



*Et si j'arrêtais
de fumer?*

ET SI J'ARRÊTAIS DE FUMER?

Cette brochure est destinée aux personnes qui n'envisagent pas sérieusement 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.

Si, comme la majorité des fumeurs, vous n'envisagez pas d'arrêter de fumer pour l'instant, cette brochure vous est destinée. Elle a pour but de vous faire prendre conscience des avantages d'une vie sans cigarettes et de vous inciter à arrêter de fumer. Les renseignements qu'elle contient proviennent d'enquêtes réalisées auprès de fumeurs et d'ex-fumeurs, ainsi que d'une revue des connaissances scientifiques les plus récentes. Nous aimerions partager ces informations avec vous.

LES AVANTAGES D'UNE VIE SANS CIGARETTES

Avez-vous réfléchi aux avantages d'une vie libérée de la cigarette? Vous pouvez utiliser l'espace ci-dessous pour en faire la liste.

AVANTAGES D'UNE VIE SANS CIGARETTES:

Voici ce que nous ont dit des ex-fumeurs et des ex-fumeuses qui ont participé à une enquête réalisée à Genève, au sujet de leur arrêt du tabagisme:

- "J'éprouve une certaine fierté". "J'ai éprouvé la satisfaction d'avoir remporté une victoire".
- "On importune moins son entourage". "Cela me revalorise aux yeux de mes proches". "Ma famille est très satisfaite".
- "J'ai plus d'énergie". "Je suis en meilleure forme". "Mes performances sportives se sont améliorées".
- "Je me sens plus frais, le matin au réveil".
- "Je respire mieux". "J'ai redécouvert les goûts et les odeurs".
- "J'économise 40 Frs par semaine (un plein d'essence)".
- "On n'est plus obligé de penser tout le temps à emporter des cigarettes".
- "L'odeur sur les habits a disparu".
- "J'ai meilleure mine".
- "Je n'ai plus à me préoccuper de mes poumons".
- "Je ne tousse plus". "Je n'ai plus mal à la tête". "On a moins souvent mal à la gorge".
- "Je suis moins nerveuse".



AMÉLIOREZ VOTRE SANTÉ EN ARRÊTANT DE FUMER

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**, quels que soient votre âge et le nombre d'années pendant lesquelles vous avez fumé.

- Les hommes qui cessent de fumer entre les âges de 35 et 39 ans augmentent leur espérance de vie de 5 ans, et les femmes du même âge de 3 ans. Même les hommes et les femmes qui arrêtent de fumer après l'âge de 65 ans augmentent leur espérance de vie.
- Une année après avoir arrêté de fumer, le risque de maladies cardiaques (p. ex. infarctus) est réduit de moitié. Après 15 ans, ce risque est similaire à celui des personnes qui n'ont jamais fumé.
- 10 ans après avoir cessé de fumer, le risque de cancer de poumon est diminué de moitié.
- Chez les hommes, fumer la cigarette augmente le risque d'impuissance. En arrêtant de fumer, ce risque diminue.

Les femmes gagnent beaucoup à arrêter de fumer

- Il est risqué de fumer tout en prenant la pilule contraceptive. En cessant de fumer, les femmes qui prennent la pilule diminuent beaucoup leur risque de maladies cardiovasculaires.
- Les fumeuses qui souhaitent devenir enceintes doivent attendre plus longtemps que les non-fumeuses pour y parvenir. Les femmes qui cessent de fumer avant d'essayer d'être enceintes ont autant de chances de devenir enceintes que les non-fumeuses.
- Fumer pendant la grossesse entraîne des risques importants pour l'enfant à naître, notamment le risque d'un poids insuffisant à la naissance. Les femmes qui arrêtent de fumer avant d'être enceintes ou pendant le premier trimestre de leur grossesse ont un risque égal à celui des non-fumeuses de donner naissance à un enfant de poids insuffisant.
- La nicotine traverse le placenta et passe également dans le lait maternel, elle agit ainsi sur le système nerveux du fœtus et du nourrisson.



- La ménopause intervient plus tôt chez les fumeuses que chez les non-fumeuses. En cessant de fumer, on retarde la ménopause.
- Fumer augmente les rides. En cessant de fumer, vous ménagez votre peau.

En arrêtant de fumer, vous protégez aussi vos enfants

- Les enfants de fumeurs sont environ 2 fois plus nombreux à commencer eux-mêmes à fumer que les enfants de non-fumeurs. En arrêtant de fumer, vous limitez le risque que vos enfants commencent à fumer.
- Les enfants des fumeurs sont plus souvent atteints d'infections respiratoires, d'asthme et de toux chronique que les enfants de non-fumeurs: **"Parents fumeurs, enfants tousseurs"**.
- Le risque de mort subite du nourrisson est plus élevé quand les parents sont fumeurs que quand ils sont non-fumeurs.

INCONVÉNIENTS DE L'HABITUDE DE FUMER

Avez-vous réfléchi aux autres inconvénients du tabagisme, en plus des risques pour la santé? Vous pouvez utiliser l'espace ci-dessous pour en faire la liste.

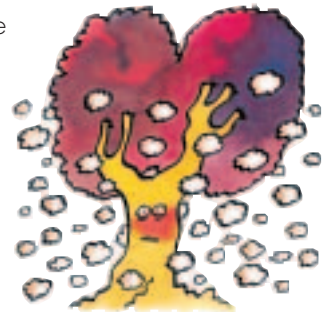
INCONVÉNIENTS DE L'HABITUDE DE FUMER:

Voici quelques inconvénients du tabagisme cités par les participants à nos enquêtes. Dites-vous que ces inconvénients disparaîtront si vous arrêtez de fumer!

- "Fumer donne mauvaise haleine".
- "On sent mauvais après avoir fumé une cigarette"
- "Les cigarettes laissent une odeur désagréable dans l'appartement et dans la voiture".
- "Mon habitude de fumer me fait dépenser beaucoup d'argent".
- "Fumer donne une couleur jaune aux doigts et aux dents".
- "C'est ennuyeux de se sentir dépendant de la cigarette".
- "Fumer dérange les autres".
- "On a moins de souffle si on fume".
- "Fumer entraîne de la fatigue". "On a moins d'énergie".

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, 10'000 personnes meurent chaque année de maladies dues au tabagisme, c'est l'équivalent du crash de 25 Boeing 747! C'est plus que la TOTALITÉ des décès dus aux accidents de la route (700), aux drogues illégales (310), au sida (80), aux cirrhoses alcooliques (650) et aux suicides (1'500). En France, le tabagisme est responsable de 60'000 décès par an.
- **Un fumeur sur 2** meurt d'une maladie attribuable au tabagisme, et les fumeurs meurent en moyenne **8 ans** avant 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.**
- Les décès dus au tabagisme sont le plus souvent précédés de maladies longues et pénibles.
- 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).
- Le risque de cancer du poumon est 18 fois plus élevé chez les fumeurs que chez les non-fumeurs, et le risque de faire un infarctus avant l'âge de 65 ans 3 fois plus élevé. Ces risques diminuent beaucoup si l'on arrête de fumer.
- Seulement 13% des personnes chez qui l'on diagnostique aujourd'hui un cancer du poumon seront encore vivantes dans 5 ans.
- Le tabagisme est la cause de multiples autres problèmes de santé: attaques cérébrales, ostéoporose (diminution de la densité des os et cause de douleurs et de fractures), bronchite chronique, ulcères de l'estomac, détérioration des gencives, etc.
- **En fumant vous mettez la santé des autres en danger.** Chez les non-fumeurs vivant avec un fumeur, le risque de cancer du poumon est augmenté de 26% et le risque d'infarctus est augmenté de 23%, par rapport aux non-fumeurs vivant avec des non-fumeurs.
- La nicotine est un poison puissant qui était utilisé comme insecticide avant l'invention du DDT.
- 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 naturellement contenues dans le tabac, dont la nicotine (qui entraîne une dépendance), le monoxyde de carbone (qui entrave 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 silicique, carbonique, acétique, formique, benzoïque; dioxyde de titane; produits de blanchiment des cendres; accélérateurs de combustion, etc.
 - du goudron, qui se dépose dans les bronches et les poumons et peut provoquer le cancer.
 - de l'ammoniac, que les fabricants de cigarettes ajoutent au tabac pour faciliter l'absorption de la nicotine et maintenir ainsi la dépendance des fumeurs.
- **Beaucoup de ces substances et additifs sont extrêmement toxiques. Tenez-vous vraiment à les absorber quotidiennement ?**

L'image que vous donnez de vous-même

Vous savez qu'aujourd'hui, il est de plus en plus mal vu de fumer. Songez à l'image négative que vous donnez de vous-même à votre famille, à vos enfants, à vos amis, à vos collègues de travail, à vos supérieurs hiérarchiques. En arrêtant de fumer, vous leur donnerez l'image d'une personne forte et responsable, capable de volonté, soucieuse de sa santé et de celle des autres.

L'exemple donné aux jeunes

Les adultes qui fument portent une part de responsabilité quand les adolescents imitent ce comportement. En arrêtant de fumer, vous deviendrez un modèle positif pour les plus jeunes.

Soutenir l'industrie du tabac?

En achetant des cigarettes, vous soutenez une industrie qui reconnaît cibler les enfants et les adolescents, manipuler la composition du tabac pour accroître la dépendance des fumeurs et surtout faire commerce d'un produit dont elle connaît le caractère dangereux. Cette industrie reconnaît également avoir menti, puisque contrairement à ce qu'elle a affirmé pendant des années, elle savait depuis longtemps que la nicotine entraîne une dépendance physique.

Ce que 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:

POURQUOI CONTINUEZ-VOUS À FUMER?

Vous êtes-vous déjà demandé pour quelles raisons vous continuez à fumer, malgré les désavantages de cette habitude? Utilisez l'espace ci-dessous pour en faire la liste.

RAISONS POUR LESQUELLES JE CONTINUE À FUMER:

Voici les raisons qu'ont données les personnes qui ont participé à nos enquêtes et les réponses qu'on peut leur apporter:

“J'aime fumer”

Vous pouvez trouver ailleurs le plaisir que procure la cigarette. Si vous arrêtez de fumer, vous éprouverez un sentiment de réussite, vous vous sentirez en meilleure forme, vous retrouverez pleinement le goût et l'odorat, les aliments et boissons seront plus savoureux, vous aurez davantage de souffle. Enfin, en arrêtant de fumer, vous n'aurez plus à vous inquiéter des risques que la cigarette fait courir à votre santé et à celle des autres.

“Fumer me détend”

Il y a d'autres façons de se détendre: effectuer quelques respirations profondes, faire une promenade, faire davantage de sport, pratiquer une technique de relaxation, dormir davantage, faire une sieste (même d'un quart d'heure), etc.

Le plaisir et le sentiment de détente que l'on ressent après avoir fumé sont liés à la dépendance engendrée par la nicotine. Ils ne sont que les conséquences de la disparition des désagréments dus au manque de nicotine. Le non-fumeur ne ressent ni plaisir ni détente lorsqu'il absorbe de la nicotine. Si vous arrêtez de fumer, vous vous apercevrez que vous n'avez pas besoin de cigarettes pour être détendu et vivre avec plaisir. Les fumeurs ont oublié ce que c'est que d'être complètement détendus, car ils craignent toujours d'être en manque de nicotine.

“Une cigarette m'aide à supporter les moments difficiles”

Demandez-vous si au fond, les cigarettes vous aident vraiment à faire face à vos soucis. Allumer une cigarette quand surgit un problème peut vous empêcher de cerner clairement ce problème et de le résoudre.

“Fumer me permet de me concentrer et de mieux travailler”

La nicotine facilite la concentration surtout parce qu'en atténuant les symptômes de manque (agitation, anxiété), elle vous permet d'occuper votre esprit à autre chose qu'à faire face à ces symptômes.

En réalité, les cigarettes diminuent 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 que maintenant. Alors pourquoi attendre davantage? 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 pour arrêter de fumer"

Des millions de personnes ont réussi à arrêter de fumer, vous en êtes donc capable vous aussi! Regardez autour de vous, vous connaissez certainement plusieurs ex-fumeurs. Dites-vous que vous n'avez pas moins de volonté que ces personnes et que vous aussi vous pouvez réussir à arrêter de fumer. **Contrairement à ce que pensent de nombreux fumeurs, 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 les brochures de cette série.**

"Je suis dépendant de la nicotine"

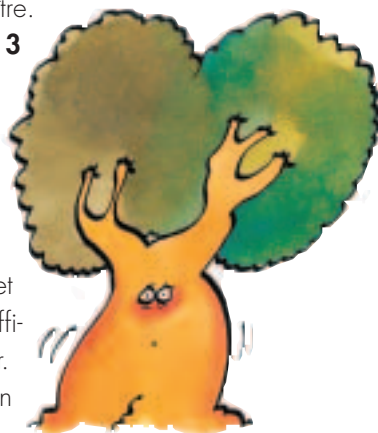
La nicotine, lorsqu'elle est fumée, est en effet une substance qui engendre une forte dépendance physique. Au fond, la dépendance est la principale raison pour laquelle les fumeurs continuent à fumer. A chaque cigarette, vous alimentez et renforcez cette dépendance. Arrêter de fumer, c'est sortir de 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 plus tôt de fumer.

"Je crains les symptômes du manque de cigarettes"

Ces symptômes disparaissent généralement en 2 à 3 semaines. Le "patch", les chewing-gums et le spray nasal contenant de la nicotine et le nouveau médicament bupropion atténuent ces symptômes ou les font même disparaître. En utilisant ces produits, **vous multipliez par 2 à 3 les chances de réussite d'une tentative d'arrêt.**

"Si j'arrêtais de fumer, je grossirais"

Il est vrai que certaines personnes prennent du poids après avoir arrêté de fumer. Sachez toutefois que la prise de poids est en général modérée (3 à 4 kilos) et qu'il existe de nombreuses techniques simples et efficaces pour perdre du poids ou pour éviter d'en gagner. L'utilisation de substituts nicotiques et du bupropion



par les ex-fumeurs permet de limiter, ou du moins de retarder la prise de poids consécutive à l'arrêt du tabagisme.

“C'est trop tard, le mal est fait”

Ce raisonnement est faux. Quels que soient votre âge et le nombre d'années pendant lesquelles vous avez fumé, arrêter de fumer a un effet bénéfique sur votre santé. Il n'est **jamais trop tard** pour arrêter de fumer.

“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 de la même façon que les fumeurs de cigarettes “normales”. Ils inhalent la fumée plus profondément, prennent des bouffées plus longues et plus fréquentes et bloquent les trous de ventilation du filtre pour éviter que la fumée soit diluée à de l'air. Par conséquent, les taux sanguins de nicotine et de substances toxiques ne sont pas tellement différents chez les fumeurs de cigarettes légères et chez les fumeurs de cigarettes normales.

“Si j'essaie 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 d'arrêt sérieuses avant de réussir à se libérer de la cigarette. Il n'y a donc pas de honte à rechuter, il faut essayer encore et encore. Chaque nouvelle tentative augmente vos chances de succès.

Vous n'avez pas besoin des cigarettes pour vivre!

ET MAINTENANT?

Pourquoi ne pas franchir le pas?

Vous n'envisagez probablement pas de fumer jusqu'à la fin de vos jours. Alors pourquoi ne pas arrêter de fumer 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, préparez une tentative puis essayez d'arrêter, quitte à rechuter. 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 puis vous aider à arrêter de fumer. Pour cela, il vous faut répondre à un questionnaire puis nous l'envoyer. Vous recevrez en retour un compte-rendu qui tiendra compte de vos réponses. Si vous le souhaitez, vous pouvez recevoir une série de comptes-rendus, échelonnés au cours du temps. Nous avons aussi réalisé une série de brochures qui peuvent vous être utiles, notamment la brochure intitulée "J'envisage d'arrêter de fumer". Vous pouvez commander gratuitement ce matériel à l'adresse qui se trouve en dernière page. Si vous avez accès à Internet, vous pouvez obtenir tout ce matériel à l'adresse suivante: <http://www.stop-tabac.ch>.



Préparez-vous activement

Plutôt que d'essayer d'arrêter de fumer tout seul, il vaut mieux vous faire aider par un médecin, par un spécialiste du sevrage tabagique ou par un groupe de soutien. Vous trouverez les adresses nécessaires dans les pages suivantes.

**Un million de Suisses et 8 millions de Français
sont actuellement des ex-fumeurs,
vous êtes tout aussi capable qu'eux de
vous libérer de la cigarette!**

OÙ TROUVER DE L'AIDE ET DES INFORMATIONS POUR ARRÊTER DE FUMER?

Internet

- **Conseils individualisés pour cesser de fumer, forums de discussion, chat, FAQ, témoignages:** www.stop-tabac.ch
- Swissweb de la prévention: www.prevention.ch
- Tabac-net (France): <http://www-tabac-net.ap-hop-paris.fr/>
- Vivez sans fumée (Santé-Canada): www.hc-sc.gc.ca
- Sur le sevrage tabagique: www.letitbe.ch

En Suisse

- Association suisse pour la prévention du tabagisme (AT). Effingerstrasse 40.
Case postale. 3001 Bern. Tél: 031.389.92.46. Fax: 031.389.92.60.
- Ligue suisse contre le cancer. Effingerstrasse 40. Postfach 8219. 3001 Bern.
Tél. 031.389.91.00. Fax. 031.389.91.60. Internet: <http://www.swisscancer.ch>
- Ligue pulmonaire suisse, case postale 49, 3000 Bern 17.
Tél. 031.378.20.50. Fax 031.378.20.51. Internet: www.lung.ch. E-mail: info@lung.ch
- CIPRET-Genève. Carrefour Prévention. Case postale 567. 1211 Genève 4.
Tél: 022.321.00.11. Fax: 022.329.11.27. Internet: <http://www.prevention.ch>
- Consultation antitabac en petits groupes de l'Hôpital Cantonal Universitaire de Genève.
Tél: 022.372.92.93.
- Consultation antitabac de la Policlinique Médicale Universitaire à Lausanne.
Rue du Bugnon 44, 1011 Lausanne. **Tél: 021.314.61.01.**
Pour les patients hospitalisés au CHUV: **021.314.11.11.**
- CIPRET-Fribourg. Route des Daillettes 1. CP 181. 1709 Fribourg.
Tél: 026.425.54.10. Fax: 026.425.54.01. www.cipretfribourg.ch. info@cipretfribourg.ch
- CIPRET-Berne. Eigerstr. 80. 3007 Berne.
Tél: 031.370.70.70. Fax: 031.370.70.71.
- Fédération des Ligues de la santé. Av. de Provence 4. 1007 Lausanne.
Tél: 021.623.37.37. Fax: 021.623.37.10.
- CIPRET-Vaud. Rue du Simplon 15. 1006 Lausanne.
Tél: 021.601.06.66. Fax 021.601.06.67.
- Espace Prévention Santé. Rue Pré-du-Marché 23. 1004 Lausanne.
Tél: 021.644.04.24. Fax: 021.644.04.26.

- CIPRET-Valais. Rue des Condémines 14. CP 888. 1951 Sion.
Tél: 027.322.99.71. Fax: 027.322.99.73. E-mail: lvpp@vtx.ch.
- Vivre sans fumer. Centre neuchâtelois d'information pour la prévention du tabagisme. Pbg du Lac 17, 2000 Neuchâtel. **Tél: 032.724.12.06. Fax: 032.724.12.59.**
rsb@vivre-sans-fumer.ch. www.vivre-sans-fumer.ch
- Consultations individuelles antitabac de l'Hôpital de l'Île, Berne.
Tél: 032.632.03.03.

Plan de 5 jours des Ligues Vie et Santé (méthode en groupe)

- Ligue Vie et Santé. Ch. des Pépinières 19, 1020 Renens. **Tél: 021.632.50.30.**
- 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.**

D'AUTRES BROCHURES PEUVENT VOUS ÊTRE UTILES:

- *15 secondes pour réfléchir.* Ligue suisse contre le cancer. Effingerstr. 40. Postfach. 3001 Berne.
- *100 questions sur le tabagisme.* Fédération belge contre le cancer. Chaussée de Louvain 479. B-1030 Bruxelles. Belgique. **Tél: 00.32.2.736.99.99.**
Fax: 00.32.2.734.92.50. commu@cancer.be. www.cancer.be.
- *Vous voulez arrêter de fumer?* AT. Effingerstrasse 40. 3001 Berne
Tél. 031.389.92.46. fax 031.389.92.60. info@swisscancer.ch
- *Toux du fumeur? Faites un test – Votre santé est en jeu (gratuit).* Ligue pulmonaire suisse. Südbahnhofstrasse 14c. 3007 Berne. **Tél. 031.378.20.50.**
- *Comment aider un ami qui voudrait cesser de fumer.* Ligue pulmonaire suisse
- *Le tabagisme passif: une menace pour la santé.* Ligue pulmonaire suisse.
- *Allen Carr. La méthode simple pour en finir avec la cigarette. Pocket, 1997.*
- *Bohadana A. Tabac : Stop! Paris: Seuil-Masson, 2003.*
- *Lagrué G. Arrêter de fumer? Paris: Odile Jacob, 1998.*
- *Sonmaille S. La dépendance au tabac. Genève: Médecine & Hygiène, 2003.*

Cette brochure a été réalisée à l'Institut de médecine sociale et préventive de l'Université de Genève, avec le soutien de la Direction Générale de la Santé (DASS Genève), de la Ligue suisse contre le cancer, de l'Office fédéral de la santé publique et de la Ligue pulmonaire suisse. Nous remercions l'Association suisse pour la prévention du tabagisme (AT) pour son aide et ses conseils.
Copyright © Jean-François Etter 1998-2004.

Auteur: **JEAN-FRANÇOIS ETTER.**

Dessins et Forme: **PÉCUB.**

VOICI 10 RÈGLES D'OR POUR RÉUSSIR À ARRÊTER DE FUMER

- 1** Fixez une date d'arrêt et respectez-la.
- 2** Après l'arrêt, évitez absolument de reprendre une cigarette, même une seule bouffée de tabac: le risque de rechute est trop important
- 3** Débarassez-vous de toutes vos cigarettes, briquets et cendriers.
- 4** Ecrivez la liste des inconvénients du tabac et des bénéfices de l'arrêt, et relisez-la pour vous motiver.
- 5** Utilisez un substitut nicotinique (patch, gomme à mâcher, tablette, inhalateur de nicotine ou prenez du bupropion). Ces produits atténuent les symptômes de manque (besoin impérieux de fumer, déprime, anxiété, irritabilité, insomnies, difficultés de concentration, prise de poids, appétit augmenté) 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.
- 7** Obtenez du soutien. Avertissez votre entourage que vous avez arrêté de fumer. Demandez leur d'être patients et de vous soutenir. Voyez un médecin. Obtenez de l'aide par téléphone au 0848.88.77.88. Visitez le site Stop-tabac.ch.
- 8** Changez de routine pour éviter les endroits et les situations où vous aviez l'habitude de fumer ainsi que les personnes avec qui vous fumiez.
- 9** Utilisez des activités de diversion pour faire face au besoin urgent de fumer (p. ex. se promener, boire de l'eau, chewing-gum). Le besoin urgent de fumer ne dure que 3 à 5 minutes, il suffit d'attendre que ça passe.
- 10** S'habituer à vivre sans tabac peut prendre du temps et peut demander plusieurs tentatives. Il est normal de s'y prendre à plusieurs fois.

LES STADES DU CHANGEMENT

La plupart des fumeurs passent par 5 étapes (ou stades) avant de devenir des ex-fumeurs confirmés. Nous avons conçu une brochure pour chacun de ces 5 stades, ainsi qu'une brochure destinée aux personnes qui ont recommencé à fumer après une tentative d'arrêt (rechute).

Si vous en êtes au stade de l'indétermination, c'est cette brochure-ci qu'il faut lire en premier. Vous tirerez davantage de bénéfice de ces brochures si vous les annotez, si vous surlignez les passages importants et si vous prenez note des points principaux.

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!
Rechute	Vous avez recommencé à fumer après une tentative d'arrêt	J'ai recommencé à fumer

OÙ COMMANDER LES BROCHURES DE CETTE SÉRIE?

Ces brochures sont disponibles gratuitement à l'adresse suivante:

La Médiane, Maison de la santé

10, place des Philosophes, CH-1205 Genève, Suisse.

Merci de ne pas passer commande par téléphone.

Ce programme a reçu le prix du Club Européen de la Santé en 1998



UNIVERSITE DE GENÈVE
Institut de médecine sociale
et préventive

stop-tabac.ch