J'ARRÊTE DE FUMER

Le guide pratique pour y parvenir

1 je fume

2 J'HÉSITE À ARRÊTER DE FUMER

3 J'AI DÉCIDÉ D'ARRÊTER DE FUMER

4 J'ARRÊTE DE FUMER

Il n'est pas facile d'arrêter de fumer. Il s'agit de renoncer à une habitude quotidienne solidement installée, de changer de comportement... Cela prend du temps et se fait généralement en plusieurs étapes :

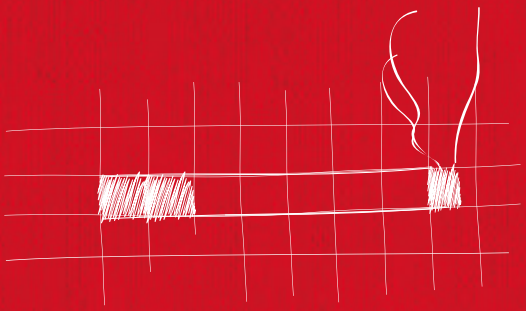
- d'abord, on n'y pense pas vraiment, on se trouve bien comme on est, sans envie d'arrêter de fumer;
- un jour, on commence à se poser des questions. On pèse le pour et le contre en se disant : « Il faudra bien que j'arrête un jour ! »;
- et puis, on se décide. On se renseigne alors sur les différentes méthodes, on se prépare, on se fixe une date;
- enfin, on passe à l'action. Ce n'est pas simple. Il faut réorganiser sa vie. Après quelques mois d'arrêt, les choses sont plus faciles, les nouvelles habitudes se consolident. On se sent de mieux en mieux.

Ce guide a pour objectif de rendre la vie plus facile aux fumeurs qui décident de renoncer au tabac et de motiver les autres à essayer.

Vous pouvez le lire dans son intégralité ou bien vous reporter directement au chapitre qui correspond le mieux à votre situation personnelle actuelle. Munissez-vous d'un crayon. À vos marques, prêts, partez !

je fume

Actuellement, vous fumez et vous n'envisagez pas sérieusement d'arrêter : vous vous trouvez bien comme vous êtes, vous n'avez pas envie de renoncer aux plaisirs que vous procure le tabac, ou vous aimeriez bien, mais vous ne vous sentez pas prêt à franchir le pas.



POUR VOUS AIDER À FAIRE LE POINT SUR LES RAISONS POUR LESQUELLES VOUS NE SOUHAITEZ PAS ARRÊTER DE FUMER, vous trouverez dans ce tableau une série de propositions. Certaines ne vous concernent pas, d'autres correspondent bien à ce que vous ressentez. Indiquez votre point de vue en face de chaque phrase en cochant l'une des quatre cases :

Faites le point sur votre situation

	PAS DU TOUT	UN PEU	ASSEZ	BEAUCOUP
1. Fumer est un plaisir	○	○	○	○
2. Fumer me détend	○	○	○	○
3. Je ne me sens pas prêt(e) à arrêter maintenant	○	○	○	○
4. Je ne fume que des cigarettes légères	○	○	○	○
5. Il y a tellement longtemps que je fume ! Ça ne sert à rien d'arrêter maintenant	○	○	○	○
6. J'ai peur de grossir	○	○	○	○
7. Je n'ai pas assez de volonté, je n'y arriverai jamais	○	○	○	○
8. J'ai peur d'être nerveux(se), irritable	○	○	○	○
9. J'ai fait plusieurs tentatives et à chaque fois je recommence	○	○	○	○
TOTAL DES RÉPONSES	.....	.....	.....	.....

Ce tableau vous a permis de faire le point sur votre situation. Lisez maintenant les paragraphes qui vous concernent, c'est-à-dire ceux pour lesquels vous avez coché les cases « Un peu », « Assez », « Beaucoup ».

1 Fumer est un plaisir

C'est bien parce que fumer est un plaisir qu'autant de personnes fument : la cigarette est synonyme de convivialité et de bons moments. Pour une raison toute simple : il y a dans votre cerveau des cellules qui captent la nicotine. Lorsqu'elles sont activées, elles génèrent des sensations de bien-être. Après une bouffée de cigarette, la nicotine se fixe sur les récepteurs et provoque ce plaisir en seulement sept secondes.

Mais les anciens fumeurs soulignent qu'à l'arrêt du tabac, ils ont redécouvert d'autres plaisirs : les odeurs, le goût des aliments, l'impression de respirer pleinement. Ils expriment aussi un sentiment de réussite personnelle et la satisfaction d'avoir retrouvé une forme de liberté et d'indépendance.

2 Fumer me détend

Cette impression est due à un effet de la nicotine sur le cerveau : la tension que vous ressentez avant de fumer et qui est soulagée par la cigarette est principalement en relation avec le manque de nicotine.

Après quelques semaines d'arrêt, les anciens fumeurs ressentent un sentiment d'apaisement : ils n'ont plus de sensation de manque ni de frustration.

3 Je ne me sens pas prêt(e) à arrêter maintenant

Il est possible que ce ne soit pas le meilleur moment pour vous. Ne vous précipitez pas ! Ne prenez pas cette décision à la légère !

L'arrêt du tabac n'est pas une épreuve insurmontable : il faut s'y préparer convenablement, accepter l'idée que cela ne se fait pas du jour au lendemain et recourir à des méthodes sérieuses et adaptées à votre cas.

4 Je ne fume que des cigarettes légères

Les cigarettes légères ont été créées pour laisser croire qu'elles pourraient diminuer la quantité de produits toxiques inhalés par les fumeurs. Attention ! Elles restent extrêmement dangereuses, malgré ce que l'industrie du tabac tente de faire croire au public. C'est pourquoi, dans les pays de l'Union européenne, la mention « cigarettes légères » est interdite.

En effet, les taux de nicotine et de goudrons indiqués sur les paquets correspondent au rendement des machines à fumer, mais aucun fumeur ne se comporte comme une machine de référence.

La quantité de produits toxiques absorbés varie selon la manière dont on fume. Quand une personne dépendante à la nicotine se met aux cigarettes légères, elle modifie automatiquement sa façon de fumer et absorbe la même quantité de nicotine qu'auparavant, puisque son organisme en ressent toujours le besoin. Elle fume davantage ou tire davantage sur chaque cigarette.

Enfin, les recherches récentes montrent que les cigarettes légères entraînent des formes nouvelles et plus dangereuses de cancer.

5 Il y a tellement longtemps que je fume ! Ça ne sert à rien d'arrêter maintenant

Il n'est jamais trop tard pour arrêter, même si vous fumez beaucoup et depuis longtemps. En effet, le risque de développer une maladie grave s'atténue après l'arrêt, pour atteindre progressivement celui des non-fumeurs. Par ailleurs, l'arrêt, même tardif, apporte un confort de vie mais également une grande satisfaction personnelle. Pour plus d'informations sur les bénéfices de l'arrêt, reportez-vous à la page 28.

6 J'ai peur de grossir

La prise de poids à l'arrêt du tabac est une réalité, mais elle est souvent modérée (en moyenne 2,8 kg chez les hommes et 3,8 kg chez les femmes).

Le poids que vous atteindrez est en fait proche du poids que vous auriez si vous ne fumiez pas.

À alimentation égale, votre corps consomme un peu moins d'énergie (environ 200 calories de moins par jour qu'un fumeur).

Mais ce n'est pas une fatalité : un tiers des fumeurs qui s'arrêtent ne prennent pas du tout de poids.

Il est toujours possible de limiter la prise de poids par des mesures diététiques ou d'hygiène de vie appropriées : manger autant mais autrement (plus de légumes, de fruits…), augmenter son activité physique (prendre l'escalier au lieu de l'ascenseur…).

Les apports nicotiniques (timbres, gommes à mâcher…) constituent aussi un moyen efficace de limiter la prise de poids car ils permettent de maintenir la dépense énergétique.

7 Je n'ai pas assez de volonté, je n'y arriverai jamais

Certaines personnes arrêtent de fumer du jour au lendemain, sans technique particulière. Néanmoins, les chances de succès sont plus importantes quand on prend le temps de s'y préparer.

L'arrêt du tabac est un apprentissage. On doit se débarrasser de réflexes conditionnés et d'automatismes acquis pendant les années de tabagisme.

Ce que vous analysez comme un manque de volonté peut être un signe de dépendance à la nicotine mais également être lié à vos représentations et vos craintes face à l'arrêt qui vous paraissent insurmontables. Une aide et des conseils personnalisés peuvent vous aider. Reportez-vous à la page 20 ou appelez **Tabac Info Service** au **39 89** (du lundi au samedi, de 8 h à 20 h - 0,15 €/min depuis un poste fixe, hors surcoût éventuel de votre opérateur).

8 J'ai peur d'être nerveux(se), irritable

La nervosité, les difficultés de concentration, l'anxiété sont des signes du manque de nicotine. Ces sensations n'existent donc que pendant la période du sevrage, c'est-à-dire peu de temps. Les traitements de substitution nicotinique permettent d'ailleurs de compenser ce manque et de supprimer progressivement la dépendance.

9 J'ai fait plusieurs tentatives et à chaque fois je recommence

Vous avez décidé de renoncer au tabac. Vous avez réussi pendant quelque temps, ce qui prouve que vous pouvez vivre sans fumer. Malheureusement, vous avez recommencé. Ne vous découragez pas ! La plupart des anciens fumeurs ont fait plusieurs tentatives avant d'arrêter définitivement. Il n'est pas toujours facile d'arrêter : il est fréquent de s'y reprendre à plusieurs fois avant d'y arriver.

Si vous avez repris, ce n'est pas par manque de volonté, mais plus vraisemblablement par manque de méthode ou de soutien. C'est pourquoi il est important de réfléchir à ce qui s'est passé et d'en tirer les enseignements pour que votre prochaine tentative soit un succès.

Les personnes qui recommencent à fumer le font pour plusieurs raisons : le manque physique, une prise de poids jugée excessive, la difficulté à résister aux tentations quotidiennes, une baisse de motivation, un événement particulier ou une période difficile. Des difficultés psychologiques telles que l'anxiété ou un sentiment dépressif qui peuvent apparaître au moment de l'arrêt favorisent également la reprise du tabagisme.

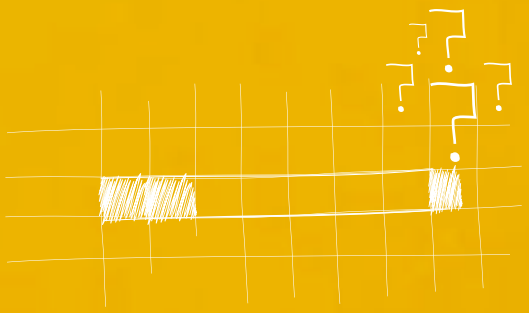
Dans tous les cas, il est important d'identifier les raisons pour lesquelles vous avez repris et de vous poser les bonnes questions : dans quelles circonstances ai-je recommencé à fumer ? Quand ? Où ? Avec qui ? Dans quel état d'esprit ? En faisant quoi ?

Répondre à ces questions vous permettra d'imaginer ou de réajuster votre stratégie pour résister à l'envie de fumer dans des circonstances identiques et faire de votre prochaine tentative une réussite. Solliciter vos proches et l'avis d'un professionnel de santé peut également vous apporter le soutien et les réponses spécifiques dont vous avez besoin.

Chaque tentative est déjà une victoire sur le tabac !

J'HÉSITE À ARRÊTER DE FUMER

ARRÊTER DE FUMER, POURQUOI PAS ? MAIS VOUS PESEZ ENCORE LE POUR ET LE CONTRE. À CETTE ÉTAPE, IL EST NÉCESSAIRE DE RENFORCER VOTRE MOTIVATION.



VOICI QUELQUES EXERCICES POUR FAIRE LE POINT

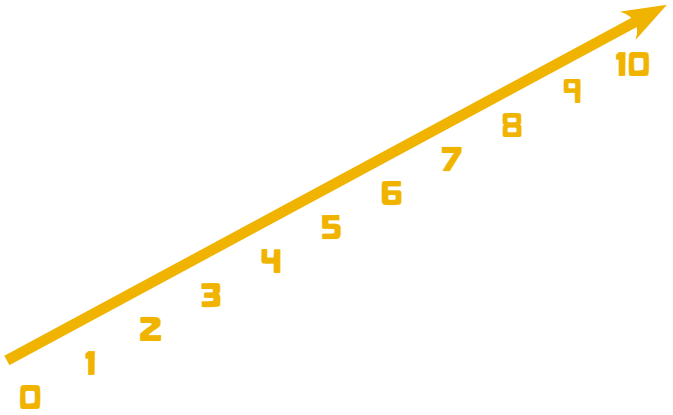
? QUEL EST VOTRE DEGRÉ DE MOTIVATION ?

Évaluez, par une note de 0 à 10, votre intention actuelle d'arrêter de fumer.

0 signifie : « Je n'ai absolument pas envie d'arrêter de fumer. »

10 signifie : « Je suis fermement décidé à arrêter. »

Entourez le chiffre correspondant à votre réponse.



Réponses :

Si vous avez répondu 0, reportez-vous au chapitre précédent. Dans tous les autres cas, essayez de réfléchir à vos attentes et vos craintes face à l'arrêt du tabac. Faites le point sur vos craintes face à l'arrêt du tabac.

EN ARRÊTANT DE FUMER, VOUS VOULEZ…

Pour identifier ce que vous attendez de l'arrêt du tabac, vous trouverez ci-dessous une série de propositions : cochez l'une des quatre cases qui vous correspond.

EN ARRÊTANT DE FUMER, JE VOUDRAIS

	PAS DU TOUT	UN PEU	ASSEZ	BEAUCOUP
1. Protéger ma santé	○	○	○	○
2. Vivre au mieux ma grossesse	○	○	○	○
3. Retrouver une bonne condition physique	○	○	○	○
4. Protéger la santé de ceux qui m'entourent	○	○	○	○
5. Retrouver le goût et l'odorat	○	○	○	○
6. Faire des économies	○	○	○	○
7. Être mieux dans ma peau	○	○	○	○
8. Faire plaisir à mes proches	○	○	○	○
9. Ne plus être dépendant(e)	○	○	○	○
10. Mieux respirer	○	○	○	○
11. Accompagner un proche dans sa démarche d'arrêt	○	○	○	○
12. Ne plus être imprégné(e) de l'odeur du tabac	○	○	○	○
13. Retrouver une bonne haleine	○	○	○	○
…	○	○	○	○
…	○	○	○	○
TOTAL DES RÉPONSES	.....	.....	.....	.....

DOCUMENTEZ-VOUS, RENSEIGNEZ-VOUS

Recherchez les informations qui peuvent contribuer à renforcer votre motivation et vous aider à surmonter vos craintes en consultant le site **www.tabac-info-service.fr** ; demandez à d'anciens fumeurs de vous faire part de leur expérience, parlez avec des professionnels de santé (médecins, pharmaciens…) susceptibles de vous apporter informations et conseils. Vous pouvez également demander des conseils en appelant **Tabac Info Service** au **39 89** (du lundi au samedi, de 8 h à 20 h - 0,15 €/min depuis un poste fixe, hors surcoût éventuel de votre opérateur).

Revenez régulièrement à l'échelle qui mesure votre degré de motivation (page 9) et attendez d'avoir un bon niveau de motivation pour passer à la phase de préparation.

FAITES LE COMPTE DE CE QUE VOUS DÉPENSEZ POUR FUMER

1. Je fume ..... cigarettes par jour.
2. Je fume ..... paquets par jour (à raison de 20 cigarettes par paquet).
3. Soit ..... paquets par semaine.
4. Ce qui représente ..... paquets par mois.
5. Chaque paquet coûte environ ..... euros. Ce qui signifie que je dépense ..... euros par mois.
6. ..... euros x 12 mois = ... euros par an.
7. Soit ..... euros sur 5 ans.

Imaginez ce que vous pourriez vous offrir pour la même somme si vous arrêtiez de fumer.

Par exemple, un séjour aux Antilles (environ 800 € par personne tout compris), un appareil photo numérique (environ 300 €), un ordinateur portable (environ 900 €).

? AVEZ-VOUS CONFIANCE EN VOUS ?

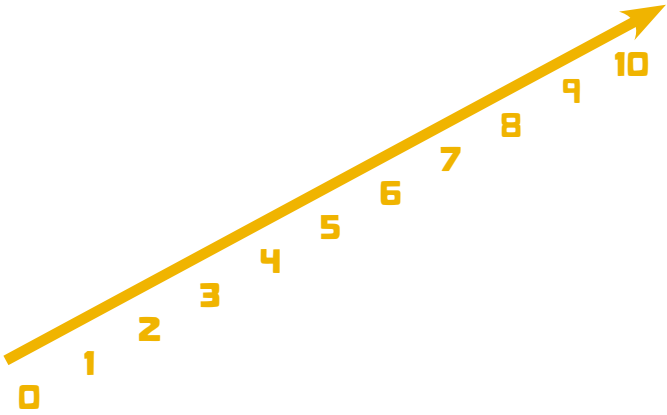
Si vous arrêtiez de fumer dès aujourd'hui, à combien estimeriez-vous vos chances de réussite ?

Placez-vous sur une échelle de 0 à 10 :

0 signifie : « Je suis tout à fait sûr(e) que je n'y arriverai pas. »

10 signifie : « Je suis tout à fait sûr(e) que je réussirai. »

Entourez le chiffre correspondant à votre réponse.



Si vous n'avez pas répondu 10 à cette question, qu'est-ce qui, selon vous, permettrait d'accroître votre confiance ?

- Arrêter en même temps qu'un(e) ami(e) ou votre conjoint.
- Arrêter à un moment où vous vous sentirez détendu(e) et dans de bonnes conditions, par exemple au moment des vacances.
- Appeler **Tabac Info Service** au **39 89** (du lundi au samedi, de 8h à 20h - 0,15 €/min depuis un poste fixe, hors surcoût éventuel de votre opérateur) ou rencontrer un professionnel de santé qui vous donnera des conseils personnalisés.
- Demander à votre entourage de vous encourager et de vous soutenir.

TESTEZ VOS RÉACTIONS

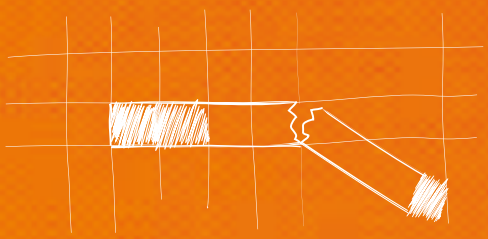
Essayez de retarder la première cigarette de la journée et de supprimer la « cigarette réflexe » comme celle que vous allumez machinalement en fin de repas.

Arrêtez de fumer pendant une journée et observez vos difficultés. Si vous y parvenez, vous pourrez vous préparer à un arrêt prolongé. Vous pourrez alors suivre les conseils du chapitre 3 « J'ai décidé d'arrêter de fumer ».

Si vous n'y parvenez pas, ne vous découragez pas. Ne vous dites pas « Je suis nul(le), je manque de volonté, je n'y arriverai jamais. » Dites-vous plutôt : « Pour le moment, j'ai du mal. J'ai observé mes difficultés, je serai donc mieux préparé(e) la prochaine fois. » Fixez-vous alors une date pour une nouvelle tentative. Dans tous les cas, souvenez-vous qu'une bonne motivation et une préparation sérieuse sont les clés de la réussite.

J'AI DÉCIDÉ D'ARRÊTER DE FUMER

Vous avez pris la décision d'arrêter de fumer. Pour avoir le maximum de chances de réussir, il est nécessaire de bien vous préparer.



ÉTAPE N° 1 : Choisissez une date précise pour arrêter de fumer

Décider à l'avance d'une date précise vous aidera à préparer ce changement. Votre arrêt ne se fera pas sur un « coup de tête », mais sera mûrement réfléchi.

Il s'agit, bien sûr, d'une décision tout à fait personnelle, mais voici tout de même quelques conseils :

1. Il vaut mieux choisir une période au cours de laquelle vous n'avez pas trop de soucis personnels ou professionnels ;

2. Il est plus facile, surtout dans les premières semaines, d'être entouré de personnes qui vous encouragent et ne vous incitent pas à fumer. Ainsi, si vos collègues de travail sont fumeurs, choisissez plutôt d'arrêter pendant les vacances ;

3. Vous pouvez associer cette date à un événement heureux, à un anniversaire, à un début d'année. On a observé que nombre de personnes avaient arrêté de fumer à l'occasion d'un changement dans leur vie.

Quand vous aurez fait votre choix, inscrivez la date sur cette brochure et annoncez-la aux personnes susceptibles de vous encourager.

Date à laquelle je cesserai de fumer : / /

ÉTAPE Nº 2 : Faites votre portrait de fumeur

Il est important de bien connaître la relation que vous avez établie avec le tabac. Cela vous aidera à prendre conscience de ce que vous allez abandonner.

Les questionnaires qui suivent vont vous aider à faire le point sur votre manière de consommer du tabac.

Carte d'identité du fumeur

Depuis combien de temps fumez-vous ? .....

Combien de cigarettes, cigares ou pipes fumez-vous par jour ?.....

Quelle somme d'argent consacrez-vous chaque jour au tabac ?.....

Avez-vous déjà essayé d'arrêter de fumer ? oui ◯ non ◯

Si oui, combien de fois ? .....

Combien de temps a duré votre arrêt le plus long ? .....

Si vous n'en êtes pas à votre première tentative, reportez-vous à la page 6.

Dans quelles circonstances fumez-vous ?

Essayez, à l'aide du tableau suivant, de repérer les raisons qui vous font prendre chacune des cigarettes de la journée.

Il n'est pas toujours facile de les découvrir, mais vous pouvez commencer votre exploration par des questions simples : « Je m'apprête à allumer une cigarette : Où suis-je ? Avec qui ? Quelle heure est-il ? Qu'est-ce qui déclenche cette envie ? Une vie stressante ? Une fin de repas ? »

Pourquoi j'allume une cigarette ?

	PAS DU TOUT	UN PEU	ASSEZ	BEAUCOUP
1. C'est un geste automatique	◯	◯	◯	◯
2. Je suis avec d'autres fumeurs, c'est un moment convivial	◯	◯	◯	◯
3. C'est un moment de détente, de plaisir	◯	◯	◯	◯
4. C'est une compagnie quand je me sens seul(e)	◯	◯	◯	◯
5. Cela me stimule quand j'ai une tâche difficile ou urgente à accomplir	◯	◯	◯	◯
6. Cela me calme quand je suis angoissé(e) ou contrarié(e)	◯	◯	◯	◯
7. Cela m'aide quand je n'ai pas trop le moral	◯	◯	◯	◯
8. C'est pour me couper l'appétit et ne pas grossir	◯	◯	◯	◯
9. En public, cela me rassure et me donne une contenance	◯	◯	◯	◯
10. C'est un moment d'intimité avec une personne qui m'est proche	◯	◯	◯	◯
....	◯	◯	◯	◯
....	◯	◯	◯	◯
TOTAL DES RÉPONSES	.....	.....	.....	.....

Après avoir rempli ce tableau, prenez le temps d'imaginer ce que vous pourriez faire dans chaque circonstance au lieu de fumer. Demandez-vous à quelles cigarettes il vous sera le plus difficile de renoncer. Pour vous aider et trouver vos propres « trucs », reportez-vous au chapitre « J'arrête de fumer ».

Avez-vous une dépendance au tabac ?

L'usage régulier du tabac crée deux types de dépendances :

La dépendance psychologique, que le tableau précédent vous a permis de mettre en évidence, correspond au désir de fumer. C'est la dépendance la plus difficile à vaincre, car elle résulte de stimulations extérieures : les habitudes (la cigarette avec le café, avec l'alcool), les émotions (la cigarette quand on est mal à l'aise), l'environnement (la cigarette conviviale, la tentation d'un entourage fumeur), l'ennui…

La dépendance physique correspond au besoin physique de fumer que le tabagisme a créé dans votre corps. Essentiellement due à la nicotine présente dans le tabac, cette dépendance se traduit par une sensation de manque qui peut être surmontée, entre autres, grâce à un traitement de substitution nicotinique ou médicamenteux.

En répondant aux six questions ci-dessous, vous saurez si vous êtes dépendant(e) physiquement.

Test sur la dépendance physique, dit « Test de Fagerström »

1. Le matin, combien de temps après votre réveil allumez-vous votre première cigarette ?

- ◯ dans les 5 minutes — 3
- ◯ entre 6 et 30 minutes après — 2
- ◯ entre 31 et 60 minutes après — 1
- ◯ après 1 heure ou plus — 0

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

- ◯ oui — 1
- ◯ non — 0

3. À quelle cigarette renonceriez-vous le plus difficilement ?

- ◯ la première de la journée 1
- ◯ une autre 0

4. Combien de cigarettes fumez-vous par jour, en moyenne ?

- ◯ 10 ou moins 0
- ◯ de 11 à 20 1
- ◯ de 21 à 30 2
- ◯ plus de 30 3

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

- ◯ oui 1
- ◯ non 0

6. Fumez-vous lorsque vous êtes malade et alité(e) ?

- ◯ oui 1
- ◯ non 0

Additionnez le total des points correspondant à vos réponses : .....

NB : ce test a été validé par l'ensemble de la communauté scientifique au niveau international.

Résultats :

Si vous avez entre 0 et 2 : pas de dépendance.

Si vous avez entre 3 et 4 : dépendance faible.

Si vous avez entre 5 et 6 : dépendance moyenne.

Si vous avez entre 7 et 10 : dépendance forte ou très forte.

Si votre score est supérieur ou égal à 5, vous aurez vraisemblablement besoin d'utiliser un traitement médicamenteux ou de substitution nicotinique (timbre ou gomme à mâcher) ; reportez-vous à la page 23.

ÉTAPE N° 3 : Choisissez ou non de vous faire aider

De nombreuses personnes peuvent arrêter de fumer seules ou en suivant un guide comme celui-ci. D'autres ont choisi de se faire aider. Il n'y a pas de méthode miracle, mais il existe des moyens efficaces pour vous arrêter plus confortablement.

Le soutien des professionnels de santé

L'accompagnement, les conseils, le suivi que peut vous apporter votre médecin ou votre pharmacien seront précieux pendant les six premiers mois de votre sevrage. Vous pouvez aussi recourir à une consultation spécialisée d'aide à l'arrêt tabagique.

Vous trouverez des renseignements sur les consultations proches de chez vous en consultant le site **www.tabac-info-service.fr** ou en appelant **Tabac Info Service** au **39 89** (du lundi au samedi, de 8 h à 20 h - 0,15 €/min depuis un poste fixe, hors surcoût éventuel de votre opérateur).

Les substituts nicotiniques et autres traitements de l'arrêt

Les timbres, les gommes à mâcher, les comprimés sublinguaux et les traitements médicamenteux peuvent vous aider dans votre démarche d'arrêt en supprimant notamment le besoin de nicotine. Reportez-vous à la page 23 pour plus de précisions sur ces produits.

Les rencontres avec d'anciens fumeurs

Vous n'êtes pas seul(e) face au tabac. Rencontrez d'autres personnes qui sont en train d'arrêter ou qui ont arrêté, échangez-vous des « trucs », faites part de vos expériences pour renforcer votre motivation.

La relaxation et les techniques respiratoires

Le stress est souvent associé au désir de fumer. Pour retrouver le bien-être sans recourir au tabac, vous pouvez faire des séances de relaxation mais également pratiquer des activités de loisirs, une activité physique.

Le soutien psychologique

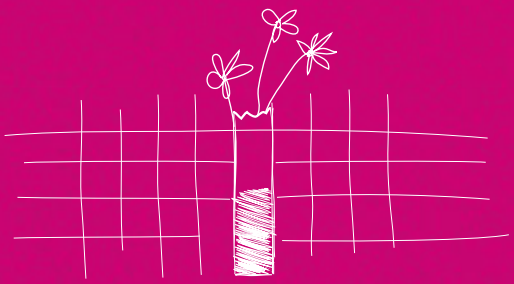
Arrêter de fumer nécessite un environnement familial et social favorable et motivant. Pour vous aider, demandez à votre entourage de vous soutenir. Vous pouvez aussi consulter votre médecin traitant.

La diététique

Un tiers des personnes ayant arrêté de fumer n'a pas de problèmes de (re)prise de poids. Si vous avez des inquiétudes, lisez les recommandations du chapitre suivant et n'hésitez pas à en parler avec un professionnel de santé (diététicien ou nutritionniste) qui pourra vous conseiller. Porter une attention particulière à votre équilibre alimentaire sera une aide importante pour votre arrêt.

J'ARRÊTE DE FUMER

Vous avez récemment arrêté de fumer. Peut-être cela vous paraît-il difficile. Rappelez-vous que chaque jour qui passe diminue le risque de reprendre une cigarette.



L'envie de fumer peut avoir plusieurs origines :

> un besoin physique de nicotine
> un besoin psychologique
> un environnement démotivant

Voici quelques conseils pour résister à chacun de ces facteurs.

? Comment surmonter votre dépendance physique ?

En page 18, le test de Fagerström vous permet de mesurer votre degré de dépendance à la nicotine. Si cette dépendance existe, en plus de votre stratégie personnelle (vos petits trucs, vos motivations…), il est recommandé d'utiliser un traitement pour atténuer ou faire disparaître les éventuels effets désagréables liés à l'arrêt.

Les traitements de substitution et autres traitements de l'arrêt : une aide efficace

Les substituts nicotiniques obéissent tous au même principe : ils diffusent de la nicotine de manière lente et régulière, contrairement aux « pics » que procure la cigarette. Avec une dose adaptée à son tabagisme, ils permettent au fumeur de se libérer progressivement de la dépendance physique et lui évitent par ailleurs l'inhalation de toutes les autres substances toxiques contenues dans le tabac.

Il existe deux types de substituts nicotiniques :

> **ceux qui se prennent par voie orale : gommes, comprimés sublinguaux, comprimés à sucer et inhaleurs ;**

> **ceux qui se placent sur la peau : timbres ou patchs.**

Aujourd'hui, il est possible d'y avoir accès sans ordonnance médicale. Votre pharmacien ou votre médecin peut vous conseiller sur leur utilisation. Il vous aidera à déterminer un dosage et une durée adaptés à votre cas.

Toutefois, si les substituts doublent vos chances de succès, ils ne suppriment pas la dépendance psychologique et comportementale, il faut donc désapprendre à fumer et retrouver un nouvel équilibre. Par ailleurs, ils ne sont pas les seuls éléments du traitement : équilibrer votre alimentation, votre sommeil, maintenir votre activité physique… en font partie.

Que dire du bupropion LP et de la varenicline ?

Le bupropion LP est un médicament de la famille des psychotropes qui ne peut être utilisé que sur prescription médicale en raison de ses contre-indications, effets indésirables et précautions d'emploi. Seul le médecin pourra juger de l'intérêt de ce médicament au cas par cas. Il est contre-indiqué chez la femme enceinte et le fumeur de moins de 18 ans.

La varénicline est un médicament qui agit sur les récepteurs présents au niveau du cerveau en reproduisant les effets de la nicotine (ce qui peut aider à réduire la sensation de manque). Elle est indiquée dans le sevrage tabagique chez l'adulte et ne peut être délivrée que sur prescription médicale en raison de ses contre-indications, effets indésirables et précautions d'emploi. Seul le médecin pourra juger de l'intérêt de ce médicament au cas par cas en raison de la dépendance du patient, des contre-indications éventuelles et des interactions médicamenteuses possibles. La varénicline ne doit pas être utilisée pendant la grossesse.

Pour en savoir plus, consultez le site **www.tabac-info-service.fr** ou appelez **Tabac Info Service** au **39 89** (du lundi au samedi, de 8 h à 20 h - 0,15 €/min depuis un poste fixe, hors surcoût éventuel de votre opérateur).

? Comment gérer l'éventualité d'une prise de poids ?

En moyenne, à égalité d'âge, de sexe et de taille, les fumeurs pèsent à peu près deux kilos de moins que les non-fumeurs.

Cet état de fait est lié à l'action de la nicotine sur le métabolisme : un fumeur brûle un peu plus de calories qu'un non-fumeur.

Dans les mois qui suivent l'arrêt du tabac, on peut remarquer une prise de poids de quelques kilos, mais cette prise peut varier d'une personne à l'autre. Si cela vous inquiète, n'hésitez pas à en parler à un médecin et à recourir aux conseils d'un diététicien ou d'un médecin nutritionniste.

D'une façon générale, il ne faut pas se mettre au régime en même temps que l'on arrête de fumer : on ne peut pas tout faire à la fois ! Il s'agit plutôt de respecter quelques règles de bon sens :

- évitez les aliments gras (charcuterie, pâtisserie, certains fromages, plats en sauce) ;
- préférez les viandes maigres, les poissons, les fruits, les légumes ;
- modérez votre consommation d'alcool ;
- buvez de l'eau régulièrement tout au long de la journée ;
- augmentez votre activité physique au quotidien : préférez les escaliers aux ascenseurs et aux escalators, n'hésitez pas à vous déplacer à pied. Une heure de marche rapide permet de brûler autant de calories que la consommation de 20 à 30 cigarettes.

On peut aussi accepter de prendre quelques kilos que l'on s'efforcera de perdre plus facilement, quand le « problème » du tabagisme sera résolu.

? Comment faire face au désir de fumer ?

Dans les semaines qui suivent l'arrêt du tabac, le désir de fumer peut survenir fréquemment, brutalement et de manière très intense. Il faut savoir que ce désir dure rarement plus de 3 à 4 minutes. Il faut donc prévoir à ce moment-là une solution pour ne pas « craquer ».

Vous pouvez, par exemple :

> boire un grand verre d'eau ;

> manger un fruit ;

> respirer profondément ;

> changer d'activité, de pièce, faire autre chose pour vous occuper l'esprit ;

> passer un coup de téléphone à un(e) ami(e).

En résumé, vous devez faire quelque chose afin d'occuper l'instant laissé vide par la non-prise de cigarette.

Ces envies très fortes n'apparaissent jamais au hasard. Elles correspondent à des circonstances au cours desquelles vous aviez l'habitude de fumer. Ce sont des réflexes conditionnés. Une préparation sérieuse comme celle qui vous est proposée dans le chapitre précédent doit vous permettre de les repérer, de les analyser et surtout de les anticiper : il s'agit d'apprendre dorénavant à vivre sans tabac.

? Comment agir sur votre environnement ?

Quand une envie très forte de fumer apparaît, il est plus facile d'y résister si vous n'avez aucune cigarette à portée de main ! Vous avez donc tout intérêt à ne pas en avoir dans votre environnement immédiat.

Que ce soit à votre domicile, sur votre lieu de travail ou dans vos loisirs, vous continuerez à rencontrer des fumeurs. Pendant quelques semaines, il faudrait pourtant qu'ils évitent au maximum de fumer en votre présence : vous pouvez leur en parler, ils seront certainement très soucieux de respecter et d'encourager votre effort.

Mesurez les progrès accomplis

Le tableau suivant devrait vous encourager à poursuivre vos efforts. Il vous aidera à mettre en évidence et à valoriser vos progrès.

Il est conseillé de le remplir une fois par semaine en indiquant par une croix la situation dans laquelle vous vous trouvez.

Date d'arrêt : _____

Semaine	1re	2e	3e	4e	5e
Comment vous sentez-vous ?					
Très bien	○	○	○	○	○
Bien	○	○	○	○	○
Assez bien	○	○	○	○	○
Pas très bien	○	○	○	○	○
Pas bien du tout	○	○	○	○	○
Ressentez-vous une envie très forte de fumer ?					
Pratiquement jamais	○	○	○	○	○
Rarement	○	○	○	○	○
1 à 2 fois par semaine	○	○	○	○	○
Plusieurs fois par jour	○	○	○	○	○
Presque à chaque instant	○	○	○	○	○
Comment évaluez-vous vos chances de réussite ?					
Je suis sûr(e) d'y arriver	○	○	○	○	○
Je suis dans de bonnes conditions	○	○	○	○	○
Je ne suis pas très à l'aise avec cette idée	○	○	○	○	○
Je suis sûr(e) de reprendre un jour	○	○	○	○	○
Je suis sûr(e) de ne pas y arriver	○	○	○	○	○

Enfin... faites le point sur les bénéfices de votre arrêt

Les bénéfices de l'arrêt du tabac interviennent presque immédiatement :

20 minutes après la dernière cigarette. La pression sanguine et les pulsations du cœur redeviennent normales.

8 heures. La quantité de monoxyde de carbone dans le sang diminue de moitié. L'oxygénation des cellules redevient normale.

24 heures. Le risque d'infarctus du myocarde diminue déjà. Les poumons commencent à éliminer le mucus et les résidus de fumée. Le corps ne contient plus de nicotine.

48 heures. Le goût et l'odorat s'améliorent. Les terminaisons nerveuses gustatives commencent à repousser.

72 heures. Respirer redevient plus facile. Les bronches commencent à se relâcher et on se sent plus énergique.

2 semaines à 3 mois. La toux et la fatigue diminuent. On récupère du souffle. On marche plus facilement.

1 à 9 mois. Les cils bronchiques repoussent. On est de moins en moins essoufflé.

1 an. Le risque d'infarctus du myocarde diminue de moitié. Le risque d'accident vasculaire cérébral rejoint celui d'un non-fumeur.

5 ans. Le risque de cancer du poumon diminue presque de moitié.

10 à 15 ans. L'espérance de vie redevient identique à celle des personnes n'ayant jamais fumé.

L'arrêt du tabac représente pour certains une épreuve difficile.

Si vous envisagez d'arrêter de fumer,
ce guide vous aidera à renforcer votre motivation.

Si vous avez décidé d'arrêter, il vous donnera les moyens d'y parvenir.

Bien vous préparer, c'est déjà un gage de réussite.

POUR VOUS AIDER À ARRÊTER DE FUMER
OU AVOIR PLUS D'INFORMATIONS

tabac-info-service.fr
39 89 0.15€/min.

Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
MINISTÈRE CHARGÉ DE LA SANTÉ

SÉCURITÉ SOCIALE
L'Assurance Maladie

www.inpes.sante.fr
inpes
Institut national de prévention et d'éducation pour la santé

Illustration: Heads of State - Réf: 220-90412-B - RCS Paris 394 594 345