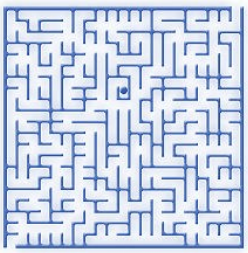
Données ♦ Information-patient :



1001 RAISONS D'ARRÊTER DE FUMER !

Préparez-vous !

Félicitations pour votre décision ! Si arrêter de fumer n'est pas facile, vous aussi, comme bon nombre de personnes avant vous, vous pouvez y arriver !

Pour réussir, préparez-vous !

- *Fixez une date d'arrêt* qui vous semble favorable, en évitant les périodes de stress ou de surcroît de travail.
- Faites une liste des raisons pour lesquelles vous arrêtez de fumer et relisez-la régulièrement.
- Identifiez les situations associées à la prise d'une cigarette. Distinguez *les cigarettes « plaisir »* (à la fin du repas, etc.), *des cigarettes « réflexe »* (au téléphone, etc.) ou *« besoin »* (au réveil, etc.). La tenue d'un journal pendant quelques jours peut vous y aider. Réfléchissez à des stratégies de remplacement comme griffonner en parlant au téléphone, mâcher un chewing-gum en conduisant, sucer une pastille à la menthe à la fin du repas, occuper ses mains avec un crayon, une balle en mousse, etc.
- Informez votre entourage de votre décision d'arrêt. Demandez à votre famille, vos amis, vos collègues de vous soutenir.
- Eliminez paquets de cigarettes, briquets et cendriers.
- Nettoyez la voiture, la maison, les rideaux, etc. afin d'éliminer au maximum les odeurs et traces de tabac.

Quelques suggestions supplémentaires pour vous aider à passer le cap

- *Arrêtez en une fois !* Abstenez-vous totalement de fumer. La reprise d'une seule cigarette, même d'une seule bouffée, suffit à réactiver la dépendance et à induire la rechute.
- Evitez les endroits enfumés et si nécessaire, pour un temps, les amis fumeurs.
- Evitez de consommer de l'alcool, diminuez votre consommation de café.
- Changez vos habitudes, vos rituels : changez d'itinéraire, de radio, l'ordre de vos activités quotidiennes.
- *Vous avez très envie d'une cigarette ?* Ouvrez la fenêtre, buvez un grand verre d'eau, prenez un chewing-gum, une pastille à la menthe sans sucre, mangez un fruit, inspirez et expirez profondément, changez rapidement d'occupation, quittez la pièce, téléphonez à un ami. Dites-vous que ces envies sont passagères et *ne durent que 2-3 minutes*. Progressivement, elles se feront *moins fréquentes* et *moins pressantes* et vous aurez appris à y faire face.
- En cas de tension ou de stress, ne restez pas inoccupé. Faites du sport, une promenade, prenez l'air ou un bain chaud. Planifiez des *activités agréables, inhabituelles*, qui vous changent les idées !
- Reposez-vous plus fréquemment, aérez-vous, faites une pause dans votre travail si vous avez des difficultés à vous concentrer.
- Faites-vous plaisir, par exemple en vous achetant quelque chose avec l'argent épargné.
- En cas de rechute, recommencez ! Il n'y a pas de tentatives ratées : vous aurez appris à connaître les moments difficiles et les pièges et pourrez mettre cette expérience à profit lors d'une nouvelle tentative !

Demandez votre agenda à votre pharmacien !

N'hésitez pas à parlez des difficultés que vous rencontrez (vertiges, céphalées, insomnie, nervosité, etc.) à votre pharmacien et/ou médecin. La tenue d'un agenda au début du traitement peut vous aider, avec l'aide de votre pharmacien ou de votre médecin, à adapter votre traitement !

Il est possible de limiter la prise de poids quand on arrête de fumer !

- Prenez un petit déjeuner équilibré, des repas réguliers, évitez les grignotages entre les repas (chips, chocolats, etc.) et prévoyez une collation de fruits ou légumes vers 10 et 16h.
- Mangez lentement en mâchant bien.
- Limitez les graisses (sauces, charcuteries, fritures, etc.), les sucreries, les excitants comme le café, réduisez voire supprimez les boissons alcoolisées, riches en calories et favorisant les pulsions à fumer.
- Consommez beaucoup de fruits et légumes.
- Buvez beaucoup d'eau.
- Pratiquez une activité physique régulière.
- Quittez la table lorsque le repas est terminé et/ou remplacez la cigarette de fin de repas par un fruit (à peler).

Les médicaments d'aide au sevrage tabagique sont utiles en cas de dépendance physique, il s'agit :

Des substituts nicotiniques

La substitution nicotinique a pour objectif de remplacer la nicotine de la cigarette et d'atténuer ainsi les symptômes de manque, tout en n'exposant plus l'organisme aux autres substances toxiques du tabac. Les substituts nicotiniques sont disponibles sous formes de patches, de gommes à mâcher, de comprimés à sucer ou sublinguaux, d'inhaler et de spray. La modalité la plus adaptée pour vous dépendra, entre autres, du nombre de cigarettes que vous fumez par jour et/ou de votre degré de dépendance. Parlez-en à votre pharmacien et/ou à votre médecin. Il vous conseillera au niveau de la forme et du dosage et vous donnera des conseils importants pour une bonne utilisation des substituts.

Du bupropion (ZYBAN®) et de la varénicline (CHAMPIX®)

Ils atténuent les symptômes de sevrage et, surtout pour la varénicline, diminuent l'envie et le plaisir liés au fait de fumer. Ils ne sont disponibles que sur prescription.

Parlez-en à votre médecin et/ou à votre pharmacien. Ils pourront vous donner des informations et conseils utiles sur le choix des médicaments d'aide à l'arrêt !

Pour des infos, des conseils et un coaching gratuits :

- Ligne Tabacstop (tél.: 0800 111 00)
  Ouverte les jours ouvrables de 15 h à 19 h pour des conseils personnalisés par des professionnels de l'arrêt tabagique. Possibilité d'être rappelé en dehors de ces heures ou de commander une brochure.
- www.tabacstop.be : pour un accompagnement en ligne via le iCoach.
- Il existe également des tabacologues et des structures spécialisées comme les Centres d'Aide aux Fumeurs (CAF®) pour vous aider de manière efficace à arrêter de fumer. Pour plus d'informations et la liste des tabacologues reconnus, surfez sur www.tabacstop.be ou www.fares.be.

Bon courage et bonne chance !

Cachet de la pharmacie :

Cette information vous est offerte par votre pharmacien !

© Service Projets Scientifiques CDSP • CWOA, juillet 2014