

Stop-tabac.ch

6/6

J'ai recommencé à fumer

N'abandonnez pas
la partie !



Table des matières

- 3 N'abandonnez pas la partie !
- 5 Sachez réagir dans les situations à risque
 - 6 En compagnie de fumeurs
 - 7 Après avoir bu de l'alcool
 - 7 En cas de besoin urgent de fumer
 - 7 Après le repas ou le café
 - 8 En situation de stress ou de conflit
 - 9 En cas de déprime
 - 9 Quand on s'ennuie
 - 9 En cas de prise de poids
 - 9 Autres techniques
- 10 Passez de nouveau à l'action
 - 11 Contrat avec moi-même pour arrêter de fumer
 - 12 Substitus nicotiques et médicaments
- 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.

J'ai recommencé à fumer



N'abandonnez jamais la partie !

Dites-vous bien que vous n'êtes pas le seul à avoir recommencé à fumer après une tentative d'arrêt. En moyenne, les ex-fumeurs ont fait 4 tentatives sérieuses avant de parvenir à cesser de fumer pour de bon. C'est un phénomène normal.

Prenez les choses positivement

Après avoir recommencé à fumer, vous éprouvez peut-être du regret, de la culpabilité ou de la déprime. Ne vous laissez pas accabler par de tels sentiments, cela retarde le moment où vous serez prêt à tenter un nouvel arrêt. Voyez plutôt les choses positivement : considérez votre rechute comme une occasion de progresser plutôt que comme un échec.

Vous êtes capable de réussir !

Vous avez été capable de vivre sans tabac pendant quelque temps. C'est un grand succès. Ne vous découragez pas, remotivez-vous et planifiez rapidement une nouvelle tentative.

Vous pouvez acquérir le savoir-faire nécessaire à arrêter de fumer

Surtout, évitez de penser que votre rechute est due à un manque de volonté de votre part ou à une incapacité à cesser de fumer. Contrairement à certaines idées reçues, la volonté ne suffit pas pour arrêter de fumer. Il est nécessaire d'y ajouter certaines stratégies et un savoir-faire que nous vous expliquons dans cette brochure.



Réfléchissez à votre rechute

Commencez par analyser les circonstances de votre rechute. Si vous tirez les enseignements de votre expérience, vous serez mieux armé à l'avenir.

Pour cela, répondez aux questions ci-dessous :



1. Pendant la période où vous aviez arrêté de fumer, comment faisiez-vous pour résister à l'envie de fumer ?

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

3. Quels avantages attendiez-vous de la cigarette, quand vous avez recommencé à fumer ?

4. Pourquoi n'avez-vous pas su résister à l'envie de fumer dans cette situation ?

5. A l'avenir, comment ferez-vous pour éviter de rechuter dans des circonstances similaires ?

Sachez réagir dans les situations à risque

En général, la rechute a pour cause une réaction inappropriée dans une situation à risque. Il est essentiel d'analyser ces situations, de les anticiper et de disposer de stratégies pour y faire face. Vous trouverez ci-dessous plusieurs tactiques à mettre immédiatement en oeuvre quand vous sentez que vous allez « craquer » pour une cigarette. Réfléchissez à ce sujet en répondant au questionnaire ci-dessous :

Les situations à risque :	Quelle est votre stratégie pour résister à l'envie de fumer dans ces situations ?	Confiance (1-4)*
1. En compagnie de fumeurs :	_____	_____
2. Après avoir bu de l'alcool :	_____	_____
3. En cas de besoin urgent de fumer :	_____	_____
4. Après le repas ou le café :	_____	_____
5. Quand on est stressé, inquiet ou en conflit avec quelqu'un :	_____	_____
6. Quand on est déprimé :	_____	_____
7. Quand on s'ennuie :	_____	_____
8. Si on prend du poids :	_____	_____

* Degré de confiance en votre capacité à résister à l'envie de fumer dans cette situation :
1 = pas du tout confiance, 2 = pas tellement confiance, 3 = plutôt confiance, 4 = tout à fait confiance.

Les pages qui suivent vous indiquent les stratégies qui permettent de résister à l'envie de fumer dans chacune de ces situations. Travaillez surtout sur les situations dans lesquelles vous n'avez **pas entièrement confiance** en votre capacité à résister aux cigarettes. En utilisant plusieurs stratégies à la fois, vous augmentez vos chances de succès.

1. En compagnie de fumeurs

Plus de la moitié des rechutes ont lieu en présence d'autres fumeurs. Il est donc important de savoir comment faire face à cette situation.

Préparez-vous

Avant d'aller dans un endroit où vous savez que vous rencontrerez des fumeurs (soirée, dîner, réunion de travail, etc.), préparez-vous mentalement. Imaginez la situation à l'avance et préparez des stratégies pour résister aux cigarettes.

Répétez la scène

Jouez la scène où vous refusez la cigarette qu'on vous offre. Préparez une réponse qui ait de l'humour, sans agressivité, cela peut débloquer bien des situations. Répétez à voix haute, devant votre glace.

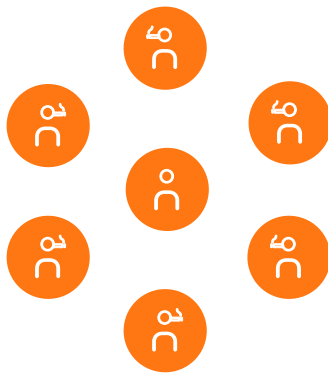
Affirmez-vous

Quand vous aurez arrêté de fumer, il est probable que certains fumeurs envieux vous inciteront à reprendre une cigarette. Préparez des réponses qui affirment votre identité d'ex-fumeur, par exemple :

- « Non merci, je me suis libéré de cet esclavage ».
- « La cigarette, c'est terminé pour moi ».
- « Non merci, j'ai décidé de ne plus m'empoisonner avec le tabac ».

Évitez les situations à risque

Si vous n'êtes pas sûr de résister à l'envie de fumer quand vous êtes en société, il vaut mieux éviter les soirées et autres endroits fumeurs. Si vous devez y aller quand même, évitez de rester trop tardivement.



2. Après avoir bu de l'alcool



Environ un tiers des rechutes se produisent quand les ex-fumeurs consomment de l'alcool. Limitez votre consommation d'alcool. Si, après avoir bu, vous sentez que vous allez « craquer » pour une cigarette, quittez l'endroit où vous êtes, faites une promenade, ou passez de l'eau sur votre visage. N'hésitez pas à consulter un médecin si votre consommation d'alcool vous inquiète.

3. En cas de besoin urgent de fumer



Avec le temps, les besoins urgents de fumer finissent par disparaître. Ces envies ne durent en général que de 3 à 5 minutes. La meilleure chose à faire est donc d'attendre qu'elles passent. Vous pouvez aussi utiliser des activités de diversion, comme :

- Prendre un substitut nicotinique.
- Boire quelque chose.
- Mâcher un chewing-gum.
- Vous laver les dents.
- Quitter la pièce où vous êtes et faire quelques pas.
- Penser aux inconvénients de la cigarette (odeur, haleine, toux).
- Vous dire que ce serait dommage de gâcher vos efforts.

4. Après le repas ou le café

Pour ne pas être tenté de fumer, quittez immédiatement la table après le repas et brossez-vous les dents. Trouvez une activité de diversion (par ex. faire une promenade ou laver la vaisselle). Si le café vous donne envie de fumer, remplacez-le par d'autres boissons. Dites-vous que les cigarettes n'améliorent pas les repas. Au contraire, en atténuant vos sens du goût et de l'odorat, elles vous empêchent d'en profiter pleinement.



5. Quand on est stressé, inquiet ou en conflit



De nombreuses personnes utilisent la cigarette pour faire face au stress, qui est une cause fréquente de rechute. Vous devez apprendre à gérer le stress autrement qu'en allumant une cigarette. C'est réalisable : de nombreux ex-fumeurs disent qu'après avoir arrêté de fumer, ils se sentaient plus calmes et davantage maîtres d'eux-mêmes.

Attaquez-vous à la cause du stress

Analysez la cause de votre stress, puis attaquez-vous à la racine du problème, si besoin avec l'aide d'un psychologue. Il est vrai que cela peut prendre du temps. D'ici-là, trouvez des façons de réagir au stress autrement qu'en fumant.

Ce qui me cause du stress



Mes techniques personnelles pour faire face au stress dans ce cas

Respirez profondément

Respirez plusieurs fois à fond, lentement, cela vous aidera à vous calmer et à maîtriser vos impulsions. Cette technique a l'avantage de pouvoir être utilisée partout.

Détendez-vous en changeant d'activité

Détendez-vous en pratiquant une activité que vous aimez particulièrement, comme parler avec quelqu'un, faire du sport ou de l'exercice, écouter de la musique, lire, etc.

Utilisez une méthode de relaxation

Cela peut vous aider à mieux gérer votre stress. Suivez un cours de yoga ou de sophrologie (adresses en page 18), ou faites appel à un spécialiste.

Faites davantage d'exercice

L'exercice et le sport sont de bons moyens d'évacuer les tensions. Marchez, faites du jardinage ou toute autre activité physique. Si vous avez des problèmes de santé, n'hésitez pas à en parler à votre médecin qui vous orientera vers un sport adéquat.

Exprimez vos sentiments

Les émotions sont plus faciles à gérer quand on en parle. Trouvez une personne de confiance qui sait que vous vous efforcez de ne plus fumer et à qui vous pouvez parler de vos soucis. Parlez ouvertement ce que vous ressentez.

6. En cas de déprime



La nicotine est un stimulant. Il est donc possible de se sentir déprimé, après avoir arrêté de fumer. Pour surmonter le problème, soyez actif, allez à la rencontre des autres. Si vous ressentez une souffrance inhabituelle pendant plus de 15 jours, prenez la chose au sérieux et faites appel à un médecin.

7. Quand on s'ennuie

Planifiez à l'avance votre journée pour éviter les moments d'ennui durant lesquels l'envie de fumer pourrait s'insinuer. Ayez toujours des projets, un livre intéressant à lire, une activité sportive, une sortie, une rencontre, etc.

8. En cas de prise de poids



Certaines personnes ont plus d'appétit et prennent du poids après avoir arrêté de fumer. Toutefois, cette prise de poids est en général modérée (3 à 4 kilos en moyenne). Ne laissez pas les kilos s'accumuler. Commencez par manger moins de matières grasses et de sucres et par faire davantage d'exercice ou de sport. L'utilisation des substituts nicotiques (patch, chewing-gum, comprimé, inhalateur) et de bupropion peut retarder la prise de poids consécutive à l'arrêt du tabac. Adressez-vous éventuellement à votre médecin, à une diététicienne ou à un groupe d'entraide (adresses en page 17).

Autres techniques efficaces pour prévenir la rechute

Voici encore d'autres techniques et stratégies pour vous aider à arrêter de fumer puis à éviter de rechuter.

Faites diversion

Un bon moyen de résister à l'envie de fumer consiste à utiliser immédiatement des pensées ou des activités de diversion. Par exemple :

- Fixez votre esprit sur autre chose que la cigarette.
- Respirez plusieurs fois lentement et profondément.
- Buvez un verre d'eau ou mangez un fruit.
- Changez de lieu ou d'activité, bougez.

Faites des listes

Pendant quelques jours, tentez l'expérience suivante : gardez 3 listes dans votre poche et relisez-les chaque fois que surgit l'envie de fumer :

1. La liste des raisons pour lesquelles vous voulez arrêter de fumer,
2. La liste de vos stratégies personnelles pour résister dans les « situations à risque »,
3. La liste des réponses que vous donnerez à ceux qui doutent de votre résistance.

Demandez l'aide de votre entourage

Le soutien de votre entourage augmente vos chances de succès. Faites savoir autour de vous que vous voulez arrêter de fumer, demandez des encouragements et des félicitations. Méfiez-vous cependant des fumeurs, qui peuvent vous envier et vous inciter à fumer.

Évitez absolument de reprendre une cigarette

Très souvent, le fait de reprendre une cigarette conduit à recommencer à fumer régulièrement. Après avoir arrêté, il est très important d'éviter de reprendre ne serait-ce qu'une bouffée de tabac. Il est plus facile de refuser la première que la seconde cigarette.

Récompensez-vous

Après avoir arrêté de fumer, offrez-vous des cadeaux bien mérités avec l'argent économisé sur les cigarettes, faites-vous plaisir ! Ce système de récompenses a encouragé de nombreux ex-fumeurs à persévérer !

Tenez un journal du fumeur

S'observer en prenant des notes est aussi une méthode efficace pour cesser de fumer. De l'avis de nombreux ex-fumeurs, tenir un journal aide à contrôler ses habitudes et à 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 du fumeur (page 14) dans votre paquet de cigarettes et complétez-le avant d'allumer chaque cigarette. Chaque soir, relisez votre journal et faites le point.

Passez de nouveau à l'action

Maintenant que vous avez réfléchi aux circonstances de votre rechute et aux stratégies qui permettent de résister à l'envie de fumer, il est temps d'envisager une nouvelle tentative d'arrêt. Lisez notre brochure intitulée « C'est décidé, j'arrête de fumer ». Vous y trouverez des conseils qui pourront augmenter vos chances de succès.

Vos attentes doivent être réalistes

Il est rare de parvenir à arrêter de fumer définitivement à la première tentative. En moyenne, les ex-fumeurs ont dû s'y reprendre à 4 fois avant de cesser de fumer pour de bon. C'est un phénomène normal. Ne vous découragez pas, mais essayez encore et encore, vous finirez par y arriver !

Énumérez les avantages d'arrêter de fumer et les inconvénients de la cigarette

Les personnes qui ont réussi à cesser de fumer avaient au préalable modifié profondément leur perception des avantages d'une vie sans cigarettes et des inconvénients de l'habitude de fumer. Réfléchissez-y en écrivant vos idées ci-dessous :

Avantages d'une vie sans cigarettes

Inconvénients du tabagisme

Demandez l'aide d'un professionnel

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

- Vous adresser à votre médecin, qui vous aidera lui-même 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).

Passez un contrat avec vous-même

Il est important de prendre fermement l'engagement d'arrêter de fumer. De nombreux ex-fumeurs ont dit que c'est cet engagement ferme envers eux-mêmes qui a été la clé de leur succès. De même, fixer la date d'arrêt dans les 30 prochains jours peut vous aider à franchir le pas. Rien ne sert d'attendre le « moment idéal » où il sera plus facile d'arrêter de fumer, car ce moment n'existe pas. N'attendez pas d'être atteint d'une maladie causée par le tabagisme. 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)



Utilisez des substituts nicotiniques, du bupropion ou de la varénicline

En atténuant les symptômes de manque (par ex. irritabilité, dépression, besoin urgent de fumer), ces traitements doublent les chances de succès d'une tentative d'arrêt. Leur efficacité a été démontrée dans de nombreuses études scientifiques et nous vous recommandons leur utilisation. 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. Ils existent sous plusieurs formes :

- Les chewing-gums, les comprimés et l'inhalateur de nicotine (sans ordonnance) sont plus efficaces si l'on suit rigoureusement la notice d'utilisation.
- Le patch diffuse 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, sur ordonnance.

Voici les raisons qu'ont données les participants à nos enquêtes qui préfèrent ne pas utiliser ces produits, ainsi que nos réponses.

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

Il n'y a pas de honte à utiliser un médicament pour se libérer d'une drogue comme la nicotine, qui lorsqu'elle est fumée, engendre une forte dépendance.

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

Etes-vous sûr de votre volonté, par exemple en cas de besoin urgent de fumer ? Une fierté mal placée peut vous conduire à la rechute. La dépendance est souvent plus forte que la simple volonté, et ne pas réussir seul ne signifie pas que l'on manque de volonté. Ces produits doublent vos chances de succès. Mettez tous les atouts dans votre jeu.

« Ça ne marche pas »

De nombreuses études scientifiques ont démontré l'efficacité de ces produits, mais il est vrai qu'ils ne sont pas à eux seuls une garantie de succès. Il est indispensable de faire l'effort de changer vos habitudes.

« Ces produits coûtent trop cher »

Il est vrai que ces produits coûtent cher (le patch coûte 180 Frs par mois). Mais c'est beaucoup moins onéreux que le coût annuel des cigarettes.

« Je crains les effets secondaires de ces produits »

Le patch peut provoquer des démangeaisons ou des rougeurs de peau locales et passagères. Il est important de savoir que le patch, le spray nasal, l'inhalateur et le chewing-gum à la nicotine ne sont pas dangereux pour la santé et 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 : informez-vous auprès de votre médecin.

« Je ne suis pas dépendant de la nicotine »

Ces produits augmentent vos chances de succès même si vous ne fumiez que 5 à 10 cigarettes par jour. Commencez par admettre que si vous fumiez davantage de cigarettes, vous étiez sans doute 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 d'abandonner votre habitude de fumer si le problème de la dépendance physique est résolu par l'utilisation des médicaments.

Nous pouvons vous aider

Arrêter de fumer n'est pas facile. Mais, comme 1 million de Suisses et 8 millions de Français, vous êtes tout à fait capable de vous libérer de la cigarette puis de rester ex-fumeur !

Nous pouvons vous donner des conseils individualisés pour vous aider à éviter la rechute. 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 réponses, 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.

A tous, bonne chance !

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