

Stop-tabac.ch

2/6

# J'envisage d'arrêter de fumer

Vous aussi vous pouvez  
y arriver!



# Table des matières

- 3 Avantages d'une vie sans tabac
- 4 Les cigarettes ou la santé
  - 5 Toxicité de la cigarette
  - 5 Femmes
  - 6 Enfants
- 6 Pourquoi continuez-vous à fumer ?
- 9 Comment progresser ?
- 11 Franchir le pas
  - 12 Bilan personnel
- 15 En cas de rechute
- 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'envisage d'arrêter de fumer



Nous vous félicitons de votre intention d'arrêter de fumer!

Cette brochure a été conçue pour vous motiver et vous aider dans votre future tentative. Elle contient de brefs questionnaires d'auto-évaluation. Prenez le temps d'y répondre, cela vous aidera à réfléchir à votre habitude de fumer.

Vous aussi, vous pouvez y arriver!

Comme de nombreux fumeurs, vous pensez peut-être qu'il est difficile ou impossible d'arrêter de fumer. Pourtant, il y a actuellement environ 8 millions d'ex-fumeurs en France et un million en Suisse. Si toutes ces personnes ont relevé le défi avec succès, vous en êtes capable vous aussi! Vous augmenterez vos chances de succès si vous utilisez les stratégies et les traitements présentés dans cette série de brochures.

## Les avantages ++++ de vivre sans tabac

Voici ce que nous ont dit des ex-fumeurs au sujet de leur expérience d'arrêt de la cigarette. Songez au jour où vous pourrez exprimer le même point de vue!

- « Je suis très fier d'avoir arrêté, ça m'a montré que je pouvais avoir la volonté de surpasser une grosse difficulté, car pendant 18 ans j'ai cru que c'était impossible ».
- « Je suis plus sûr de moi et de ma capacité à changer mes habitudes ».
- « J'ai perdu un sentiment de culpabilité que j'avais envers moi-même ».
- « Je suis toujours à l'aise au réveil, ni mal de gorge ni rien ».
- « J'économise 50 Frs par semaine ».
- « Cela me revalorise aux yeux de mes proches ».

### De plus :

- Dans les jours qui suivent l'arrêt du tabac, on retrouve pleinement les sens de l'odorat et du goût. En arrêtant de fumer, vous pourrez profiter pleinement des parfums, des odeurs et des saveurs.
- Dès la première semaine, vous serez moins essoufflé à l'effort.

- Dans les semaines qui suivent l'arrêt du tabac, les performances physiques s'améliorent et la toux disparaît.
- Rapidement, votre teint s'améliorera et vos amis vous trouveront meilleure mine !
- Quels que soient votre âge et le nombre d'années pendant lesquelles vous avez fumé, arrêter a un effet bénéfique sur votre santé, même si vous êtes déjà atteint d'une maladie due au tabagisme. Il n'est donc jamais trop tard pour arrêter.

# Les cigarettes ou la santé

Vous risquez de tomber sérieusement malade si vous continuez à fumer. Arrêter de fumer est la chose la plus importante que vous puissiez faire pour protéger votre santé.

## Saviez-vous que...

- En Suisse, en France et dans la plupart des pays riches, le tabagisme est la principale cause évitable de mortalité et de maladie.
- En Suisse, 7500 personnes meurent chaque année de maladies dues au tabagisme, c'est l'équivalent du crash de 20 Boeing 747! C'est plus que la totalité des décès dus aux accidents de la route (350), aux drogues illégales (300), au sida (80), aux cirrhoses alcooliques (650) et aux suicides (1'500). En France, le tabagisme est responsable de 60'000 décès par an.
- Le tabagisme ne tue pas seulement des personnes âgées. En Suisse, 30% des décès qui surviennent chez les hommes âgés de 35 à 69 ans sont dus au tabagisme et 8% chez les femmes du même âge. La mortalité est moins élevée chez les femmes parce que par le passé, elles étaient moins nombreuses à fumer que les hommes.
- 90% de tous les cancers du poumon sont attribuables au tabagisme, et seulement 13% des personnes chez qui l'on diagnostique aujourd'hui un cancer du poumon seront encore vivantes dans 5 ans.
- Un fumeur sur 2 meurt d'une maladie attribuable au tabagisme, et les fumeurs meurent en moyenne 10 ans plus jeunes que les non-fumeurs. En arrêtant de fumer, vous ajoutez plusieurs années à votre espérance de vie et vous augmentez vos chances de voir grandir vos petits enfants.
- Le plus souvent, les décès dus au tabagisme sont précédés de maladies longues et pénibles accompagnées de traitements médicaux ou chirurgicaux.

## Et ce n'est pas tout:

- Les fumeurs sont plus souvent atteints de rhumes ou de refroidissements que les non-fumeurs et s'en remettent plus lentement.
- Fumer abîme la peau et augmente les rides.
- Les maladies des gencives sont plus fréquentes chez les fumeurs que chez les non-fumeurs.
- Chez les hommes, le tabagisme favorise l'impuissance.

- En fumant, vous mettez aussi la santé des autres en danger, surtout celle de vos proches. Chez les non-fumeurs vivant avec un fumeur, le risque de cancer du poumon est augmenté de 26% et le risque d'infarctus de 23%, par rapport aux non-fumeurs vivant avec des non-fumeurs.
- 33% des incendies sont causés par les fumeurs (cigarettes jetées dans les poubelles, etc.).
- De nombreux accidents de la route sont causés par les fumeurs, à cause de leur inattention lorsqu'ils allument leur cigarette ou lorsqu'ils cherchent leur cigarette tombée par terre.

## En fumant vous absorbez:

- Environ 4'000 substances présentes dans la fumée de tabac, dont la nicotine (qui entraîne une dépendance), le monoxyde de carbone (qui prend la place de l'oxygène sur les globules rouges et entrave ainsi l'action des muscles et du cerveau), l'arsenic, les cyanides (composés de cyanure et d'hydrogène), l'acétone, le formaldéhyde, etc.
- Des additifs chimiques: acides acétique, formique, benzoïque, dioxyde de titane, produits de blanchiment des cendres, accélérateurs de combustion, etc. (Lisez notre brochure sur les additifs du tabac).
- Des goudrons, qui se déposent dans les bronches et les poumons et peuvent y provoquer le cancer.
- De l'ammoniac, que les fabricants de cigarettes ajoutent au tabac pour faciliter l'absorption de la nicotine et ainsi maintenir et renforcer la dépendance des fumeurs.

Tenez-vous vraiment à absorber quotidiennement toutes ces substances toxiques?

## Les femmes gagnent beaucoup à arrêter de fumer

- Le tabagisme diminue la fécondité. Les fumeuses qui désirent un enfant doivent attendre plus longtemps que les non-fumeuses pour être enceintes.
- Chez les femmes qui prennent la pilule contraceptive, le tabagisme augmente le risque de problèmes vasculaires: thromboses (veines bouchées), embolies pulmonaires.
- Le tabagisme pendant la grossesse a des conséquences et sur le déroulement de la grossesse et sur le développement du fœtus. Le poids à la naissance des enfants dont la mère fume est inférieur à celui des enfants dont la mère ne fume pas. (Un trop petit poids à la naissance représente un risque important pour le nouveau-né).
- La nicotine traverse le placenta et passe également dans le lait maternel, elle agit ainsi sur le système nerveux du fœtus et du nourrisson.



## En arrêtant de fumer, vous protégez aussi vos enfants

- Les enfants d'un fumeur ont 2 fois plus de risques de devenir eux-mêmes fumeurs que les enfants d'un non-fumeur.
- Les enfants de fumeurs ont plus de problèmes respiratoires (asthme, infections) que les enfants de non-fumeurs. «Parents fumeurs, enfants touseurs».
- Le risque de mort subite est plus élevé chez les nourrissons dont les parents fument à l'intérieur de l'habitation.

## Pourquoi continuez-vous à fumer?

Voici ce que nous ont dit à ce sujet les participants à nos enquêtes et les réponses que nous leur apportons:

### «J'aime fumer»

Fumer soulage les symptômes de manque de tabac et ce soulagement explique le plaisir de fumer. Si vous arrêtez de fumer, vous éprouverez un sentiment de réussite, vous vous sentirez en meilleure forme, vous retrouverez pleinement l'odorat et la saveur des aliments, vous aurez davantage de souffle, vous tousserez moins et vous n'aurez plus à vous inquiéter des risques pour votre santé.

### «Fumer me détend»

Il y a d'autres façons de se détendre: effectuer quelques respirations profondes, faire une promenade, faire du sport, pratiquer une technique de relaxation, dormir davantage, etc. Le plaisir et le sentiment de détente que l'on ressent après avoir fumé sont liés à la dépendance engendrée par le tabac. Ils sont les conséquences de la disparition des symptômes de manque. Le non-fumeur ne ressent ni plaisir ni détente lorsqu'il absorbe de la nicotine. Les fumeurs craignent toujours d'être en manque de tabac, ce qui peut les empêcher de se détendre. Si vous arrêtez de fumer, vous vous apercevrez que vous n'avez pas besoin de cigarettes pour être détendu.

### «La cigarette m'aide à supporter les moments difficiles»

Demandez-vous si les cigarettes vous aident vraiment à faire face à vos soucis. Fumer ne résout rien. Vous n'avez pas besoin de cigarettes pour vivre!

### «Fumer me permet de me concentrer et de mieux travailler»

La nicotine facilite la concentration parce qu'en atténuant les symptômes de manque (agitation, anxiété), elle vous permet d'occuper votre esprit à autre chose. Toutefois, les cigarettes diminuent à terme les performances intellectuelles, car elles diminuent l'apport d'oxygène au cerveau.

### «J'arrêterai de fumer un jour, mais pas maintenant»

Il ne sera pas forcément plus facile d'arrêter plus tard. Alors pourquoi attendre?

Ne vaudrait-il pas mieux arrêter de fumer dès maintenant, avant d'être atteint d'une maladie causée par le tabagisme?

### «Je manque de volonté»

Des millions de personnes ont réussi à arrêter de fumer, vous en êtes capable vous aussi! Vous connaissez certainement plusieurs ex-fumeurs? Vous n'avez pas moins de volonté que ces personnes et vous aussi, vous pouvez réussir. Cependant, arrêter de fumer n'est pas seulement une question de volonté, mais demande un savoir-faire particulier. Vous pouvez acquérir ce savoir-faire en lisant nos brochures et en visitant le site [Stop-tabac.ch](http://Stop-tabac.ch).

### «Je suis dépendant de la nicotine»

La nicotine, lorsqu'elle est fumée, peut en effet engendrer une forte dépendance. C'est la principale raison pour laquelle les fumeurs continuent à fumer. A chaque cigarette, vous alimentez et renforcez cette dépendance. Arrêter de fumer, c'est sortir de la prison de la dépendance. Plusieurs ex-fumeurs nous ont dit que se libérer de la dépendance avait été moins difficile qu'ils l'avaient pensé, et que s'ils avaient su cela, ils auraient arrêté de fumer plus tôt.

### «Je crains les symptômes du manque de cigarettes»

La plupart de ces symptômes disparaissent en 2 à 3 semaines. Les substituts nicotiques, le bupropion et la varénicline atténuent ces symptômes ou les font même disparaître. Ces produits doublent les chances de réussite d'une tentative d'arrêt.

### «C'est trop tard, le mal est fait»

Quel que soit votre âge, arrêter de fumer est bénéfique pour votre santé. Il n'est jamais trop tard pour arrêter.

### «Je fume très peu de cigarettes, ce n'est pas très dangereux»

Ce raisonnement est faux. De nombreuses études scientifiques ont montré que même les «petits» fumeurs courent de sérieux risques. Par exemple, chez les fumeurs de 1 à 10 cigarettes par jour, le risque de cancer du poumon est multiplié par 10 par rapport aux non-fumeurs.

### «Je fume des cigarettes légères, je cours peu de risques»

Le terme de cigarettes «légères» a été inventé par l'industrie du tabac pour laisser croire aux fumeurs que ces cigarettes sont peu toxiques, ce qui est faux. Les taux de nicotine et de goudrons inscrits sur les paquets de cigarettes sont établis par des machines à fumer, or les gens ne fument pas comme les machines! Les fumeurs de cigarettes légères ne fument pas comme les fumeurs de cigarettes «normales». Ils inhalent la fumée plus profondément, prennent des bouffées plus longues et plus fréquentes et bloquent les événements d'aération du filtre pour éviter que la fumée soit diluée à de l'air. Par conséquent, les taux sanguins de nicotine et de substances toxiques observés chez les fumeurs de cigarettes légères sont très proches des taux observés chez les fumeurs de cigarettes normales.

### «Si j'essaye d'arrêter, je crains de rechuter»

La rechute est un phénomène normal, qui fait partie du processus d'arrêt. En moyenne, les ex-fumeurs ont fait 4 tentatives avant de réussir à arrêter. Il n'y a donc pas de honte à rechuter, il faut essayer encore et encore. Chaque nouvelle tentative augmente vos chances de succès.

### «La plupart de mes proches fument»

En Suisse, 27% des adultes fument, la plupart ne fument donc pas. Dans notre brochure intitulée «Je viens d'arrêter de fumer», vous trouverez des conseils pour résister à l'influence des fumeurs. Il est vrai cependant qu'il est plus difficile d'arrêter quand l'on est entouré de fumeurs. Mais, si le tabagisme est contagieux, l'arrêt du tabac l'est aussi, alors n'hésitez pas à initier le mouvement !

### «J'ai trop de soucis en ce moment», ou «J'arrêterai pour la nouvelle année, quand j'aurai trouvé du travail, etc.»

Puisque vous avez l'intention d'arrêter, à quoi bon attendre ? Il ne sera pas plus facile d'arrêter plus tard. Le tabagisme est une dépendance qui augmente progressivement avec le temps. Allez-vous attendre d'être atteint de l'une de ces maladies mortelles que cause le tabagisme ? Prenez dès maintenant l'engagement ferme d'arrêter de fumer. De nombreux ex-fumeurs nous ont dit que cet engagement envers eux-mêmes leur a permis d'arrêter. Plusieurs événements incitent à réfléchir sur l'habitude de fumer : rhume, bronchite, grossesse, maladie, etc. Si ces événements se produisent, dites-vous que c'est le moment d'arrêter de fumer.

### «J'ai peur de prendre du poids si j'arrête de fumer»

Il est vrai que de nombreuses personnes prennent du poids après avoir arrêté de fumer. Cette prise de poids est en général modérée (3 à 4 kilos en moyenne). Ne laissez pas les kilos s'accumuler, de nombreuses techniques permettent de perdre du poids : demandez conseil à une diététicienne ou à un médecin, ou adressez-vous à une bonne librairie. L'arrêt du tabac peut être l'occasion de reprendre de bonnes habitudes alimentaires : mangez moins de matières grasses et de sucres et faites plus d'exercice ou de sport. Par ailleurs, l'utilisation de substituts nicotiques suffisamment dosés (chewing-gum, patch, comprimé et inhalateur) et de bupropion permet de limiter ou de retarder la prise de poids consécutive à l'arrêt du tabac.

# Comment progresser ?

Nos recherches effectuées auprès de personnes qui, comme vous, envisageaient d'arrêter de fumer et qui ont finalement réussi à se libérer de la cigarette nous permettent de vous proposer les conseils suivants :

### Informez-vous

Commencez par changer d'opinion sur le tabagisme en vous informant.

- Lisez des documents sur les inconvénients du tabagisme. Vous trouverez en page 18 une liste des documents que vous pouvez consulter.
- Informez-vous sur les aides à la désaccoutumance, sur les substituts nicotiques (chewing-gum, patch, comprimé et inhalateur) et sur le bupropion et la varénicline.
- Parlez-en à votre médecin, à votre dentiste, à votre pharmacien ou à d'autres professionnels de la santé.
- Parlez à des ex-fumeurs. Ils peuvent vous aider car ils comprennent mieux que quiconque ce que c'est que d'arrêter. Demandez-leur ce qui les a incités à cesser de fumer, quels bénéfices ils en ont retiré et comment ils ont fait pour y parvenir.

### Remettez-vous en question en tant que fumeur

Avant d'arrêter de fumer, les ex-fumeurs sont passés par une phase de profonde remise en question. Demandez-vous pourquoi vous fumez, ce que la cigarette vous apporte et en quoi elle vous nuit. Imaginez-vous en tant qu'ex-fumeur et pensez à la fierté que ressentent ceux qui ont réussi à se libérer du tabac.

### Acceptez que la société change

Depuis quelques années, l'attitude de beaucoup de gens envers les fumeurs a changé. Plutôt que d'être hostile à ces changements, essayez d'y voir une aide. Les interdictions de fumer vous faciliteront la vie quand vous vous efforcerez de ne pas toucher à la cigarette.

### Obtenez le soutien de votre entourage (famille, amis, collègues)

Beaucoup d'ex-fumeurs ont dit que l'aide de leur entourage a été un élément essentiel de leur réussite. Parlez autour de vous de votre intention d'arrêter de fumer et demandez à vos proches de vous encourager. Attendez-vous à un manque de soutien de la part des fumeurs envieux et cherchez plutôt l'appui des non-fumeurs.

### Faites appel à une aide professionnelle

Des médecins, infirmières et psychologues sont spécialisés dans l'aide au sevrage tabagique, leur aide augmente vos chances de succès. Vous pouvez aussi participer à une méthode en groupe (adresses en page 17).

### Utilisez de la nicotine, du bupropion ou de la varénicline

Utilisez des substituts nicotiques (patch, chewing-gum, inhalateur ou comprimé), du bupropion ou de la varénicline, à dose suffisante durant toute la période prescrite. Ces produits atténuent les symptômes de sevrage ou les font même disparaître. Les personnes qui utilisent ces produits ont 2 fois plus de chances de réussir leur tentative d'arrêt que celles qui ne les utilisent pas. Le risque d'accident cardio-vasculaire n'est pas augmenté chez les personnes qui utilisent des

substituts nicotiques, même chez les patients cardiaques. Le bupropion et la varénicline peuvent avoir des effets secondaires. Demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien.

#### Réfléchissez aux avantages d'une vie sans cigarettes

Faites la liste des avantages qu'il y aurait à arrêter de fumer. Affichez cette liste dans un endroit visible. Dites-vous par exemple « En arrêtant de fumer, je prends les choses en main et j'améliore ma vie ». Ou : « Si j'arrête de fumer, j'économise 2500 Frs par année ».

#### Songez à l'image que vous donnez de vous-même

Aujourd'hui, il est souvent mal vu de fumer. En arrêtant de fumer, vous donnerez à votre famille, à vos enfants, à vos amis, à vos collègues et à vos supérieurs hiérarchiques l'image d'une personne forte, soucieuse de sa santé et de celle des autres. De plus, les adultes qui fument portent une part de responsabilité envers les adolescents imitant ce comportement. En arrêtant de fumer, vous deviendrez un modèle positif pour les plus jeunes.

#### Voulez-vous continuer à soutenir l'industrie du tabac ?

Avez-vous déjà réfléchi au fait qu'en achetant des cigarettes, vous soutenez une industrie qui cible les adolescents, manipule la composition du tabac pour accroître la dépendance des consommateurs et a menti pendant des années, puisque contrairement à ce qu'elle affirmait, elle savait que la nicotine entraînait une dépendance physique ?

#### Calculez combien fumer vous coûte

Combien dépensez-vous par jour pour vos cigarettes? \_\_\_\_\_ Frs / jour.

Multipliez ce chiffre par 365 pour obtenir votre dépense par année: \_\_\_\_\_ Frs / année.

Multipliez ce dernier chiffre par 10 pour obtenir votre dépense sur 10 ans \_\_\_\_\_ Frs / 10 ans.

Inscrivez ci-dessous ce que vous pourriez acheter avec cet argent:

---

---

---

#### Tenez un journal du fumeur

S'observer soi-même en prenant des notes écrites est une méthode efficace pour progresser. Beaucoup d'ex-fumeurs ont trouvé que lorsqu'ils fumaient, remplir un journal leur permettait de mieux contrôler leur habitude de fumer et de briser certains automatismes. Ils disent que cela leur a ouvert les yeux sur une habitude qu'ils croyaient connaître. Pourquoi ne pas tenter pendant quelques jours l'expérience suivante : gardez dans votre paquet de cigarettes une copie du journal qui figure en page 14. Avant d'allumer chaque cigarette, inscrivez la date et l'heure, la situation et votre humeur, votre degré d'envie de fumer, ainsi qu'un moyen de résister à l'envie de fumer dans cette situation. Chaque soir, relisez votre journal et faites le point.

# Et maintenant, pourquoi ne pas franchir le pas ?



Vous n'envisagez sans doute pas de fumer jusqu'à la fin de vos jours. Alors pourquoi ne pas arrêter dès maintenant, avant d'être atteint d'une maladie causée par le tabagisme et avant d'avoir rendu vos proches malades ? Beaucoup d'ex-fumeurs ont dit qu'arrêter de fumer était l'une des meilleures choses qu'ils ont faites dans leur vie, et l'une de celles dont ils sont le plus fiers. Commencez par renforcer votre motivation. Informez-vous, parlez-en avec vos proches ou avec votre médecin, votre pharmacien ou votre dentiste, préparez une tentative puis essayez d'arrêter. Essayez encore et encore, il est normal de devoir s'y reprendre à plusieurs fois.

## Nous pouvons vous aider !

Nous pouvons vous donner des conseils individualisés pour vous motiver et vous aider à arrêter de fumer. Pour cela, il vous faut répondre 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.

## Préparez-vous activement

### Si vous êtes prêt à tenter d'arrêter de fumer

- Votre tentative aura davantage de chances de succès si vous la préparez convenablement. Pour cela, lisez notre brochure intitulée : « C'est décidé, j'arrête de fumer », vous y trouverez des conseils pour préparer votre tentative d'arrêt.
- Demandez aide et conseils à votre médecin ou à un autre professionnel.
- Utilisez un substitut nicotinique (patch, chewing-gum, comprimé, inhalateur), du bupropion ou de la varénicline, pour atténuer les symptômes de sevrage.
- Essayez la cigarette électronique, de nombreux fumeurs nous ont dit qu'elle les aide à réduire et à arrêter de fumer.

### Si vous n'êtes pas encore prêt à tenter d'arrêter de fumer

- Relisez cette brochure et suivez les conseils qui y sont proposés. Commencez par changer d'attitude envers le tabagisme, c'est une condition nécessaire pour progresser.
- Pour changer d'attitude, il faut vous informer et réfléchir aux inconvénients de la cigarette ainsi qu'aux avantages d'une vie libérée du tabagisme.

# Faites votre bilan personnel



## Les avantages et les inconvénients de la cigarette

Avant d'arrêter de fumer, les ex-fumeurs avaient profondément modifié leurs opinions sur les inconvénients et les avantages de la cigarette.

Répondez aux questions ci-dessous, cela vous aidera à faire le point sur ce sujet

|             |   |   |   |   |   |    |
|-------------|---|---|---|---|---|----|
| Inconv. 1:  | La fumée de mes cigarettes laisse des odeurs désagréables | 1 | 2 | 3 | 4 | 5* |
| Inconv. 2:  | Fumer est extrêmement risqué pour ma santé                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5  |
| Inconv. 3:  | J'aurais davantage d'énergie si je ne fumais pas          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5  |
| Inconv. 4:  | Fumer m'abîme la peau                                     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5  |
| Inconv. 5:  | Fumer me donne une haleine très désagréable               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5  |
| Inconv. 6:  | Cela me gêne de dépendre des cigarettes                   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5  |
| Inconv. 7:  | Je me détruis la santé avec les cigarettes                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5  |
| Inconv. 8:  | Mes cigarettes me font dépenser trop d'argent             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5  |
| Inconv. 9:  | La fumée de mes cigarettes dérange beaucoup les autres    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5  |
| Inconv. 10: | En fumant, je mets la santé des autres en danger          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5  |

\*1= Absolument pas d'accord, 2=Pas tellement d'accord, 3=Plutôt d'accord, 4=D'accord, 5=Parfaitement d'accord

Total des inconvénients \_\_\_\_\_

|           |   |   |   |   |   |    |
|-----------|---|---|---|---|---|----|
| Avant. 1: | Fumer une cigarette me calme quand je suis énervé       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5* |
| Avant. 2: | Dans les moments de stress, une cigarette me calme      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5  |
| Avant. 3: | Une cigarette m'aide à supporter les moments difficiles | 1 | 2 | 3 | 4 | 5  |
| Avant. 4: | Fumer m'aide à réfléchir                                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5  |
| Avant. 5: | Après une cigarette, je parviens mieux à me concentrer  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5  |
| Avant. 6: | J'aime le geste de fumer                                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5  |
| Avant. 7: | C'est tellement agréable de fumer !                     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5  |
| Avant. 8: | J'aime tenir une cigarette entre mes doigts             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5  |
| Avant. 9: | J'adore fumer   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5  |

Total des avantages : \_\_\_\_\_

Calculez la différence entre les 2 totaux : Inconvénients – Avantages = \_\_\_\_\_

## Si la différence entre les inconvénients et les avantages est :

### Inférieure à 20

Vous sous-évaluez les inconvénients du tabagisme et vous en surévaluez les avantages. Pour progresser, vous devez modifier votre attitude. Lisez attentivement cette brochure et suivez les conseils qui y sont proposés. Informez-vous sur les risques du tabagisme en parlant avec votre médecin ou en lisant les documents cités en page 18. Quand vous aurez pris pleinement conscience des inconvénients du tabagisme, vous aurez fait la moitié du chemin!

### Supérieure ou égale à 20

Vous êtes sur la bonne voie! Votre attitude envers la cigarette suggère que pour vous, le moment est venu d'arrêter de fumer. Lisez attentivement cette brochure et suivez les conseils qui y sont proposés. Ensuite, lisez notre brochure intitulée « C'est décidé, j'arrête de fumer ».

## Pourquoi continuez-vous à fumer ?

Prenez quelques instants pour vous interroger sur ce qui vous retient d'arrêter de fumer.

Qu'est-ce qui m'empêche d'arrêter de fumer ?

---



---



---

Comment progresser?

---



---



---

Vous êtes-vous demandé quelles activités et pensées vous pourriez utiliser pour progresser vers l'arrêt du tabagisme? Faites-en la liste ci-dessous :

---



---



---

# 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 :

---

---

---

## Si vous avez recommencé à fumer après une tentative d'arrêt

Dites-vous que vous n'êtes pas le seul à avoir essayé sans succès d'arrêter de fumer. Les ex-fumeurs ont fait en moyenne 4 tentatives avant de parvenir à arrêter pour de bon. Il est donc normal de devoir s'y reprendre à plusieurs fois. Considérez le fait d'avoir recommencé à fumer non pas comme un échec, mais comme une occasion d'apprendre. Tirez les enseignements de cette expérience. Comme dans les autres domaines, l'apprentissage se fait ici par la répétition.

Avoir recommencé à fumer ne signifie pas que vous êtes incapable d'arrêter, mais plutôt que vous n'avez pas pu contrôler une situation particulière. Essayez de vous souvenir des circonstances dans lesquelles vous avez recommencé à fumer et préparez une stratégie pour résister aux cigarettes dans des situations similaires. Le questionnaire ci-dessous peut vous aider à y réfléchir :

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

---

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

---

3. A l'avenir, comment ferez-vous pour résister aux cigarettes dans des situations similaires, ou pour éviter ces situations ?

---

Dites-vous que votre prochaine tentative se passera différemment de la précédente: vous serez mieux préparé, puisque vous aurez bénéficié des conseils qui se trouvent dans cette série de brochures. Essayez encore et encore, vous finirez par réussir ! Lisez notre brochure intitulée « J'ai recommencé à fumer ».

Elle contient des informations et des conseils qui vous aideront à surmonter les sentiments négatifs qui suivent la rechute, puis à reprendre l'initiative.

A tous, bonne chance !



# 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.  
Et pourquoi n'essayeriez-vous pas la cigarette électronique ?
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

- Conseils et programmes interactifs pour cesser de fumer, forums de discussion, chat, FAQ, témoignages: [www.stop-tabac.ch](http://www.stop-tabac.ch)
- Association suisse pour la prévention du tabagisme: [www.at-suisse.ch](http://www.at-suisse.ch)
- Campagne de l'Office fédéral de la santé publique: [www.smokefree.ch](http://www.smokefree.ch)
- Genève: [www.carrefouraddictions.ch](http://www.carrefouraddictions.ch)
- Vaud: [www.cipretvaud.ch](http://www.cipretvaud.ch)
- Fribourg: [www.cipretfribourg.ch](http://www.cipretfribourg.ch)
- Valais: [www.cipretvalais.ch](http://www.cipretvalais.ch)
- Neuchâtel: [www.vivre-sans-fumer.ch](http://www.vivre-sans-fumer.ch)
- J'arrête!: [www.jarrete.qc.ca](http://www.jarrete.qc.ca)
- Tabac Info Service: [www.tabac-info-service.fr](http://www.tabac-info-service.fr)

## 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](http://www.at-suisse.ch)
- Ligue suisse contre le cancer. Effingerstrasse 40. Postfach 8219. 3001 Bern. Tél. 031.389.91.00. [www.swisscancer.ch](http://www.swisscancer.ch)
- Ligue pulmonaire suisse. Chutzenstrasse 10, 3007 Bern. Tél. 031.378.20.50. [www.lung.ch](http://www.lung.ch). [info@lung.ch](mailto:info@lung.ch)
- CIPRET-Genève. Carrefour Addictions. 45 rue Agasse. 1208 Genève. Tél. 022.329.11.69. [cipret.carrefouraddictions.ch](http://cipret.carrefouraddictions.ch)
- Consultation de désaccoutumance au tabac des Hôpitaux Universitaires de Genève. Rue Gabrielle Perret-Gentil 4. Tél. 022.372.95.37.
- Les Mardis du Cipret: groupe de discussion sur l'arrêt du tabac, animé par une infirmière tabacologue. Tous les mardis de 12h30 à 14h (sauf vacances scolaires). 45 rue Agasse. 1208 Genève.
- Consultation de désaccoutumance au tabac 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. 021.623.3737. [www.liguesdelasante.ch](http://www.liguesdelasante.ch)
- **CIPRET-Vaud.** Av. de Provence 12. 1007 Lausanne. Tél 021.623.3742. [www.cipretvaud.ch](http://www.cipretvaud.ch)
- **Espace Prévention Santé.** Rue Pré-du-Marché 23. 1004 Lausanne. Tél. 021.644.04.24. [www.espace-prevention.ch](http://www.espace-prevention.ch)
- **CIPRET-Fribourg.** Route de St-Nicolas-de-Flüe 2. CP 96. 1705 Fribourg. Tél. 026.425.54.10. [www.cipretfribourg.ch](http://www.cipretfribourg.ch). [info@cipretfribourg.ch](mailto:info@cipretfribourg.ch)
- **Santé Bernoise.** 18, rue J. Verresius, CP, 2501 Bienne. Tél. 032 329.33.73 / 71. [www.santebernoise.ch](http://www.santebernoise.ch)
- **CIPRET-Valais.** Rue des Condémines 16. CP 888. 1951 Sion. Tél. 027.329.04.15. [www.cipretvalais.ch](http://www.cipretvalais.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](mailto:rsb@vivre-sans-fumer.ch). [www.vivre-sans-fumer.ch](http://www.vivre-sans-fumer.ch)

### Prise de poids

- **ADIGE. Antenne des Diététiciens Genevois.** Carrefour Addictions. 45 rue Agasse. 1208 Genève. Tél. 022.321.00.11. [www.adige.ch](http://www.adige.ch)

### En France

- **Comité national contre le tabagisme (CNCT).** 68 boulevard Saint-Michel. 75006 Paris. Tél. +33.1.55.78.85.10. [www.cnct.fr](http://www.cnct.fr)
- **Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (INPES).** Bd de la Libération 42. 93203 Saint-Denis Cedex. Tél. +33.1.49.33.22.00. [www.inpes.sante.fr](http://www.inpes.sante.fr)
- **MILDT (Mission interministérielle de lutte contre la drogue et la toxicomanie).** [www.drogues.gouv.fr/tabac/](http://www.drogues.gouv.fr/tabac/)

### Ces livres peuvent vous être utiles :

- **La dépendance au tabac.** Suzy Soumaille. Genève : Médecine & Hygiène, 2003.
- **La méthode simple pour en finir avec la cigarette.** Allen Carr. Pocket, 1997.
- **La vérité sur la cigarette électronique.** Jean-François Etter. Fayard, 2013.

### Lisez nos autres brochures

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

Où commander les brochures de cette série ?

Ces brochures sont disponibles gratuitement à l'adresse suivante :

**ISG – CMU**

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

**Fax 022 379 04 52**

Cette brochure a été réalisée à l'Institut de santé globale  
de la Faculté de médecine de l'Université de Genève, 1998-2014.

Auteur : Jean-François Etter.

Graphisme : BaseGVA

Mars 2014

**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 :**

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

Fax 022 379 04 52 ou sur [www.stop-tabac.ch](http://www.stop-tabac.ch)

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

