouton « SOS » fait apparaître un défi pour vous changer les idées en cas de tentation.
- Sur le chat, discutez avec les tabacologues de Tabacstop et d'autres personnes qui souhaitent arrêter de fumer.
- Vous pouvez aussi y suivre vos statistiques personnelles, avec notamment le montant que vous aurez économisé et les bienfaits pour votre santé.

Les méthodes alternatives

Il existe de multiples méthodes et techniques alternatives pour venir en aide aux personnes désireuses d'arrêter de fumer. Néanmoins, ces méthodes agissent le plus souvent que sur la dépendance psychique. Une aide médicale reste dès lors indispensable pour résoudre le problème de la dépendance physique à la nicotine.

Certaines méthodes sont à éviter absolument. Même si la publicité vante les mérites d'un produit, demandez toujours conseil à votre médecin, votre pharmacien ou Tabacstop.

La cigarette électronique

Il s'agit d'un petit appareil qui produit de la vapeur à inhaler. Elle 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 de la vapeur qui ressemble à de la fumée de cigarette.

Il n'y a pas de combustion (une source de substances cancérigènes présentes dans la fumée de cigarette) dans la cigarette électronique. Elle comporte donc moins de risques que le tabac, à condition d'abandonner complètement la cigarette classique. La cigarette électronique est donc considérée comme une aide au sevrage tabagique.

À terme, il est conseillé d'arrêter de vapoter. Il n'existe en effet encore aucune étude sur les risques pour la santé sur le long terme.

Retrouvez toutes les informations concernant la cigarette électronique basées sur les études, directives et lois les plus récentes sur www.tabacstop.be.

9 conseils pour faciliter l'arrêt

Il est plus facile d'arrêter de fumer après y avoir bien réfléchi. Informez-vous et dressez ensuite votre propre schéma d'arrêt tabagique (p. 19).

1. Prenez une décision ferme

Rien de tel qu'une décision mûrement réfléchie pour arrêter plus facilement.

2. Fixez le jour où vous allez arrêter de fumer

Un lundi ou le 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 premier jour où vous arrêtez de fumer. Faites-en de même avec vos cendriers et vos briquets.

4. Choisissez une aide

Choisissez celle qui vous convient le mieux.

5. Annoncez votre décision à vos proches

Ils sauront que vous traversez une rude épreuve et pourront ainsi s'adapter et vous aider.

6. Vivez au jour le jour

L'idée même que vous ne fumerez plus jamais vous semble peut-être difficile. Chaque jour sans tabac vous renforcera dans votre décision. Listez 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. Pour ne plus y penser, faites quelques travaux de bricolage dans la maison, une balade à pied ou à vélo, etc. Relisez les solutions que vous aviez imaginées en remplacement du tabac (p. 9).

8. Pensez positivement

Croyez en vos capacités de réussite. Parlez-en avec d'autres personnes qui ont réussi d'arrêter de fumer.

9. Octroyez-vous des récompenses

Offrez-vous un petit cadeau pour marquer les étapes de votre arrêt (un jour, une semaine, un mois...).

Ce n'est pas votre première tentative ?

En cas de rechute, il est important que vous en analysiez les causes.

Choisissez le bon moment

Une tentative d'arrêt peut échouer à cause de certaines circonstances. Peut-être le moment était-il mal choisi ou la pression trop forte. Certaines personnes prévoient par exemple d'arrêter de fumer pendant les vacances. D'autres estiment que c'est plus difficile d'arrêter quand on dispose de beaucoup de temps libre. En définitive, c'est à vous de choisir le moment qui vous convient le mieux

Choisissez une bonne méthode

Vous avez peut-être rechuté parce que vous pensiez pouvoir arrêter de fumer sans aide. Il a pourtant été démontré qu'une aide extérieure augmente les chances de réussite.

Fumer est une habitude acquise...

Il est aussi important de savoir dans quelles situations vous fumez. Si vous répétez les mêmes rituels tabagiques jour après jour, l'envie d'une cigarette vous viendra lorsque vous vous trouverez dans ces situations.

Soyez patient : les automatismes ne disparaissent qu'au bout d'un certain temps après avoir arrêté de fumer.

Préparez-vous

Observez vos habitudes tabagiques pendant 24 heures. Dans quelles situations fumez-vous ou avez-vous besoin d'une cigarette ? Fumez-vous seul ou avec d'autres personnes ? À quelles **périodes**, dans quels lieux ou pendant quelles **activités** fumez-vous ?



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 dans les pages 13 à 16.)

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

Nom :

Numéro de téléphone :

E-mail :

Nom :

Numéro de téléphone :

E-mail :

Mes meilleurs conseils pour arrêter de fumer :

.....

.....

Je m'octroie comme 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. 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 » liées à des lieux et moments où on avait l'habitude de fumer.

Par exemple :

- Vous êtes en compagnie d'autres personnes qui fument.
- 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.

Gérer les situations à risque

Soyez attentif

Redoublez d'attention dans les situations qui risquent de vous poser problème. Veillez à avoir quelque chose pour vous occuper les mains. Parlez à vos amis des difficultés que vous rencontrez dans des situations où d'autres fument. Peut-être chercheront-ils des solutions avec vous.

Ne vous laissez pas tenter

C'est parfois impossible, mais moins souvent que vous ne le pensez. Évitez, par exemple, de vous asseoir à côté de fumeurs.

Faites ou pensez à autre chose

Distrayez-vous si vous n'avez pas le moral : promenez-vous, appelez un ami, faites du bricolage à la maison, etc.

Il est important de ne pas vous laisser envahir par des pensées négatives qui vous redonneraient envie de fumer. Pensez à tout le chemin parcouru depuis l'arrêt de la cigarette et aux bénéfices qui en découlent.

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'

Gardez ces conseils à l'esprit et appliquez-les. Ils fonctionnent vraiment !

- Boire de l'eau ;
- manger un fruit ;
- respirer profondément ;
- changer d'activité, de pièce, faire autre chose ;
- bouger, se promener ;
- s'accorder des récompenses ;
- ne plus jamais tenir une cigarette entre les doigts, même sans l'intention de l'allumer ;
- ne pas penser qu'une petite cigarette ne fera pas rechuter dans le tabagisme.

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.

Plus d'infos

Vous souhaitez recevoir plus d'informations sur des sujets liés à la santé, tels que l'alimentation saine, l'importance de l'exercice physique, un poids sain, etc. ? Rendez-vous dans votre agence ML où **vous pourrez demander nos brochures consacrées à la santé** ou téléchargez-les gratuitement sur www.ml.be.

N'oubliez pas de vous abonner à notre **lettre d'information bimestrielle consacrée à la santé** via notre site web.



Sites web intéressants

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

- ☎ 0800 111 00 (gratuit)
- ✉ conseil@tabacstop.be
- 🌐 www.tabacstop.be
- 📱 téléchargez l'app gratuite de Tabacstop



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

Fonds des affections respiratoires asbl – www.fares.be

Service d'Etude et de Prévention du Tabagisme – www.sept.be

Fondation contre le Cancer – www.cancer.be/prevention/les-dangers-du-tabac

Génération sans tabac – www.generationssanstabac.be

Source : Fondation contre le Cancer



ML MUTPLUS.be

Siège social

Place de la Reine 51-52 - 1030 Bruxelles

☎ 02 209 48 11 - 📠 02 219 01 54

✉ info@mutplus.be

Centre de gestion de Hainaut

Rue Childéric 15 - 7500 Tournai

☎ 069 34 38 00 - 📠 069 21 67 20

✉ MLHainaut@mutplus.be

ML Hainaut-Namur

Centre de gestion de La Louvière

Rue Anatole France 8-14 - 7100 La Louvière

☎ 064 23 61 90 - 📠 064 23 61 91

Centre de gestion de Namur

Rue Bas de la Place 35 - 5000 Namur

☎ 081 23 18 23 - 📠 081 24 10 37

✉ contact409@ml.be

ML Liège-Luxembourg

Centre de gestion de Liège

Rue de Bruxelles 174 G - 4340 Awans

Centre de gestion d'Arlon

Avenue de la Gare 37 - 6700 Arlon

☎ 0800 144 48 (numéro gratuit)

✉ contact414@ml.be



**Découvrez la ML
sur www.ml.be**

**Votre santé,
notre priorité !**