

GUIDE PRATIQUE

# J'arrête de fumer

Des méthodes pour y parvenir



1

p.2



Je fume

2

p.10



J'hésite à arrêter de fumer

3

p.14



J'ai décidé d'arrêter de fumer

4

p.20



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 objectifs 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 ; lorsque vous verrez le signe  c'est à vous de jouer.**

# 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 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 le tableau suivant 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 4 cases :



	<i>pas du tout</i>	<i>un peu</i>	<i>assez</i>	<i>beaucoup</i>
1. Fumer est un plaisir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Fumer me détend	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Je ne me sens pas prêt à arrêter maintenant...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Je ne fume que des cigarettes légères	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Il y a tellement longtemps que je fume ! Ça ne sert à rien d'arrêter maintenant	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. J'ai peur de grossir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Je n'ai pas assez de volonté, je n'y arriverai jamais	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. J'ai peur d'être nerveux, irritable	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. J'ai fait plusieurs tentatives et à chaque fois je recommence	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ce tableau vous a permis de faire le point sur votre situation. Lisez maintenant les paragraphes qui vous concernent, c'est-à-dire ceux qui correspondent aux cases "Un peu", "Assez", "Beaucoup" que vous avez cochées.

## 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 7 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 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 ! Et sachez que 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 la 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. Pour plus d'informations sur les bénéfices de l'arrêt, reportez-vous à la page 25.



## 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. A 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 prend 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 nicotiques (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 est sans doute un signe de dépendance à la nicotine. Vous avez peut-être besoin d'aide et de conseils personnalisés, reportez-vous à la page 19 pour en savoir plus.

## 8. J'ai peur d'être nerveux, 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 facile d'arrêter : s'y reprendre à plusieurs fois est tout à fait normal !

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 :

- **La dépendance physique**

Celle-ci peut avoir été mal prise en compte ou réapparaître au bout de plusieurs mois, à l'occasion, par exemple, d'un séjour prolongé dans une atmosphère enfumée.

Peut-être avez-vous besoin d'un traitement de substitution nicotinique qui soit adapté à votre mode de vie. Reportez-vous à la page 21.

- **Une prise de poids jugée excessive**

Il est généralement nécessaire de modifier un peu vos habitudes alimentaires avant toute nouvelle tentative d'arrêt du tabac. Vous pouvez pour cela demander conseil à un professionnel (diététicien ou médecin nutritionniste) qui saura vous aider.

- **Une baisse de motivation**

Faites le point sur les avantages et les inconvénients du tabac ; une aide vous est proposée dans le deuxième chapitre de cette brochure. C'est un bon moyen pour se remotiver.



- **Un événement ou une période difficile**

Le chômage, un divorce, un deuil, un chagrin d'amour, le stress... favorisent souvent la reprise du tabagisme. Il est alors conseillé d'attendre une période plus heureuse et plus calme pour faire une tentative. Pour arrêter de fumer, vous devez être dans les meilleures conditions possibles.

- **Des difficultés psychologiques apparues à l'arrêt du tabac (dépression, anxiété)**

Si cela est votre cas, demandez conseil à votre médecin. Parfois, un traitement est nécessaire pour surmonter une période de "sevrage" tabagique.

- **Des tentations quotidiennes**

Votre entourage est composé de fumeurs, la plupart de vos amis fument. Les occasions sont donc nombreuses et la tentation est grande. Parlez-leur de votre démarche. Dites-leur que vous avez arrêté. Ils pourront vous aider à résister à la tentation.

### **Dans tous les cas, il est important d'identifier les raisons pour lesquelles vous avez repris :**

- Avez-vous trouvé une stratégie particulière pour résister à l'envie de fumer quand elle se présentait ?
- Dans quelles circonstances avez-vous recommencé à fumer ? Quand ? Où ? Avec qui ? Dans quel état d'esprit ? En faisant quoi ?

Pour que votre prochaine tentative soit une réussite, imaginez une stratégie pour résister à l'envie de fumer dans des circonstances identiques.

**... et sachez que 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.**

A cette étape, il est nécessaire de renforcer votre motivation. Voici quelques exercices pour faire le point.

**Quel est votre degré de motivation ?**



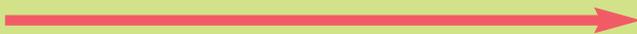
Évaluez, par une note de 0 à 10, votre intention actuelle d'arrêter de fumer.

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.**

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Réponses :**

- Si vous avez répondu 0, reportez-vous au chapitre précédent.
- Dans tous les autres cas, essayez de réfléchir à ce que vous attendez d'un arrêt du tabac. Faites le point sur ce qui vous effraie dans le fait d'arrêter de fumer.

## 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 4 cases qui vous correspond.

En arrêtant de fumer,  
je voudrais :

*pas du tout*

*un peu*

*assez*

*beaucoup*

- 
- |  |                          |                          |                          |                          |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. Protéger ma santé                               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Vivre au mieux ma grossesse                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Retrouver une bonne condition physique          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Protéger la santé de ceux qui m'entourent       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Retrouver le goût et l'odorat                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Faire des économies                             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. Etre mieux dans ma peau                         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. Faire plaisir à mes proches                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. Ne plus être dépendant                          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. Mieux respirer                                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. Accompagner un proche dans sa démarche d'arrêt | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. Ne plus être imprégné de l'odeur du tabac      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. Retrouver une bonne haleine                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

.....

.....

## Documentez-vous, renseignez-vous

Recherchez les informations qui peuvent contribuer à renforcer votre motivation et vous aider à surmonter vos craintes. Lisez des articles sur le tabac (vous pouvez consulter le site [www.tabac-info.net](http://www.tabac-info.net)), sur les différentes façons de s'arrêter et sur les moyens de substitution qui existent ; demandez à d'anciens fumeurs de vous raconter leur expérience, parlez à des professionnels de santé (médecins, pharmaciens...) susceptibles de vous apporter informations et conseils. Vous pouvez également demander des conseils en appelant "tabac-info-service" 0 825 309 310 (0,15 €/mn). Revenez régulièrement à l'échelle qui mesure votre degré de motivation 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



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

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

Par exemple, un ordinateur multimédia coûte 1 000 €, un séjour d'une semaine à Saint-Domingue tout compris par personne coûte 900 €, un caméscope numérique coûte 900 €...



## Avez-vous confiance en vous ?



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

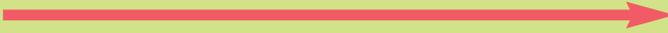
Placez-vous sur une échelle de 0 à 10 ?

0 signifie : "Je suis tout à fait sûr que je n'y arriverai pas."

10 signifie : "Je suis tout à fait sûr que je réussirai."

**Entourez le chiffre correspondant à votre réponse.**

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



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 et dans de bonnes conditions, par exemple au moment des vacances,
- appeler tabac-info-service 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 pouvez alors suivre les conseils du chapitre "J'ai décidé d'arrêter de fumer".
- Si vous n'y parvenez pas, ne vous découragez pas. Ne vous dites pas "Je suis nul, 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 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.

## ETAPE 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 :

- il vaut mieux choisir une période au cours de laquelle vous n'avez pas trop de soucis personnels ou professionnels,
- 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 des fumeurs, choisissez plutôt d'arrêter pendant les vacances,
- 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 :** .....

## ETAPE N°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 8.

## 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 ?	Jamais	rarement	souvent	toujours
C'est un geste automatique	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je suis avec d'autres fumeurs, c'est un moment convivial	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
C'est un moment de détente, de plaisir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
C'est une compagnie quand je me sens seul	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cela me stimule quand j'ai une tâche difficile ou urgente à accomplir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cela me calme quand je suis angoissé ou contrarié	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cela m'aide quand je n'ai pas trop le moral	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
C'est pour me couper l'appétit et ne pas grossir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
En public, cela me rassure et me donne une contenance	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
C'est un moment d'intimité avec une personne qui m'est proche	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

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 (vous en avez besoin dans votre tête). 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 physiologique de fumer (votre corps en a besoin). Cette dépendance est due à la nicotine présente dans le tabac. Elle peut être surmontée grâce aux substituts nicotiniques.

En répondant aux six questions de la page suivante, vous saurez si vous êtes dépendant 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 cinq 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. A 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 ?
  - oui 1
  - non 0

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

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

- 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 de substitution nicotinique (timbre ou gomme à mâcher) reportez-vous à la page 21.

## ETAPE 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. Tabac-info-service 0 825 309 310 (0,15 €/mn) et [www.tabac-info.net](http://www.tabac-info.net) vous donneront les coordonnées du centre le plus proche de chez vous.

### Les produits contenant de la nicotine

Les timbres, les gommes à mâcher et les comprimés sublinguaux peuvent vous aider en supprimant le besoin de nicotine. Reportez-vous à la page 21 pour plus de précisions sur ces produits.

### Les rencontres avec d'anciens fumeurs

Vous n'êtes pas seul 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.

### 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 un médecin.

### La diététique

Un tiers des personnes ayant arrêté de fumer n'a pas de problèmes de surpoids. Si vous avez des inquiétudes, faites attention à votre alimentation. Un professionnel de santé (diététicien ou nutritionniste) pourra vous conseiller et les recommandations du chapitre suivant pourront vous aider.



# 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 en six questions vous permet de mesurer le degré de votre dépendance à la nicotine.

Si cette dépendance existe (votre score est supérieur ou égal à 5), il est recommandé d'utiliser un traitement de substitution nicotinique pour atténuer ou faire disparaître les éventuels effets désagréables de l'arrêt : irritabilité, difficultés de concentration, humeur dépressive, troubles du sommeil et de l'appétit.

## Les substituts nicotiniques : une aide efficace pour arrêter de fumer

Les substituts nicotiniques fournissent à votre corps l'équivalent de la nicotine contenue dans les cigarettes. Ils comblent ainsi le besoin de fumer et évitent d'inhaler toutes les autres substances toxiques contenues dans le tabac. Avec une dose adaptée à son tabagisme, le fumeur ne souffre plus de manque et la dépendance physique disparaît progressivement.

Il existe deux types de substituts nicotiniques :

- ceux qui se prennent à la demande quand l'ex-fumeur en ressent le besoin : gommes, comprimés sublinguaux,
- ceux qui libèrent la nicotine en continu : timbres qui se placent sur la peau chaque jour.

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 bon dosage et une durée adaptés à votre cas.

Afin de mettre toutes les chances de votre côté, voici quelques réponses aux questions que vous vous posez.

### Vrai ou faux ?

- **Les substituts sont "une méthode miracle" - Faux**

L'utilisation de substituts nicotiniques double les chances de succès, mais les envies peuvent persister longtemps, les habitudes sont parfois difficiles à perdre ! Les substituts 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 : rééquilibrer votre alimentation, votre sommeil, maintenir votre activité physique... en font partie.

- **A chaque individu correspond un dosage précis - Vrai**

Il faut plusieurs jours pour supprimer totalement les besoins impérieux de fumer et les sensations de manque. Si ce n'est pas votre cas, les substituts nicotiniques que vous utilisez ne sont peut-être pas suffisamment dosés : consultez alors votre pharmacien ou votre médecin qui saura trouver le dosage adéquat.

- **Il ne faut surtout pas arrêter trop vite et trop brutalement la prise de substituts nicotiniques - Vrai**

Il est important de laisser à l'organisme le temps de se désaccoutumer. Il faut compter 2 à 3 mois, parfois plus.

- **Utiliser un produit de substitution à base de nicotine est dangereux pour la santé - Faux**

La nicotine est la substance qui est responsable de la dépendance : elle n'est pas à l'origine des maladies liées au tabac. Cependant, il existe quelques contre-indications : demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien.

### Que dire du bupropion LP ?

Ce médicament 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.

### 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 pieds. 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 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 : .....	1 <sup>re</sup> sem.	2 <sup>e</sup> sem.	3 <sup>e</sup> sem.	4 <sup>e</sup> sem.	5 <sup>e</sup> sem.
<b>Comment vous sentez-vous ?</b>					
Très bien	<input type="checkbox"/>				
Bien	<input type="checkbox"/>				
Assez bien	<input type="checkbox"/>				
Pas très bien	<input type="checkbox"/>				
Pas bien du tout	<input type="checkbox"/>				
<b>Ressentez-vous une envie très forte de fumer ?</b>					
Pratiquement jamais	<input type="checkbox"/>				
Rarement	<input type="checkbox"/>				
1 ou 2 fois par semaine	<input type="checkbox"/>				
Plusieurs fois par jour	<input type="checkbox"/>				
Presque à chaque instant	<input type="checkbox"/>				
<b>Comment évaluez-vous vos chances de réussite ?</b>					
Je suis sûr d'y arriver	<input type="checkbox"/>				
Je suis dans de bonnes conditions	<input type="checkbox"/>				
Je ne suis pas très à l'aise avec cette idée	<input type="checkbox"/>				
Je suis sûr de reprendre un jour	<input type="checkbox"/>				
Je suis sûr de ne pas y arriver	<input type="checkbox"/>				



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

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

<b>20 minutes après la dernière cigarette</b>	La pression sanguine et les pulsations du cœur redeviennent normales.
<b>8 heures</b>	La quantité de monoxyde de carbone dans le sang diminue de moitié. L'oxygénation des cellules redevient normale.
<b>24 heures</b>	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.
<b>48 heures</b>	Le goût et l'odorat s'améliorent. Les terminaisons nerveuses gustatives commencent à repousser.
<b>72 heures</b>	Respirer redevient plus facile. Les bronches commencent à se relâcher et on se sent plus énergique.
<b>2 semaines à 3 mois</b>	La toux et la fatigue diminuent. On récupère du souffle. On marche plus facilement.
<b>1 à 9 mois</b>	Les cils bronchiques repoussent. On est de moins en moins essoufflé.
<b>1 an</b>	Le risque d'infarctus du myocarde diminue de moitié. Le risque d'accident vasculaire cérébral rejoint celui d'un non-fumeur.
<b>5 ans</b>	Le risque de cancer du poumon diminue presque de moitié.
<b>10 à 15 ans</b>	L'espérance de vie redevient identique à celle des personnes n'ayant jamais fumé.

# Notes

.....

.....

.....

.....

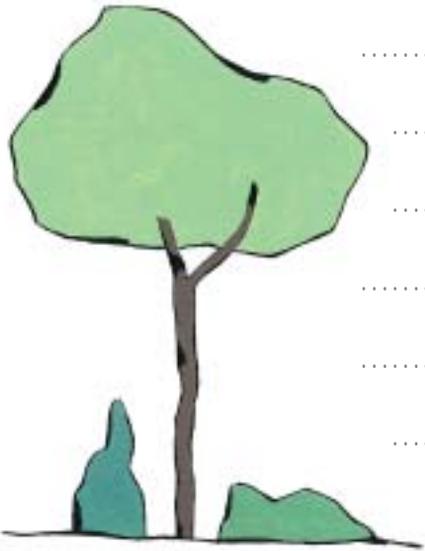
.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# Pour en savoir plus

<http://www.tabac-info.net>

G. LAGRUE - Arrêter de fumer.  
Paris. Editions Odile Jacob. 1998

A. BOHADANA, Y. MARTINET - Le tabagisme.  
Paris. Editions Masson. 2<sup>ème</sup> édition, mai 2001

OFT (Office Français de Prévention du Tabagisme) -  
Annuaire des consultations de tabacologie et d'aide à l'arrêt  
du tabac. Paris. 2000

Dr Béatrice LE MAITRE - Le tabac en 200 questions.  
Editions De Vecchi. Mai 2003

H.J. AUBIN, P. DUPONT, G. LAGRUE - Comment arrêter de fumer ?  
Editions Odile Jacob. 2003





Les conséquences néfastes du tabagisme sur la santé sont largement connues et reconnues. C'est pourquoi une majorité de fumeurs envisage d'arrêter à plus ou moins long terme et plusieurs centaines de milliers de personnes arrêtent chaque année.

Pourtant, l'arrêt du tabac représente encore aux yeux de certains une épreuve difficilement surmontable.

Ce guide a donc un double objectif :

- vous rendre la vie plus facile, vous qui avez décidé d'arrêter le tabac,
- vous motiver à essayer.

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



POUR RECEVOIR DES GUIDES SUPPLÉMENTAIRES OU POUR PLUS D'INFORMATIONS

