

# Arrêter de fumer

## Les conseils qui ont fait leurs preuves

### ► Mouvement

En pratiquant beaucoup de sport et différentes activités physiques, vous sentirez moins, voire pas du tout, les symptômes de désaccoutumance, comme la mauvaise humeur, l'irritabilité,

la fatigue, les problèmes de sommeil ou les maux de tête. Le sport est aussi un bon moyen de se détendre et d'évacuer le stress, rendant la cigarette superflue.

### ► Récompenses

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

un cadeau.

### Ligne stop-tabac 0848 000 181

Le choix de la méthode est décisif pour le succès d'un arrêt du tabagisme. Les conseillères et conseillers dûment formés de la ligne nationale stop-tabac connaissent parfaitement les diverses méthodes de désaccoutumance qui ont fait leurs preuves au plan scientifique. Ils peuvent aussi accompagner les fumeuses et fumeurs intéressés pendant la durée de leur sevrage tabagique en les rappelant plusieurs fois pour des consultations individuelles.



La ligne stop-tabac **0848 000 181** est ouverte de 11 heures à 19 heures du lundi au vendredi pour des

conseils en **français**, en **allemand** ou en **italien** (8 centimes la minute sur le réseau fixe).

Un entretien spécialisé en **albanais**, en **portugais**, en **serbe-croate-bosniaque**, en **espagnol** et en **turc** est également possible, avec un numéro de téléphone pour chacune de ses langues:

**0848 183 183 albanais**

**0848 184 184 portugais**

**0848 185 185 espagnol**

**0848 186 186 serbo-croate**

**0848 187 187 turc**

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

Présenté par:

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

Pour d'autres informations et brochures:

Téléphone 031 599 10 20 Fax 031 599 10 35  
info@at-schweiz.ch www.at-suisse.ch

Auteur: Nicolas Broccard, Büro Context, Berne Traduction: Valérie Vittoz, Lausanne Conception: Hanspeter Hauser Impression: Atze SA

# ► Arrêter de fumer

## Les conseils qui ont fait leurs preuves



mobile.et-suisse.ch

# ▶ Arrêter de fumer: Les conseils qui ont fait leurs preuves

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

## ▶ Avant d'arrêter

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

## Quelle est votre dépendance à la cigarette?

- Allumez-vous votre première cigarette dans la première demi-heure qui suit votre réveil?
  - Fumez-vous plus de 10-15 cigarettes par jour?
- Si vous répondez affirmativement à l'une de ces deux questions, vous risquez de faire partie des fumeurs assez dépendants à la nicotine. En recourant à des substituts nicotiques, vous pouvez doubler vos chances d'arriver à arrêter de fumer.

## ▶ Les avantages d'un arrêt du tabagisme

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

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

## ▶ Après avoir arrêté

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