

Je viens d'arrêter de fumer

Les astuces anti-rechute



Table des matières

- 3 Quatre conseils prioritaires
- 4 Prévenir la rechute
 - 4 En cas de besoin urgent de fumer
 - 5 Substituts nicotiques et médicaments
 - 6 En situation de stress ou de déprime
 - 7 En compagnie des fumeurs
 - 8 Autres stratégies
- 11 Votre plan d'urgence
- 13 Prise de poids
- 14 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.

Je viens d'arrêter de fumer



Nous vous félicitons d'avoir arrêté de fumer. C'est la chose la plus importante que vous puissiez faire pour protéger votre santé. Les pages suivantes vous proposent des stratégies pour augmenter vos chances de rester non-fumeur.

Quatre conseils prioritaires



1. Tenez le coup !

Quand on arrête de fumer, les premiers temps sont les plus difficiles, c'est là qu'interviennent la plupart des rechutes. Avec le temps, les symptômes de sevrage s'atténuent. Plus le temps passe, plus vos chances de succès augmentent !

2. Évitez absolument de reprendre une cigarette

Très souvent, le fait de reprendre une cigarette conduit à la rechute. Il est très important d'éviter de reprendre la moindre bouffée de tabac. Il est plus facile de refuser la première que la seconde cigarette.

3. Préparez un « plan d'urgence » pour le cas où vous reprendriez quelques cigarettes

Si cela vous arrive, réagissez sans tarder :

- Surtout évitez de recommencer à fumer régulièrement. N'achetez pas de cigarettes et jetez celles qui restent en votre possession.
- Faites le point, analysez les raisons pour lesquelles vous avez refumé.
- Rappelez-vous votre engagement de ne plus fumer.
- Considérez cet accident de parcours comme un événement normal qui permet d'apprendre, et non pas comme un échec.
- Évitez de vous sentir coupable.
- Faites appel à l'aide de vos proches ou d'un spécialiste du sevrage tabagique.

4. Utilisez de la nicotine, du bupropion ou de la varénicline

Ces produits doublent vos chances de rester ex-fumeur, si vous les utilisez correctement. Les formes orales (inhalateur, comprimé ou chewing-gum à la nicotine) soulagent rapidement les symptômes de manque. Le patch, lui, est un produit à diffusion lente, qui aide lors de l'apparition de ces symptômes et en atténue la force. Le bupropion et la varénicline sont de nouveaux médicaments efficaces pour arrêter de fumer, prescrits par un médecin car ils peuvent avoir des effets secondaires. Lisez en page 5 les arguments en faveur de ces produits.

Comment prévenir la rechute ?



Beaucoup d'ex-fumeurs recommencent à fumer après quelque temps. Votre défi personnel est donc d'éviter la rechute. Vous pouvez y arriver en suivant les conseils ci-après. Trois catégories de situations favorisent la rechute :

- Quand on ressent le besoin urgent de fumer.
- Quand on est stressé, nerveux, déprimé, agacé, ou soucieux.
- Quand on est en compagnie de fumeurs.

Évitez de rechuter en cas de besoin urgent de fumer

Le besoin urgent de fumer peut vous surprendre, même longtemps après avoir arrêté. Il nécessite une réaction immédiate.

Voici comment résister au besoin urgent de fumer.

Attendez que cela passe

Les besoins urgents de fumer disparaissent en général après quelques minutes. C'est dans les 3 à 5 jours qui suivent l'arrêt de la cigarette qu'ils sont les plus intenses, par la suite, ils diminuent en nombre, en intensité et en durée.

Utilisez immédiatement des pensées ou des activités de diversion

- Prenez un substitut nicotinique sous forme orale qui agit rapidement (gomme, comprimé ou inhalateur).
- Buvez un grand verre d'eau.
- Ayez toujours sur vous des chewing-gums, des bonbons sans sucre ou des cure-dents (déballer un chewing-gum remplace un peu le geste d'allumer une cigarette).
- Mangez un fruit.
- Brossez-vous les dents.
- Respirez plusieurs fois lentement et profondément.
- Changez de lieu ou d'activité, quittez la pièce où vous êtes.
- Occupez vos mains (par ex. jouez avec un crayon, écrivez, etc.).
- Faites une promenade, du sport ou une autre activité physique.
- Prenez une douche.
- Concentrez-vous sur autre chose.

Remotivez-vous

Rappelez-vous les désagréments de la cigarette (odeur, haleine, fatigue, toux). Dites-vous : « Si je tiens le coup encore 5 minutes, l'envie de fumer aura passé », ou : « Je suis plus fort que la cigarette ».

Rappelez-vous votre décision de ne plus fumer

Refaites la liste de vos raisons d'arrêter de fumer, rappelez-vous à quel point les premières heures et les premiers jours étaient difficiles. Dites-vous que si vous fumez, vous le regretterez, qu'il serait dommage de compromettre les efforts déjà consentis.

Après le repas

Pour ne pas être tenté de fumer, quittez immédiatement la table après le repas et brossez-vous les dents ou trouvez une autre activité (par ex. faire la vaisselle ou une promenade). 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.

Après le réveil

Si vous avez envie de fumer dès le réveil, trouvez des activités de diversion, comme prendre une douche ou préparer le petit-déjeuner.

Utilisez de la nicotine, du bupropion ou de la varénicline

En atténuant les symptômes de manque et les besoins urgents de fumer, ces produits doublent vos chances de succès. De nombreuses études scientifiques ont démontré leur efficacité. Utilisez-les à dose suffisante pendant toute la période recommandée, c'est-à-dire de 8 à 12 semaines.

- Le patch diffuse de la nicotine à travers la peau durant toute la journée.
- 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 bupropion et la varénicline sont de nouveaux médicaments très efficaces pour arrêter de fumer. Ils s'obtiennent sur ordonnance.

Voici les raisons qu'ont donné des fumeurs qui préféreraient 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 drogue comme la nicotine qui, lorsqu'elle est fumée, engendre une dépendance physique.

« Ça ne marche pas »

De nombreuses études scientifiques ont montré que ces produits sont efficaces. Ils ne sont toutefois pas une garantie de succès. Leur utilisation ne vous dispense pas de faire l'effort de changer vos habitudes.

« 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 (180 Frs par mois pour le patch). C'est toutefois beaucoup moins 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 les substituts nicotiques ne sont pas dangereux pour la santé.** Ils n'augmentent pas le risque d'accident cardio-vasculaire, même chez les patients cardiaques. Le bupropion et la varéclique 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 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 de vous attaquer aux autres aspects de votre habitude de fumer si le problème de la dépendance physique est résolu par l'utilisation de ces médicaments.

Évitez de rechuter en situation de stress ou de déprime



Le stress, l'énervement, la contrariété, les conflits, l'angoisse et la déprime augmentent le risque de rechute. Voici quelques conseils pour éviter la rechute en pareil cas :

Détendez-vous

Respirez plusieurs fois à fond, lentement. Détendez-vous en écoutant de la musique, en discutant, en lisant, en faisant de l'exercice ou une autre activité que vous aimez. Les premiers jours au moins, dormez beaucoup.

Faites face à vos soucis dans le calme

Évitez de vous énerver. Les premiers temps, évitez autant que possible les personnes et les situations conflictuelles. Dites-vous qu'une cigarette ne résoudrait pas vos soucis.

Avertissez votre entourage

Après l'arrêt, certaines personnes deviennent irritables. Avertissez vos proches et demandez-leur de faire preuve de compréhension et de patience pendant quelque temps.

Exprimez vos sentiments

Les émotions sont plus faciles à gérer quand on peut les exprimer. Parlez ouvertement et calmement de ce que vous ressentez. Téléphonnez à vos amis non-fumeurs, allez les trouver.

Ayez toujours quelque chose à faire

Planifiez vos activités. Évitez ainsi les moments d'ennui propices à l'envie de fumer.

Pratiquez une technique de relaxation

Cela peut vous aider à mieux gérer votre stress. Faites éventuellement appel à un spécialiste (médecin) ou suivez des cours de yoga ou de sophrologie (adresses en p. 18).

Gérez mieux votre temps

Au lieu d'effectuer les tâches comme elles se présentent, établissez des priorités. Sachez reconnaître vos heures les plus productives et consacrez-les aux tâches prioritaires. Gérez mieux les interruptions (téléphones, visites, ...). Apprenez à dire non. Évitez le perfectionnisme. Planifiez des activités de détente pour « recharger vos batteries ».

Attaquez-vous à la cause du stress

Analysez les causes de votre stress, puis attaquez-vous à la racine du problème, avec l'aide d'un psychologue si besoin. Il est vrai que cela peut prendre du temps. Trouvez d'autres manières de réagir au stress. Le questionnaire ci-après peut vous aider à y réfléchir.

Plan pour éviter le stress

Ce qui me cause du stress

Mes techniques personnelles pour faire face au stress dans ce cas

En cas de déprime

La nicotine est un stimulant, il est donc possible que certaines personnes se sentent déprimées quand elles arrêtent de fumer. Comme les autres symptômes de sevrage, ce sentiment devrait passer après quelque temps. Si un sentiment de souffrance inhabituelle persiste au-delà de 15 jours, prenez la chose au sérieux et consultez votre médecin.

Évitez de rechuter en compagnie de fumeurs



Beaucoup de personnes rechutent quand elles sont en compagnie de fumeurs. Voici quelques conseils pour éviter de rechuter en pareil cas :

Évitez la compagnie des fumeurs

Les premiers temps, évitez les endroits où l'on fume. Fréquentez de préférence vos amis non-fumeurs. Mêlez-vous aux conversations des non-fumeurs. Ne croyez pas qu'il vous sera facile de résister quand vous sentirez l'odeur du tabac ou quand vous verrez quelqu'un s'allumer une cigarette.

Ne consommez pas trop d'alcool et de café

De très nombreux ex-fumeurs ont recommencé à fumer après avoir bu de l'alcool, particulièrement le soir. En effet, l'alcool, même en quantité limitée, diminue la volonté et augmente l'envie de fumer. Prenez de préférence des boissons sans alcool. Il en va de même avec le café. Évitez d'en boire ou sinon, soyez particulièrement attentif. Si votre consommation d'alcool vous inquiète, n'hésitez pas à consulter un médecin.

Résistez à l'influence des fumeurs

Ne vous laissez pas influencer par les personnes que votre succès dérange et qui veulent vous inciter à reprendre une cigarette. Beaucoup de fumeurs vous envient. Affirmez votre nouvelle identité d'ex-fumeur. Sachez dire : « Non merci ».

Répétez la scène, comme un acteur

Jouez à l'avance la scène où vous refusez la cigarette qu'on vous offre, ainsi que la scène où vous répondez à une personne qui doute de votre capacité à réussir. Préparez des réponses qui aient de l'humour, sans agressivité, cela peut débloquer bien des situations et désarmer bien des sarcasmes. Exercez-vous à voix haute devant votre glace.

Autres stratégies efficaces pour prévenir la rechute



Faites davantage de sport ou d'exercice

Le sport libère les tensions et permet de diminuer l'envie de fumer. Faire du sport augmente l'estime de soi et renforce votre nouvelle identité de personne qui prend soin de sa santé. C'est une façon agréable et efficace de prévenir la rechute.

Soyez actif

Pratiquez les activités que vous aimez le mieux. Planifiez vos journées. Évitez l'ennui, durant lequel le regret de la cigarette pourrait s'insinuer.

Modifiez votre environnement

Évitez de garder à portée de main des objets qui peuvent provoquer l'envie de fumer. Jetez les paquets de cigarettes, cachez les cendriers et les briquets. N'emportez pas de cigarettes avec vous et évitez d'en demander aux fumeurs. Lavez vos habits pour leur enlever l'odeur de fumée.

Cherchez l'aide de votre entourage

Le soutien de votre entourage augmente vos chances de réussite. Avertissez les autres que vous avez cessé de fumer, demandez-leur de vous aider. N'hésitez pas à parler à une personne de confiance de vos efforts pour arrêter de fumer. Méfiez-vous cependant de certains fumeurs, envieux de votre réussite, qui peuvent vous inciter à reprendre une cigarette.

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 lui-même ou vous orientera.

- Vous adresser à un spécialiste de la désaccoutumance (adresses en p. 17).
- Participer à un programme de soutien en groupe (par ex. Plan de 5 jours).

Si votre conjoint est fumeur, incitez-le à arrêter en même temps

A deux, on peut partager son expérience et s'entraider. De plus, si votre conjoint arrête aussi de fumer, cela augmente vos propres chances de succès.

Soyez fier de vous !

En arrêtant de fumer, vous avez remporté une victoire et vous vous êtes libéré du tabac. Soyez fier de votre réussite, elle vous valorise aux yeux de ceux qui ne parviennent pas à arrêter de fumer. Ces sentiments positifs peuvent aussi vous aider.

Accordez-vous des récompenses

Offrez-vous des petits cadeaux bien mérités avec l'argent économisé sur les cigarettes. Certaines récompenses ne coûtent rien, comme se parler positivement à soi-même (« Je suis très fier d'avoir réussi à arrêter de fumer »), aller trouver des amis ou prendre du temps libre. Ces récompenses vous encourageront à continuer. Et pourquoi ne pas offrir aussi des petits cadeaux à votre entourage, qui a peut-être dû supporter votre irritabilité d'ex-fumeur ?

Liste des récompenses que je m'accorde pour ne pas fumer :



Gardez 2 listes sur vous

Pendant quelques jours, tentez l'expérience suivante : gardez 2 listes sur vous et consultez-les lorsque l'envie de fumer se fait sentir, cela remplacera le geste de sortir votre paquet de cigarettes :

1. la liste des raisons pour lesquelles vous avez arrêté de fumer,
2. la liste de vos techniques personnelles pour résister à l'envie de fumer (page 11 et suivantes).

Interprétez les envies de fumer comme des signaux

Même longtemps après avoir arrêté de fumer, vous pouvez ressentir l'envie de fumer ou rêver d'une cigarette. C'est le signal d'avertissement qui vous dit que vous devez utiliser les stratégies et les techniques décrites dans cette brochure.

Faites la liste des avantages d'une vie sans tabac

Voici ce que nous ont dit des ex-fumeurs à propos des avantages qu'il y a à ne plus fumer :

- « Je dépense moins d'argent ».
- « Je me sens jeune ». « J'ai plus d'énergie ». « Je suis en meilleure forme ».
- « J'ai redécouvert les goûts et les odeurs ».
- « Je me sens beaucoup mieux ». « Je respire mieux ». « J'éprouve une certaine fierté ».
- « J'ai meilleure haleine ». « L'odeur sur les habits a disparu ».

- « Mon teint s'est amélioré, 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 ». « Je suis moins nerveuse ».
- « On importune moins son entourage ». « Cela me revalorise aux yeux de mes proches ».
- « Ma famille est satisfaite ».

Si le doute vous gagne

Préparez des réponses pour ne pas reprendre une cigarette :

Si je pense..	...je me dis:
Je vais en reprendre juste une seule	« Cela risque fortement de me faire rechuter ». « J'ai déjà tenu bon quelque temps, ce serait dommage de tout remettre en question. »
C'est trop dur, je ne tiendrai pas le coup	« Si je tiens encore 2 jours, le plus dur sera passé. » « J'ai décidé d'arrêter et je ne reviens plus en arrière, à la toux, aux bronchites. »
Je suis insupportable quand j'arrête de fumer	« L'irritabilité est un symptôme normal de sevrage, cela va passer. » « Pour atténuer mon irritabilité, je vais utiliser un substitut nicotinique. »
Je n'arrive pas à faire face à mes soucis si je ne fume pas	« La cigarette ne m'aide pas à résoudre mes soucis. Je suis tout à fait capable de m'acquitter de mes tâches sans fumer. »
Je vais fumer seulement de temps en temps.	« Il est très difficile de fumer seulement de temps en temps. Je risque de revenir rapidement à ma consommation d'autrefois. »
Ce n'est pas le bon moment, j'arrêterai de fumer plus tard	« Si j'attends le moment idéal, je n'arrêterai jamais de fumer. »
Ecrivez ci-dessous un autre argument:	Trouvez une réponse pour contrer cet argument:
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Préparez votre plan d'urgence



Plan pour éviter la rechute en cas de besoin urgent de fumer

Situations où je peux ressentir un besoin urgent de fumer :	Stratégie pour résister	Confiance (1-4)*
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Plan pour éviter la rechute quand je suis en compagnie de fumeurs

Situations où je peux avoir envie de fumer en compagnie de fumeurs :	Stratégie pour résister	Confiance (1-4)*
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

* 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.

Plan pour éviter la rechute en situation de stress ou de déprime

Situations de stress ou de déprime	Stratégie pour résister	Confiance (1-4)*
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

* 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.

Gérez une éventuelle prise de poids



Certaines personnes prennent du poids après avoir arrêté de fumer (3 à 4 kilos en moyenne), mais au bout de quelques mois, le poids se stabilise. Il existe des techniques simples et efficaces pour perdre du poids ou pour éviter d'en gagner. Evitez toutefois de vous imposer un régime trop sévère, car cela représente trop de difficultés à la fois. Occupez-vous en priorité d'arrêter de fumer. Ne laissez toutefois pas les kilos s'accumuler, évitez les aliments gras et sucrés et faites davantage d'exercice. Mangez davantage de fruits et de légumes. Il existe de nombreux livres sur l'équilibre alimentaire. Demandez l'aide d'un professionnel (médecin, pharmacien, diététicienne, adresses en page 17). Enfin, l'utilisation de substituts nicotiques et de bupropion permet de retarder cette prise de poids.

Et la cigarette électronique

De nombreux fumeurs nous ont dit que la cigarette électronique les aide à réduire leur consommation puis à arrêter complètement de fumer. Testez plusieurs modèles, arômes et concentrations de nicotine afin de trouver le produit qui vous convient le mieux. Bien que les données scientifiques soient encore lacunaires, il est certain qu'il est bien moins dangereux de vapoter que de fumer, et il est très probable que vapoter aide à arrêter de fumer et à ne pas recommencer.

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

« J'ai repris une cigarette ! »

Le fait d'avoir repris une ou quelques cigarettes n'est pas synonyme d'échec. Dans ce cas, mettez immédiatement en oeuvre votre « plan d'urgence » (page 11). Évitez la culpabilité, elle ne vous aide pas à progresser. Analysez calmement les circonstances dans lesquelles vous avez repris une cigarette, afin de mieux les gérer la prochaine fois. Relisez vos listes de situations à risque (p. 11 et suivantes) et identifiez les techniques qui renforceront votre résistance. Pensez à tous les efforts que vous avez déjà faits et qui seraient perdus si vous recommenciez à fumer.

« J'ai recommencé à fumer régulièrement »

Ne vous découragez pas, prenez plutôt les choses positivement. Dites-vous que votre tentative d'arrêt vous a permis d'acquérir de l'expérience et que cela augmentera vos chances de succès lors de votre prochain arrêt. En moyenne, les ex-fumeurs ont tenté 4 fois d'arrêter de fumer avant d'y parvenir pour de bon, il est normal de s'y reprendre à plusieurs fois. Avoir recommencé à fumer ne signifie pas que vous êtes incapable d'arrêter, mais plutôt que vous n'avez pas réagi correctement face à des circonstances défavorables.

Analysez les circonstances de votre rechute, de façon à mieux résister aux cigarettes lors de votre prochain arrêt. La prochaine fois sera la bonne!

Circonstances dans lesquelles j'ai recommencé à fumer :

Pourquoi n'ai-je pas pu résister à l'envie de fumer dans cette situation ?

La prochaine fois, comment vais-je faire pour ne pas fumer dans des circonstances similaires ?

Vous êtes tout aussi capable que les autres d'arrêter de fumer. Planifiez dès maintenant une nouvelle tentative. Essayez encore et encore, vos efforts finiront par être récompensés. Lisez notre brochure intitulée "J'ai recommencé à fumer", elle vous fournira des conseils pour vous remotiver et préparer correctement votre prochaine tentative. La prochaine fois, utilisez les méthodes que vous n'avez pas encore employées: aide d'un professionnel, substituts nicotiques, etc.

Nous savons qu'il n'est pas facile de cesser de fumer. Ne baissez pas la garde et suivez les conseils qui se trouvent dans cette brochure et dans notre brochure intitulée « Ex-fumeurs, persévérez ». **Comme 1 million de Suisses et 8 millions de Français, vous êtes tout à fait capable de rester ex-fumeur!**

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 cœur (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.
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
- Association suisse pour la prévention du tabagisme: www.at-suisse.ch
- Campagne de l'Office fédéral de la santé publique: www.smokefree.ch
- Genève: www.carrefouraddictions.ch
- Vaud: www.cipretvaud.ch
- Fribourg: www.cipretfribourg.ch
- Valais: www.cipretvalais.ch
- Neuchâtel: www.vivre-sans-fumer.ch
- J'arrête!: www.jarrete.qc.ca
- Tabac Info Service: 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
- Ligue suisse contre le cancer. Effingerstrasse 40. Postfach 8219. 3001 Bern. Tél. 031.389.91.00. www.swisscancer.ch
- Ligue pulmonaire suisse. Chutzenstrasse 10, 3007 Bern. Tél. 031.378.20.50. www.lung.ch. info@lung.ch
- CIPRET-Genève. Carrefour Addictions. 45 rue Agasse. 1208 Genève. Tél. 022.329.11.69. 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
- **CIPRET-Vaud.** Av. de Provence 12. 1007 Lausanne. Tél 021.623.3742. 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 St-Nicolas-de-Flüe 2. CP 96. 1705 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 16. CP 888. 1951 Sion. Tél. 027.329.04.15. 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. 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

En France

- **Comité national contre le tabagisme (CNCT).** 68 boulevard Saint-Michel. 75006 Paris. Tél. +33.1.55.78.85.10. 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
- **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.** 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.	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
Témoignages	Récits poignants de fumeurs	Ça n'arrive pas qu'aux autres

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

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

