

Stop-tabac.ch

3/6

C'est décidé, j'arrête de fumer

Les astuces pour réussir



Table des matières

- 3 Les raisons d'arrêter de fumer
 - 4 Santé
- 4 Stratégies pour se préparer
 - 6 Méthode progressive
- 7 Passez à l'action !
- 8 Surmonter les difficultés
 - 10 Symptômes de sevrage
 - 11 Substituts nicotiques et médicaments
- 13 En cas de rechute
- 15 Bénéfices d'un arrêt du tabac
- 16 Dix règles d'or pour arrêter de fumer
- 17 Aide et informations
- 19 Lisez nos autres brochures

Cette brochure est destinée aux personnes qui n'ont pas encore le projet d'arrêter de fumer. Elle est destinée aussi bien aux femmes qu'aux hommes, mais pour ne pas surcharger le texte, nous avons le plus souvent recours au masculin.

C'est décidé, j'arrête de fumer !!!!!

Ainsi, vous avez décidé d'arrêter de fumer? Nous vous félicitons de cette décision! Cette brochure contient des conseils basés sur l'expérience de centaines d'ex-fumeurs qui ont participé à nos recherches. En la lisant, vous apprendrez comment ils ont fait pour réussir à se libérer de la cigarette.

Les raisons d'arrêter de fumer

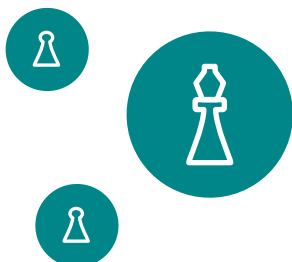
Voici ce que nous ont dit des ex-fumeurs et ex-fumeuses à propos de leur expérience de l'arrêt du tabagisme :

- « J'éprouve une certaine fierté ». « J'ai éprouvé la satisfaction d'avoir remporté une victoire ».
- « On importune moins son entourage ». « Cela me revalorise aux yeux de mes proches ». « Ma famille est très satisfaite ».
- « J'ai plus d'énergie ». « Je suis en meilleure forme ». « Je me sens plus frais, le matin au réveil ».
- « Je suis moins fatiguée ». « Je me sens beaucoup mieux ».
- « Je respire mieux ». « Mes performances sportives se sont améliorées ».
- « J'ai redécouvert les goûts et les odeurs ».
- « Je dépense moins d'argent ». « J'économise 50 Frs par semaine ».
- « On n'est plus obligé de penser tout le temps à emporter des cigarettes ».
- « On a meilleure haleine ». « L'odeur sur les habits a disparu ». « Mes amis me disent que j'ai meilleure mine ».
- « Je n'ai plus à me préoccuper de mes poumons ».
- « Je ne tousse plus ». « Je n'ai plus mal à la tête ». « On a moins souvent mal à la gorge ».
- « Je suis moins nerveuse ».

Les avantages pour votre santé

- En arrêtant de fumer, vous diminuez immédiatement et de façon importante les risques pour votre santé. Quels que soient votre âge et votre état de santé, il n'est jamais trop tard pour arrêter.
- Les personnes qui arrêtent de fumer avant l'âge de 50 ans divisent par 2 leur risque de mourir dans les 15 années suivantes, par rapport à celles qui continuent de fumer.
- Les femmes qui cessent de fumer avant d'être enceintes ou au début de leur grossesse réduisent les risques pour leur enfant et pour elles-mêmes.
- Les parents qui arrêtent de fumer diminuent les risques de maladies respiratoires pour leurs enfants (asthme, infections, etc.), ainsi que le risque de mort subite du nourrisson.
- Si vous avez déjà une maladie due au tabac, arrêter de fumer diminue les risques de complications de cette maladie.

Les stratégies efficaces pour vous préparer



Nous savons qu'il n'est pas facile d'arrêter de fumer. Mais nous savons aussi que comme des millions d'ex-fumeurs, vous êtes capable d'y parvenir. La plupart des ex-fumeurs n'ont pas réussi à arrêter du premier coup, mais ont eu besoin en moyenne de 4 tentatives. Comme dans les autres domaines, l'apprentissage se fait ici par répétition. Essayez encore et encore, vous finirez par y arriver. Pour réussir, vous devez préparer convenablement votre tentative d'arrêt. Voici les techniques que les ex-fumeurs ont utilisées durant cette étape de préparation.

Obtenez du soutien

Beaucoup d'ex-fumeurs nous ont dit que l'aide de leur entourage a été un élément essentiel de leur réussite. Parlez de votre intention d'arrêter de fumer, cherchez l'appui de personnes de confiance. Méfiez-vous cependant de certains fumeurs envieux et recherchez surtout le soutien des non-fumeurs. Si votre conjoint est fumeur, incitez-le à arrêter en même temps, car à deux, on peut partager son expérience et s'entraider. Si votre conjoint aussi arrête de fumer, cela diminue votre risque de rechuter.

Demandez l'aide d'un professionnel

L'aide d'un professionnel augmente vos chances de succès. Vous pouvez :

- Vous adresser à votre médecin. Il vous aidera ou vous orientera.
- Vous adresser à un spécialiste de la désaccoutumance (adresses en page 17).
- Participer à un programme d'arrêt en groupe (par ex. Plan de 5 jours).

Faites des essais

Pour apprendre à faire face au besoin de fumer, vous pouvez dès maintenant cesser de fumer pendant quelques heures, puis pendant une demi-journée, puis pendant un jour entier. Ces brèves périodes sans cigarettes peuvent vous préparer à arrêter définitivement de fumer et augmenter votre confiance dans votre capacité de résistance.

Profitez des occasions favorables

Certains événements incitent à réfléchir à l'habitude de fumer : rhume, bronchite, grossesse, naissance d'un enfant, maladie, etc. Profitez de ces occasions pour arrêter de fumer, mais n'attendez toutefois pas trop : le « moment magique » où l'arrêt sera plus facile qu'aujourd'hui n'existe pas.

Évitez absolument de reprendre même une seule bouffée

Très souvent, le fait de reprendre une cigarette conduit les ex-fumeurs à rechuter. Après avoir arrêté, il est très important d'éviter de reprendre ne serait-ce qu'une bouffée de tabac.

Évaluez votre dépendance

- Combien de cigarettes fumez-vous par jour, en moyenne : _____ cig./jour.
- Le matin, combien de minutes après vous être réveillé fumez-vous votre première cigarette? _____ minutes
- Lors de votre précédente tentative, avez-vous ressenti des symptômes de sevrage (par ex. envie irrésistible de fumer, irritabilité, déprime, prise de poids, difficultés de concentration, insomnies) Oui Non

Si vous fumez plus de 10 cigarettes par jour, ou si vous fumez moins de 30 minutes après le réveil ou si vous avez ressenti des symptômes de sevrage lors de votre tentative précédente, nous vous recommandons vivement d'utiliser des substituts nicotiques (patch, chewing-gum, comprimé ou inhalateur) ou les médicaments bupropion et varénicline. Ces produits doublent vos chances de succès.

Tenez un journal du fumeur

Beaucoup d'ex-fumeurs ont trouvé que remplir un journal leur a permis de mieux contrôler leur habitude de fumer et de rompre les automatismes. Ils ont dit que cela leur a ouvert les yeux sur une habitude qu'ils croyaient connaître. Pourquoi ne pas tenter l'expérience suivante : pendant quelques jours, gardez une photocopie du journal (page 14) dans votre paquet de cigarettes et remplissez-le avant d'allumer chaque cigarette. Chaque soir, relisez votre journal et faites le point.

Arrêter d'un seul coup ou diminuer peu à peu ?

Vous pouvez arrêter de fumer d'un seul coup ou diminuer peu à peu le nombre de cigarettes que vous fumez. La plupart des ex-fumeurs ont arrêté d'un seul coup, c'est la méthode que nous vous recommandons. Si vous préférez la méthode progressive, voici comment vous y prendre.



La méthode progressive

Cette méthode est surtout recommandée aux personnes qui ne se sentent pas capables d'arrêter brutalement. Après avoir diminué leur consommation de moitié, ces personnes devraient arrêter de fumer d'un seul coup, car il est illusoire de croire qu'elles pourront tenir longtemps sans augmenter leur consommation.

Retardez votre première cigarette

Le matin retardez autant que possible votre première cigarette de la journée. Si vous fumez après le réveil, prenez plutôt une douche ou préparez immédiatement votre petit-déjeuner.

Espacez les cigarettes

Augmentez graduellement le temps entre 2 cigarettes, jusqu'à ce que vous soyez capable de tenir plusieurs heures sans fumer.

Abstenez-vous de fumer de temps en temps

Sortez pendant 1 ou 2 heures sans emporter de cigarettes. Essayez de tenir un quart d'heure sans fumer après un café ou un repas.

Achetez un paquet à la fois

Évitez de constituer des réserves et d'acheter des cartouches de cigarettes.

Modifiez vos habitudes

Si vous avez l'habitude de fumer après avoir mangé, quittez la table immédiatement après le repas. Si vous avez l'habitude de fumer dans un certain fauteuil, évitez pendant quelque temps de vous y asseoir.

Limitez les endroits et les occasions où vous fumez

Désignez quelques endroits où vous êtes autorisé à fumer et évitez de fumer ailleurs (par ex. en voiture, dans votre appartement, en présence d'enfants, en présence de non-fumeurs).

Déterminez quelles sont les cigarettes les plus difficiles à abandonner

Et éliminez toutes les autres.

Puis fixez une date pour arrêter

Maintenant, passez à l'action !



Après vous être préparé, le moment est venu de passer à l'action ! Prenez la décision ferme d'arrêter de fumer. **De nombreux ex-fumeurs ont affirmé que cet engagement ferme envers eux-mêmes a fait la différence entre les tentatives réussies et ratées.**

Pour réussir à arrêter de fumer, il faut être convaincu du bien-fondé de cette décision. Faites la liste des raisons pour lesquelles vous voulez arrêter de fumer. Vous pouvez ensuite afficher cette liste chez vous.

Mes raisons d'arrêter de fumer :

Fixez une date

Il est important de fixer la date où vous arrêterez de fumer et de vous y tenir. De nombreux fumeurs attendent la venue d'un « moment idéal ». Ils se disent : « J'arrêterai lors des prochaines vacances, quand j'aurai trouvé du travail, après mes examens », ou : « J'ai trop de soucis en ce moment ». Le moment idéal ne se présentera jamais. Puisque vous avez décidé d'arrêter, pourquoi attendre ? Avant d'être atteint d'une maladie mortelle causée par le tabagisme, prenez l'initiative et fixez une date d'arrêt au plus tard dans les 30 prochains jours. Et pourquoi pas dès aujourd'hui ?

Préparez-vous pour le jour J

La veille de la date que vous aurez fixée pour arrêter de fumer, jetez toutes vos cigarettes, n'en conservez nulle part. Faites disparaître les allumettes, briquets et cendriers. Parlez de votre tentative d'arrêt à votre famille, à vos amis et à vos collègues. Demandez-leur de vous soutenir et d'être compréhensifs si vous êtes de mauvaise humeur. Demandez aux fumeurs de respecter votre décision.

Passez un contrat avec vous-même

Pourquoi ne pas signer un contrat avec vous-même ? Cela peut vous aider à vous en tenir à votre décision.

Contrat avec moi-même pour arrêter de fumer




Je m'engage à arrêter complètement de fumer

à partir du _____ (jour) _____ (mois) _____ (année)

_____ (Signature)

Check-list

Assurez-vous que vous avez préparé correctement votre tentative d'arrêt en remplissant la check-list suivante :

- J'ai fait la liste des raisons pour lesquelles je veux arrêter de fumer. 
- J'ai trouvé quelqu'un qui soutiendra mes efforts.
- J'ai fixé une date d'arrêt dans les 30 prochains jours.
- Je me suis procuré un substitut nicotinique, du bupropion ou de la varénicline et je sais comment les utiliser.
- J'ai tiré les leçons de mes tentatives passées.
- J'ai préparé un « plan d'urgence » au cas où je reprendrais quelques cigarettes.
- J'ai jeté toutes mes cigarettes et j'ai fait disparaître briquets, allumettes et cendriers.
- J'ai identifié des stratégies pour résister à l'envie de fumer dans les situations à risque :
 - en compagnie d'autres fumeurs 
 - en cas de stress, de déprime ou d'irritabilité
 - en cas de besoin urgent de fumer.
- J'ai signé le « contrat avec moi-même » pour arrêter de fumer. 

Surmonter les difficultés

Préparez-vous à surmonter les difficultés que vous pourriez rencontrer après votre arrêt, vous augmenterez ainsi vos chances de succès.

Réfléchissez à l'avance à la façon de faire face :

- Aux situations qui donnent envie de fumer.
- Au cas où, par accident, vous reprendriez quelques cigarettes.
- Aux troubles et aux symptômes causés par le manque de tabac.

Situations à risque

Certaines situations peuvent conduire à la rechute. Il est utile d'apprendre à les reconnaître et de préparer une stratégie pour résister à l'envie de fumer dans chacune d'entre elles. Commencez par remplir le questionnaire ci-dessous. Vous pouvez aussi lire nos conseils sur la gestion des situations à risque, dans notre brochure intitulée : « Je viens d'arrêter de fumer ».

Situations à risque

1. En compagnie d'autres fumeurs
2. Après un repas ou un café
3. En cas de stress ou de déprime
4. En cas de besoin urgent de fumer
5. Après un verre d'alcool
6. Autre situation: _____

Mes stratégies pour résister aux cigarettes dans ces situations

Si vous reprenez quelques cigarettes

Dès maintenant préparez un **plan d'urgence** pour le cas où vous reprendriez quelques cigarettes, car si vous ne réagissez pas, vous risquez fortement de recommencer à fumer :

- Rappelez-vous votre engagement de ne plus fumer.
- Evitez de vous adresser des reproches. Considérez cet accident de parcours comme un événement normal qui permet d'apprendre, et non pas comme un échec.
- Faites appel à l'aide de vos proches.
- Faites le point, analysez les raisons qui vous ont incité à refumer.
- Surtout évitez de recommencer à fumer régulièrement. N'achetez pas de cigarettes, jetez les cigarettes en votre possession.
- Contactez votre tabacologue pour en discuter, ou discutez-en sur le forum de discussion du site Stop-tabac.ch.

Symptômes de manque

Lorsqu'ils arrêtent de fumer, beaucoup de fumeurs ressentent des symptômes de manque de tabac. La plupart de ces symptômes diminuent après quelques jours puis disparaissent. Les substituts nicotiques (patch, chewing-gum, comprimé ou inhalateur), le bupropion et la varénicline atténuent fortement ces symptômes, voire les éliminent complètement. La persistance de ces symptômes, si vous utilisez ces produits est le signe d'un sous-dosage.

| Symptôme de manque | Que faire ? |
|--|---|
| Envie irrésistible de fumer | <ul style="list-style-type: none">— Attendre que ça passe (en général 3 à 5 minutes).— S'occuper, commencer une activité.— Penser à autre chose, se concentrer sur son travail.— Boire de l'eau, mâcher un chewing-gum.— Manger un fruit.— Respirer plusieurs fois profondément.— Faire un exercice de relaxation.— Se laver les dents.— Se dire que ces envies diminuent après quelques jours.— Prendre un substitut nicotinique. |
| Irritabilité, énervement, difficulté à se concentrer | <ul style="list-style-type: none">— Faire une pause, une promenade, prendre une douche, respirer profondément, utiliser une technique de relaxation.— Dormir beaucoup, faire une sieste. Faire du sport. |
| Appétit augmenté Prise de poids | <ul style="list-style-type: none">— Éviter les nourritures grasses et sucrées, mangez 5 portions de fruits ou de légumes par jour, bougez plus. Ne mangez que si vous avez faim.— Les substituts nicotiques et le bupropion bien dosés permettent de retarder la prise de poids. |
| Troubles du sommeil | <ul style="list-style-type: none">— Le soir, éviter de boire du thé ou du café.— Faire de l'exercice. |
| Humeur dépressive, dépression | <ul style="list-style-type: none">— Comme les autres symptômes de sevrage, l'humeur dépressive disparaît avec le temps. Pour y faire face, soyez actif, faites une activité que vous aimez, parlez à une personne de confiance, évitez la solitude, faites du sport ou des travaux manuels. Si une souffrance inhabituelle ne passe pas au bout de 15 jours, prenez la chose au sérieux et consultez un médecin. |

Utilisez des substituts nicotiques, du bupropion ou de la varénicline

La nicotine inhalée avec la fumée cause une dépendance physique et de désagréables symptômes de manque. En atténuant ces symptômes, les substituts nicotiques, le bupropion et la varénicline multiplient par 2 vos chances de succès. Leur efficacité a été démontrée dans de nombreuses études scientifiques. Pour qu'ils soient efficaces, il faut utiliser ces produits à dose suffisante pendant toute la période recommandée, c'est-à-dire entre 8 et 12 semaines. Ces produits existent sous plusieurs formes :

Les chewing-gums, les comprimés et l'inhalateur de nicotine (sans ordonnance). Le patch diffuse lentement de la nicotine à travers la peau. Il s'obtient sans ordonnance. Le bupropion et la varénicline sont de nouveaux médicaments efficaces pour arrêter de fumer, ils sont prescrits par un médecin.

Ces produits sont particulièrement indiqués si vous êtes dépendant de la nicotine. (Pour savoir si vous êtes dépendant, répondez aux questions en page 5).

Voici les raisons évoquées par des fumeurs pour ne pas utiliser ces produits ainsi que les réponses que nous leur apportons.

«Je suis opposé à l'idée d'utiliser un médicament pour m'aider à arrêter de fumer.»

Il n'y a pas de honte à utiliser un médicament pour se libérer d'une substance comme la nicotine, qui engendre une dépendance physique. La volonté ne suffit pas toujours, un médicament est souvent nécessaire.

«Ça ne marche pas»

Bien que de nombreuses études scientifiques aient montré que ces produits sont efficaces, ils ne sont pas une garantie de succès. Leur utilisation ne vous dispense pas de faire l'effort de changer vos habitudes et de préparer activement votre tentative d'arrêt.

«Je peux très bien arrêter de fumer sans l'aide de tels produits, la volonté suffit»

Une fierté mal placée peut vous conduire à la rechute. Ces produits doublent vos chances de succès. Mettez tous les atouts dans votre jeu!

«Ces produits coûtent trop cher»

Il est vrai que ces produits coûtent cher (le patch coûte 180 Frs par mois). C'est cependant beaucoup moins cher que ce que vous dépensez chaque année pour les cigarettes.

«Je crains les effets secondaires de ces produits»

Les substituts nicotiques ont très peu d'effets secondaires, et ces effets sont banals. Le patch peut provoquer des démangeaisons ou des rougeurs de peau locales et passagères. Il est important de savoir que les substituts nicotiques ne sont pas dangereux pour la santé. Notamment, ils n'augmentent pas le risque d'accident cardio-vasculaire, même chez les patients cardiaques. Le bupropion et la varénicline ont des effets secondaires et des contre-indications : consultez un médecin.

«Je ne suis pas dépendant de la nicotine»

Ces produits augmentent vos chances de succès même si vous ne fumez que peu de cigarettes par jour. Commencez par accepter l'idée que si vous fumez plus de quelques cigarettes chaque jour, vous êtes probablement dépendant de la nicotine.

«Mon problème n'est pas la dépendance physique, mais de me défaire d'une vieille habitude»

Il vous sera plus facile de vous attaquer aux autres aspects de votre habitude de fumer si le problème de la dépendance physique est résolu par ces médicaments.

Autres produits et méthodes

L'efficacité des produits pharmaceutiques autres que ceux qui contiennent de la nicotine, du bupropion, de la varénicline, de la clonidine et de la nortriptyline n'est pas établie scientifiquement. Notamment, les produits homéopathiques n'ont pas fait la preuve de leur efficacité, ni les produits qui modifient le goût du tabac (par ex. produits à l'acétate d'argent), ni les produits à base d'herbes. Les «gadgets» que l'on trouve au comptoir des pharmacies (porte-cigarettes, filtres, etc.) ne sont pas non plus efficaces. Il n'y a pas d'étude publiée sur l'efficacité et la toxicité de la cigarette électronique.

Nous pouvons vous aider!

Nous pouvons vous donner des conseils individualisés pour vous motiver et vous aider à arrêter de fumer. Pour cela, répondez au questionnaire sous «Coach» sur le site Stop-tabac.ch. Vous recevrez en retour un compte rendu qui tiendra compte de vos caractéristiques personnelles, une page personnelle ou vos progrès seront présentés sur des graphiques et une série de courriels échelonnés au cours du temps. Nous avons aussi réalisé une série de brochures qui peuvent vous être utiles. Vous pouvez les commander gratuitement à l'adresse en dernière page ou sur Stop-tabac.ch.

En cas de rechute



La rechute est un phénomène normal, qui fait partie du processus d'arrêt. En moyenne, les ex-fumeurs ont fait 4 tentatives sérieuses d'arrêter de fumer avant d'y parvenir pour de bon. Il faut essayer encore et encore. Comme dans les autres domaines, l'apprentissage se fait ici par la répétition. Dites-vous que votre tentative d'arrêt vous a permis d'acquérir de l'expérience et que cela augmentera vos chances de succès la prochaine fois. Avoir rechuté ne signifie pas que vous êtes incapable d'arrêter de fumer, mais que vous n'avez pas réagi correctement, dans une situation défavorable. Si vous avez été capable de tenir plusieurs jours ou plusieurs mois sans fumer, cela prouve que vous êtes tout à fait capable de vivre sans cigarettes. Dites-vous aussi que votre prochaine tentative sera différente de la précédente, puisque cette fois-ci vous bénéficierez des conseils et des informations de cette série de brochures!

Réfléchissez aux circonstances de votre rechute et à la façon de mieux résister aux cigarettes dans des circonstances similaires. Cela vous aidera à avoir davantage de succès la prochaine fois. Pour cela, remplissez le questionnaire ci-dessous:

1. Dans quelle situation avez-vous recommencé à fumer (date, heure, endroit, avec qui, lors de quelle activité, quel était votre état d'esprit)?

2. Qu'est-ce qui a déclenché votre envie de fumer?

3. La prochaine fois, que pourriez-vous faire pour résister aux cigarettes en pareille circonstance?

Pour prévenir la rechute, lisez nos brochures intitulées «Je viens d'arrêter de fumer» et «Ex-fumeurs, persévérez». Vous y apprendrez notamment comment résister aux cigarettes dans les situations à risque.

Tout comme un million de Suisses et 8 millions de Français, vous êtes tout à fait capable de devenir et de rester un ex-fumeur! Nous vous souhaitons plein succès dans vos efforts pour arrêter de fumer!

Journal du fumeur



| Cig. n° | Date | Heure | Situation | Humeur* | Envie** | Comment résister ? |
|---------|------|-------|-----------|---------|---------|--------------------|
| 1 | | | | | | |
| 2 | | | | | | |
| 3 | | | | | | |
| 4 | | | | | | |
| 5 | | | | | | |
| 6 | | | | | | |
| 7 | | | | | | |
| 8 | | | | | | |
| 9 | | | | | | |
| 10 | | | | | | |

*Humeur: neutre, inquiet, stressé, en colère, déprimé, content, détendu, fatigué, s'ennuie.

**Intensité de l'envie de fumer: nulle = 0, très faible = 1, modérée = 2, forte = 3, extrême = 4.

Le point pour la journée du _____

Situations où l'envie de fumer a été la plus forte:

Stratégies les plus efficaces pour résister dans ces situations :

Les bénéfices d'une vie sans fumée

Après :

- | | |
|------------|---|
| 8 heures | — Le monoxyde de carbone est éliminé et l'oxygénation du sang revient à la normale. — Les risques d'infarctus du myocarde commencent déjà à diminuer. |
| 24 heures | — Vous avez meilleure haleine. — Le risque d'infections respiratoires, type bronchites et pneumonies, commence déjà à baisser. |
| 1 semaine | — Les sens du goût et de l'odorat s'améliorent. — La respiration s'améliore (moins de toux et d'expectorations, davantage de souffle). |
| 3 - 9 mois | — La fonction pulmonaire est augmentée de 5 à 10%. |
| 1 année | — Le risque de maladies du coeur (par ex. infarctus) est réduit de moitié |
| 5 ans | — Le risque d'attaque cérébrale est réduit de moitié. — Le risque de cancer de la bouche, de l'oesophage et de la vessie est réduit de moitié. |
| 10 ans | — Le risque de cancer du poumon est réduit de moitié. — Le risque d'accident vasculaire cérébral (« attaque » cérébrale) rejoint le niveau de risque des non-fumeurs. |
| 15 ans | — Le risque de maladies du coeur (par ex. infarctus) rejoint celui des non-fumeurs. — La mortalité (toutes causes confondues) rejoint quasiment celle des personnes qui n'ont jamais fumé. |

Dix règles d'or pour arrêter de fumer

1. Fixez une date d'arrêt et tenez-vous-y.
2. Après l'arrêt, évitez absolument de reprendre une cigarette, même une seule bouffée: le risque de rechute est trop important.
3. Débarrassez-vous de toutes les cigarettes, briquets et cendriers.
4. Ecrivez la liste des inconvénients du tabac et des bénéfices de l'arrêt.
5. Utilisez des substituts nicotiques, du bupropion ou de la varénicline. Ces produits atténuent les symptômes de manque (irritabilité, nervosité, angoisse, dépression, problèmes de concentration, troubles du sommeil, appétit augmenté, prise de poids, envie irrésistible de fumer) et multiplient par deux vos chances de succès.
6. Demandez aux autres de ne pas fumer en votre présence. Les premières semaines, évitez les endroits où l'on fume. Toutefois, si vous ne pouvez ou ne voulez pas éviter ces lieux, alors déclinez poliment mais avec fermeté toute offre de cigarette. Soyez fier de ne plus fumer !
7. Avertissez votre entourage que vous avez arrêté de fumer. Obtenez du soutien.
8. Changez de routine pour éviter les endroits et les situations où vous aviez l'habitude de fumer: par ex. quittez la table aussitôt le repas fini.
9. Utilisez des activités de diversion pour faire face au besoin urgent de fumer (par ex. se promener, boire de l'eau, mâcher un chewing-gum, se laver les mains). Le besoin urgent de fumer ne dure que 3 à 5 minutes, il suffit d'attendre que ça passe.
10. Dites-vous que s'habituer à vivre sans tabac peut prendre du temps et demander plusieurs tentatives.

Où trouver de l'aide et des informations?



Internet

- Coach individualisé pour cesser de fumer, forums de discussion, chat, FAQ, témoignages: www.stop-tabac.ch
- Prévention en Suisse: www.prevention.ch
- Site de l'Union européenne: www.help-eu.com
- J'arrête!: www.jarrete.qc.ca
- Campagne de l'Office fédéral de la santé publique: www.bravo.ch

Conseils par téléphone

- Suisse 0848 000 181; France 39 89.

En Suisse

- **Association suisse pour la prévention du tabagisme (AT).** Haslerstrasse 30. 3008 Bern. Tél: 031.599.10.20. www.at-suisse.ch
- **Ligue suisse contre le cancer.** Effingerstrasse 40. Postfach 8219. 3001 Bern. Tél. 031.389.91.00. www.swisscancer.ch
- **Ligue pulmonaire suisse,** Südbahnhofstrasse 14c, 3000 Bern 14. Tél. 031.378.20.50. www.lung.ch. info@lung.ch
- **CIPRET-Genève. Carrefour Prévention.** Case postale 567. 1211 Genève 4. Tél. 022.321.00.11. www.prevention.ch
- **Consultation de désaccoutumance au tabac de l'Hôpital Cantonal de Genève.** Rue Gabrielle Perret-Gentil 4. Tél. 022.372.95.49.
- **Les Mardis du Cipret: groupe de discussion sur l'arrêt du tabac, animé par une infirmière tabacologue.** Tous les mardis de 12 h 30 à 14 h (sauf vacances scolaires) au 5 rue Henri-Christiné, 1205 Genève, Tél. 022.321.00.11.
- **Consultation antitabac de la Policlinique Médicale Universitaire.** Rue du Bugnon 44, 1011 Lausanne. Tél. 021.314.61.01.
- **Ligues de la santé.** Av. de Provence 12. 1007 Lausanne. Tél. 021.623.37.37. www.liguesdelasante.ch
- **CIPRET-Vaud.** Av. de Provence 12. 1007 Lausanne. Tél 021.623.37.42. www.cipretvaud.ch
- **Espace Prévention Santé.** Rue Pré-du-Marché 23. 1004 Lausanne. Tél. 021.644.04.24. www.espace-prevention.ch
- **CIPRET-Fribourg.** Route de Beaumont 2. CP 75. 1709 Fribourg. Tél. 026.425.54.10. www.cipretfribourg.ch. info@cipretfribourg.ch

- **Santé Bernoise.** 18, rue J. Verresius, CP, 2501 Bienne. Tél. 032 329.33.73/71. www.santebernoise.ch
- **CIPRET-Valais.** Rue des Condémines 14. CP 888. 1950 Sion. Tél. 027.329.04.15. lvpp@vtx.ch.
- **Vivre sans fumer.** Centre neuchâtelois d'information pour la prévention du tabagisme. Fbg du Lac 17, 2000 Neuchâtel. Tél. 032.724.12.06. rsb@vivre-sans-fumer.ch. www.vivre-sans-fumer.ch
- **Plan de 5 jours des Ligues Vie et Santé** (méthode en groupe)
- **Ligue Vie et Santé.** Ch. des Pépinières 19, 1020 Renens. Tél. 021.632.50.20.
- **Carrefour Prévention.** CP 567. Rue Henri-Christiné 5. 1211 Genève 4. Tél. 022.321.00.11.
- **Anne-Lise Béal.** Ch. des Côtes Bugnot 10. 2520 La Neuveville. Tél. 032.751.31.62.

Prise de poids

- **ADIGE. Antenne des Diététiciens Genevois.** Carrefour Prévention. 5, rue Henri-Christiné, 1205 Genève Tél. 022.321.00.11. www.adige.ch

Gestion du stress

- **Académie Suisse de Sophrologie caycédienne. Rue du Crêt 24.** 2302 La Chaux-de-Fonds. Tél. 032.968.95.00. info@sophro.ch. www.sophro.ch.
- **Centre d'information pour la maîtrise du stress.** Carrefour Prévention. CP 567. Rue Henri-Christiné 5. 1211 Genève 4. Tél. 022.321.01.29 stressless@bluewin.ch. www.prevention.ch
- **Yoga:** Yoga 7. Cours de Rive 20. 1207 Genève. Tél. 022.735.67.44.

En France

- **Comité national contre le tabagisme (CNCT).** 119, rue des Pyrénées. F-75012 Paris. Tél. 0033 155 78 85 10. www.cnct.org. CNCT@globalink.org.
- **Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (INPES).** Bd de la Libération 42. F-93203 Saint-Denis Cedex. Tél. 0033 149 33 22 00. www.inpes.sante.fr
- **Ligue Vie et Santé (Plan de 5 jours).** 732 Avenue de la Libération. F-77350 Le Mée-sur-Seine. Tél. 0033 1 64 52 87 08. lvnet@aol.com. www.liguevieetsante.org.
- **Centre de Tabacologie. Groupe Hospitalier Pitié-Salpêtrière.** 47-83 Boulevard de l'Hôpital. 75013 Paris. Tél. 0033 1 42 17 77 27.
- **MILDT (Mission interministérielle de lutte contre la drogue et la toxicomanie).** www.drogues.gouv.fr/tabac/

Ces livres peuvent vous être utiles:

- **La dépendance au tabac.** Soumaille S. Genève: Médecine & Hygiène, 2003.
- **La méthode simple pour en finir avec la cigarette.** Allen Carr. Pocket, 1997.
- **Tabac: Stop!** Bohadana A. Paris: Seuil-Masson, 2003.
- **Arrêter de fumer?** Lagrue G. Paris: Odile Jacob, 1998.

Lisez nos autres brochures

| Stade | Description | Titre de la brochure |
|--------------------|---|-----------------------------------|
| 1. Indétermination | Vous n'envisagez pas sérieusement d'arrêter de fumer. | Et si j'arrêtais de fumer ? |
| 2. Intention | Vous envisagez sérieusement d'arrêter de fumer dans les 6 prochains mois. | J'envisage d'arrêter de fumer |
| 3. Préparation | Vous avez décidé d'arrêter de fumer dans les 30 prochains jours. | C'est décidé, j'arrête de fumer ! |
| 4. Action | Vous avez arrêté de fumer depuis moins de 6 mois. | Je viens d'arrêter de fumer |
| 5. Consolidation | Vous avez arrêté de fumer depuis plus de 6 mois. | Ex-fumeurs : persévérez |
| 6. Rechute | Vous avez recommencé à fumer après une tentative d'arrêt. | J'ai recommencé à fumer |
| Femmes | Les femmes et le tabac. | Et si c'était mieux sans |
| Additifs | Les additifs chimiques dans les cigarettes et leurs effets sur la dépendance et sur la santé. | Les additifs du tabac |

Où commander les brochures de cette série ?

Ces brochures sont disponibles gratuitement à l'adresse suivante :

IMSP – CMU

1, rue Michel-Servet, 1211 Genève 4, Suisse

Fax 022 379 04 52

Cette brochure a été réalisée à l'Institut de médecine sociale et préventive de l'Université de Genève, 1998-2010.

Auteur : Jean-François Etter.

Graphisme : GVA Studio

Impression :

Ne jetez pas cette brochure après l'avoir lue, donnez-la à un-e fumeur-se.

Stop-tabac.ch

Un site Internet qui vous fournit aide et conseils pour arrêter de fumer : forums de discussion, coach avec suivi par e-mail, blogs, informations sur les médicaments pour arrêter de fumer, témoignages et tests avec comptes rendus

Nos brochures sont disponibles gratuitement à l'adresse suivante :

IMSP - CMU, 1, rue Michel-Servet, CH-1211 Genève 4, Suisse.

Fax 022 379 04 52 ou sur www.stop-tabac.ch

Avec le soutien de la République et canton de Genève
et de l'Office fédéral de la santé publique (Fonds de prévention du tabagisme)



**UNIVERSITÉ
DE GENÈVE**

FACULTÉ DE MÉDECINE
Institut de médecine
sociale et préventive