

***J'envisage d'arrêter
de fumer***

J'ENVISAGE D'ARRÊTER DE FUMER

Cette brochure est destinée aux personnes qui envisagent sérieusement d'arrêter de fumer, mais qui ne sont pas encore prêtes à faire une tentative d'arrêt. 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.

Nous vous félicitons de votre intention d'arrêter de fumer! Cette brochure a été conçue pour vous aider à progresser vers le jour où vous serez prêt à effectuer une tentative d'arrêt. 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 des millions de personnes ont relevé le défi avec succès, vous en êtes capable vous aussi! Presque tous les ex-fumeurs (plus de 90%) ont arrêté de fumer tout seuls, en utilisant les techniques et les idées présentées dans cette série de brochures.

LES AVANTAGES DE VIVRE SANS TABAC

Commencez par faire la liste des avantages qu'il y a à arrêter de fumer:

Voici ce que nous ont dit des ex-fumeurs au sujet de leur expérience de l'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-même et de ma capacité à changer mes habitudes".
- "J'ai perdu un sentiment de culpabilité que j'avais envers moi-même".
- "J'étais toujours à l'aise au réveil, ni mal de gorge ni rien".
- "J'économise 40 Frs par semaine (un plein d'essence)".
- "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 et des odeurs, les mets auront plus de saveur.
- Dans les semaines qui suivent l'arrêt du tabac, les performances physiques s'améliorent et la toux disparaît.
- 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, même si vous êtes déjà atteint d'une maladie due au tabagisme. Il n'est donc **jamais trop tard** pour arrêter de fumer.



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.

		à faire le point sur ce sujet				
		Absolument pas d'accord	Pas tellement d'accord	Plutôt d'accord	D'accord	Parfaitement d'accord
Inconvénient 1	La fumée de mes cigarettes laisse des odeurs désagréables	1	2	3	4	5
Inconvénient 2	Fumer est extrêmement risqué pour ma santé	1	2	3	4	5
Inconvénient 3	J'aurais davantage d'énergie si je ne fumais pas	1	2	3	4	5
Inconvénient 4	Fumer m'abîme la peau	1	2	3	4	5
Inconvénient 5	Fumer me donne une haleine très désagréable	1	2	3	4	5
Inconvénient 6	Cela me gêne de dépendre des cigarettes	1	2	3	4	5
Inconvénient 7	Je me détruis la santé avec les cigarettes	1	2	3	4	5
Inconvénient 8	Mes cigarettes me font dépenser trop d'argent	1	2	3	4	5
Inconvénient 9	La fumée de mes cigarettes dérange beaucoup les autres	1	2	3	4	5
Inconvénient 10	En fumant, je mets la santé des autres en danger	1	2	3	4	5
Total des inconvénients:		_____				
Avantage 1	Fumer une cigarette me calme quand je suis énervé	1	2	3	4	5
Avantage 2	Dans les moments de stress, une cigarette me calme	1	2	3	4	5
Avantage 3	Une cigarette m'aide à supporter les moments difficiles	1	2	3	4	5
Avantage 4	Fumer m'aide à réfléchir	1	2	3	4	5
Avantage 5	Après une cigarette, je parviens mieux à me concentrer	1	2	3	4	5
Avantage 6	J'aime le geste de fumer	1	2	3	4	5
Avantage 7	C'est tellement agréable de fumer!	1	2	3	4	5
Avantage 8	J'aime tenir une cigarette entre mes doigts	1	2	3	4	5
Avantage 9	J'adore fumer	1	2	3	4	5
Total des avantages:		_____				

- Calculez la **différence** entre les 2 totaux: **Inconvénients** – **Avantages** = _____ – _____ = _____.
Inc. Av.

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, il vous faut 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 est semblable à celles des personnes qui ont pris la décision d'arrêter de fumer (stade de la "préparation"). Pour vous, le moment est venu de préparer activement une tentative pour 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".

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

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.
- 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 beaucoup moins nombreuses à fumer que les hommes).
- 90% de tous les cancers du poumon sont attribuables au tabagisme.
- 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 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.**
- Le plus souvent, les décès dus au tabagisme sont précédés de maladies longues et pénibles et de traitements médicaux ou chirurgicaux.

Saviez-vous de plus que...

- Les fumeurs ont plus souvent des rhumes ou des refroidissements que les non-fumeurs et qu'ils s'en remettent plus lentement.
- Fumer abîme la peau et augmente les rides du visage.
- Les maladies des gencives sont plus fréquentes chez les fumeurs que chez les non-fumeurs.
- Chez les hommes, le tabagisme peut favoriser l'impuissance.
- **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 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 naturellement contenues dans le tabac, dont la nicotine (qui engendre une dépendance), le monoxyde de carbone (dangereux car il empêche l'oxygène de se fixer dans le sang), l'arsenic et les cyanides (composés de cyanure et d'hydrogène) .
- Du goudron, qui se dépose dans les bronches et les poumons et peut provoquer le cancer.
- Des additifs: acides silicique, carbonique, acétique, formique, benzoïque; dioxyde de titane; produits de blanchiment des cendres; accélérateurs de combustion, etc.
- 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?

Les femmes gagnent beaucoup à arrêter de fumer

- Le tabagisme diminue la fertilité. 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.
- 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 (notamment 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.

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?**

a) _____

b) _____

c) _____

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

"J'aime fumer"

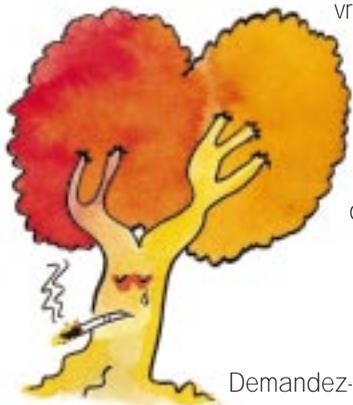
Arrêter de fumer peut aussi vous procurer du plaisir. Vous pourrez profiter pleinement des parfums et des odeurs, les mets auront meilleur goût, vous serez en meilleure forme. Vous serez plus attirant(e), car vous aurez meilleure haleine et ne sentirez plus la fumée. Vos proches cesseront de vous adresser des critiques au sujet de votre tabagisme.

"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, 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 aperce-

vrez que vous n'avez pas besoin de cigarettes pour être détendu et vivre avec plaisir. Vous retrouverez le calme et la tranquillité que les non-fumeurs éprouvent tout le temps. 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.

"Je manque de volonté"

Beaucoup de gens pensent que la volonté suffit pour arrêter de fumer. Nous pensons que cela n'est vrai qu'en partie et **qu'arrêter de fumer demande surtout un savoir-faire particulier**. Tout le monde peut y arriver, à condition de s'y prendre correctement. Cette série de brochures vous présente les stratégies et les techniques qui ont permis à des ex-fumeurs d'arrêter de fumer. Dites-vous que vous n'avez pas moins de volonté que les personnes qui, autour de vous, ont réussi à arrêter de fumer. Vous devez vous convaincre que vous êtes plus fort que la cigarette.

"Je suis dépendant de la nicotine"

La nicotine 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. Cependant, il vous suffit de rester sans fumer pendant 3 semaines environ pour vous débarrasser de la 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", le chewing-gum 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 de votre tentative d'arrêt.

Pour apprendre à faire face au manque, vous pouvez dès maintenant cesser de fumer pendant quelques heures, puis pendant une demi-journée, puis pendant une journée entière. Comme dans d'autres domaines, l'apprentissage se fait ici par répétition. Ces brèves périodes sans cigarettes peuvent vous préparer à arrêter définitivement de fumer et augmenter votre confiance dans votre capacité à résister à l'envie de fumer.

"Je crains de devenir irritable ou déprimé si j'arrête"

Il est vrai que certaines personnes deviennent irritables ou déprimées après avoir arrêté de fumer. Ce sont des symptômes typiques du sevrage tabagique, qui sont atténués si l'on utilise les produits contenant de la nicotine ou du bupropion. Avec ou sans ces produits, la plupart des symptômes de sevrage disparaissent en 2 à 3 semaines. Si la dépression persiste après ce délai, prenez la chose au sérieux et consultez un médecin.

"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, 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.

"La plupart de mes proches fument"

En Suisse, 32% 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 qui vous entourent.

"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 davantage? Il ne sera pas forcément plus facile d'arrêter plus tard que maintenant. Le tabagisme est une dépendance: avec le temps, on devient progressivement plus dépendant et non pas moins. 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 on 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 d'un fumeur dans votre entourage, etc. Si ces événements se produisent, dites-vous que c'est le bon moment pour tenter 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. Cela n'arrive cependant pas à tout le monde et la prise de poids est en général modérée (3 à 4 kilos en moyenne). Si cela vous arrive, résolvez un seul problème à la fois. Occupez-vous d'abord d'arrêter de fumer, puis de l'éventuelle prise de poids. Dites-vous qui si vous réussissez à arrêter de fumer, vous réussirez également à perdre du poids. De nombreuses techniques permettent de perdre du poids: demandez conseil à une diététicienne ou à un médecin, ou adressez-vous à une bonne librairie.

Pour lutter contre la prise de poids, mangez moins de matières grasses et faites davantage d'exercice ou de sport. Par ailleurs, l'utilisation des produits contenant de la nicotine (chewing-gum, patch) et du bupropion par les ex-fumeurs permet de limiter, ou au moins de retarder la prise de poids.

"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 d'arrêt sérieuses avant de réussir à se libérer de la cigarette. Il faut essayer encore et encore, ce n'est pas grave si vous ne réussissez pas du premier coup. Chaque nouvelle tentative augmente vos chances de succès.

COMMENT PROGRESSER?

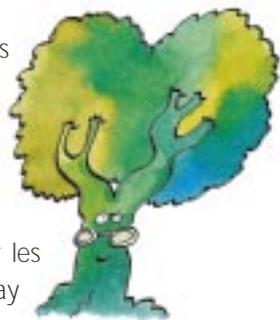
Vous êtes-vous demandé quelles activités et pensées vous pourriez utiliser pour progresser vers l'arrêt du tabagisme? Utilisez l'espace ci-dessous pour en faire la liste.

Les 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 davantage.

- **Lisez des documents sur les inconvénients du tabagisme.** Vous trouverez en page 18 une liste de la documentation que vous pourriez vous procurer.
- **Informez-vous sur les aides à la désaccoutumance** et sur les produits contenant de la nicotine (chewing-gum, patch, spray nasal) et sur le bupropion.
- **Parlez de votre habitude de fumer à votre médecin, à votre dentiste, à votre pharmacien** ou à d'autres professionnels de la santé. Ils pourront vous apporter une information personnalisée.
- **Parlez à des ex-fumeurs.** Ils peuvent vous aider car ils comprennent mieux que quiconque ce que c'est que d'arrêter de fumer. Demandez-leur ce qui les a incités à cesser de fumer, quels bénéfices ils en ont retiré et comment ils ont fait pour y arriver.



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 tabagisme.

Acceptez que la société change

Vous avez sans doute remarqué que, 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. Remarquez qu'il y a de plus en plus d'endroits réservés aux non-fumeurs: ces endroits vous faciliteront la vie quand vous vous efforcerez de ne pas toucher à la cigarette. Choisissez des restaurants qui offrent une zone non-fumeurs et demandez une table dans cette zone.

Cherchez 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 et d'éviter de critiquer votre habitude de fumer. Attendez-vous à un manque de soutien de la part des fumeurs et cherchez plutôt l'appui des non-fumeurs et des ex-fumeurs.

Faites éventuellement appel à une aide professionnelle

Des médecins et des psychologues sont spécialisés dans l'aide au sevrage tabagique, leur aide augmente vos chances de succès. Vous pouvez également participer à une méthode en groupe (p. ex. Plan de 5 jours, adresses en page 18).

Utilisez de la nicotine et du bupropion

Si vous tentez d'arrêter de fumer, il faut utiliser les produits contenant de la nicotine (patch, chewing-gum, inhalateur ou spray nasal) et du bupropion. Ces produits atténuent les symptômes de sevrage ou les font même disparaître. Les personnes qui utilisent ces produits ont **2 à 3 fois plus de chances** de réussir leur tentative d'arrêt que celles qui ne les utilisent pas. Le risque d'accidents cardio-vasculaires **n'est pas** augmenté chez les per-

sonnes qui utilisent les produits contenant de la nicotine, même chez les patients cardiaques. Le bupropion a 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 **1'500 Frs** (ou **7'000 FF**) par année".

Songez à 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. Dites-vous qu'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. De plus, les adultes qui fument portent une part de responsabilité quand les adolescents imitent ce comportement. Dites-vous qu'en arrêtant de fumer, vous deviendrez un modèle positif pour les plus jeunes.

Demandez-vous si vous voulez continuer à soutenir l'industrie du tabac

Avez-vous déjà réfléchi au fait qu'en achetant des cigarettes, vous soutenez une industrie qui reconnaît cibler les enfants, manipuler la composition du tabac pour accroître la dépendance des consommateurs et avoir menti pendant des années, puisque contrairement à ce qu'elle affirmait, elle savait que la nicotine entraîne 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 la dépense sur 10 ans:

_____ Frs / 10 ans.

Inscrivez ce que vous pourriez acheter avec ces sommes:

TENEZ UN JOURNAL DU FUMEUR

S'observer soi-même en prenant des notes écrites est une méthode efficace pour cesser de fumer. Beaucoup d'ex-fumeurs ont trouvé que lorsqu'ils fumaient, remplir un journal leur a permis de mieux contrôler leur habitude de fumer et de briser les 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 16. Avant d'allumer chaque cigarette, inscrivez la date et l'heure, la situation et l'humeur dans lesquels vous vous trouvez, 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.



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 de fumer.

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 réfléchir à votre rechute:



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 allez-vous faire pour résister aux cigarettes dans des situations du même genre, ou pour éviter ces situations?

Dites-vous bien 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.

ET MAINTENANT?

Nous savons qu'il n'est pas facile de cesser de fumer. Mais pour votre qualité de vie, pour votre santé et celle de vos proches, vous devriez dès maintenant vous engager fermement à arrêter de fumer. Puisque vous envisagez d'arrêter, pourquoi attendre davantage? Le mieux est de préparer dès maintenant une tentative d'arrêt, avant d'être atteint d'une maladie due au tabagisme et avant d'avoir rendu vos proches malades. Songez aussi à l'image positive que vous donnerez de vous-même en arrêtant de fumer.

Nous pouvons vous aider

Nous pouvons vous donner des conseils individualisés pour 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 caractéristiques personnelles. 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. 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>

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 produit contenant de la nicotine (patch, chewing-gum, spray nasal), pour atténuer les symptômes de sevrage.

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 davantage et réfléchir aux inconvénients de la cigarette ainsi qu'aux avantages d'une vie libérée du tabagisme.

A TOUS, BONNE CHANCE!

Journal du fumeur

Photocopiez et découpez ce journal. Pendant quelques jours, remplissez-le avant d'allumer chaque cigarette. Le soir, relisez-le et faites le point.



Journal du fumeur

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

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: _____

* 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.

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

Internet

- **Conseils individualisés générés par un système-expert:**
<http://www.stop-tabac.ch>
- Swissweb de la prévention:
<http://www.prevention.ch>
- Réduction du tabagisme (Santé-Canada):
<http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/reduction-tabagisme>
- Tabac-net (France):
<http://www-tabac-net.ap-hop-paris.fr/>

CD

- *C-ditabac*. (CD interactif). Association Paris Sans Tabac.
7 rue du Château-d 'Eau. 75010 Paris. France.
- *Demain j'arrête*. Editions Pierre Winicki.
92, rue Anatole-France. 92300 Levallois-Perret. France.

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>.
- CIPRET-Berne. Eigerstr. 80. 3007 Berne.
Tél: 031.370.70.70. Fax: 031.370.70.71.
- Consultation antitabac en petits groupes de l'Hôpital Cantonal Universitaire de Genève.
Tél: 022.372.92.93.
- Consultation antitabac individuelle de l'Hôpital Cantonal de Genève.
Tél: 022.372.95.49.
- Consultation antitabac de la Policlinique Médicale Universitaire à Lausanne.
Tél: 021.345.22.22. Pour les patients hospitalisés au CHUV: 021.314.11.11.

- CIPRET-Fribourg. Route des Daillettes 1. CP 181. 1709 Fribourg.
Tél: 026.426.02.66. Fax: 026.426.02.88. E-mail: liguessante.fr@mcnet.ch.
- 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.
- 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.
- Centre neuchâtelois d'information pour la prévention du tabagisme. Av. DuPeyrou 8, 2000 Neuchâtel. **Tél: 032.723.08.60. Fax: 032.723.08.69. rsb@vivre-sans-fumer.ch.**
- Dispensaire anti-tuberculeux. Serre 12. 2300 La Chaux-de-Fonds.
Tél: 032.968.54.55.

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

- Ligue Vie et Santé. Ch. des Pépinières 19, 1020 Renens
Tél: 021.635 72 46.
- Carrefour Prévention. CP 567. Rue Henri-Christiné 5. 1211 Genève 4.
Tél: 022.321.00.11.
- Michel Burnier. Ch. du Seeland 8. 2503 Bienne.
Tél: 032.365.76.88.
- Karl Stambach. Rue Louis-Chollet 4, 1700 Fribourg
Tél: 076.321.36.09. Fax: 026.323.35.66.
- Anne-Lise Béal. Ch. des Côtes Bugnot 10. 2520 La Neuveville.
Tél: 032.751.31.62.
- Paul Scalliet. Routes des Colantzes 1965 Savièse.
Tél: 027.395.40.45.

Brochures et livres

- *15 secondes pour réfléchir.* Ligue suisse contre le cancer. Effingerstr. 40. Postfach. 3001 Berne.
- *Les plaisirs se goûtent, la fumée s'envole.* Ligue suisse contre le cancer, adresse ci-dessus.
- *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. E-mail: commu@cancer.be. Internet: <http://www.cancer.be>.
- *Tabac et santé.* Ligue pulmonaire suisse, case postale 149, 3000 Bern 17.
Tél. 031.378.20.50. fax 031.378.20.51. Internet: www.lung.ch. E-mail: info@lung.ch
- *Vous voulez arrêter de fumer?* AT. Effingerstrasse 40. 3001 Berne.
Tél: 031.389.92.46, Fax: 031.389.92.60.
- *Non-fumeur en 20 jours.* Ligue genevoise contre la tuberculose. La Médiane. 10, pl. des Philosophes. 1205 Genève. **Tél: 022.322.13.32. Fax: 022.322.13.39.**

- *Allen Carr's easy way to stop smoking*. London: Penguin Books, 1991.
- *Comment aider un ami qui voudrait cesser de fumer*. Ligue pulmonaire suisse
- *Le tabagisme passif: une menace pour la santé*. Ligue pulmonaire suisse

En France

- Minitel: 3615 TABATEL, adresses des consultations de tabacologie.
- Comité national contre le tabagisme (CNCT). Avenue du Général Michel-Bizot 31. F-75012 Paris. **Tél: 00.33.155.78.85.10. Fax: 00.33.155.78.85.11.**
E-mail: CNCT@globalink.org.
- Comité Français d'Education pour la Santé. Rue Auguste-Comte 2. F-92170 Vanves.
Tél. 00.33.141.33.33.33. E-mail: cfes@cfes.sante.fr.
- Ligue Vie et Santé (Plan de 5 jours). 732 Avenue de la Libération. F- 77350 Le Mée-sur-Seine.
Tél: 01 64 52 87 08. Fax: 01 60 59 05 06. E-mail: lvsnet@aol.com.
- Centre de Tabacologie. Groupe Hospitalier Pitié-Salpêtrière.
47-83 Boulevard de l'Hôpital. 75013 Paris Cedex 13.
Tél: 01.42.17.66.84. Fax: 01.42.17.68.48.

Cette brochure a été réalisée à l'Institut de médecine sociale et préventive de l'Université de Genève, avec le soutien de la Ligue suisse contre le cancer, du Fonds national suisse de la recherche scientifique, de la Loterie de la Suisse Romande, du Département de l'Action sociale et de la santé du canton de Genève (Direction de la santé publique), de la Ligue genevoise contre le cancer, de l'Office fédéral de la santé publique, de la Fondation suisse pour la promotion de la santé, de Pharmacia & Upjohn, de la Ligue pulmonaire suisse et du Service de la santé du canton du Jura. Nous remercions l'Association suisse pour la prévention du tabagisme (AT) pour son aide et ses conseils. Copyright © Jean-François Etter 1998-2000.

Auteur: **JEAN-FRANÇOIS ETTER.**

Dessins et Forme: **PÉCUB.** Tél. 41/21/808 78 35 Fax 41/21/808 78 38

NOTES PERSONNELLES:

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).

Puisque vous en êtes au stade de l'intention (vous envisagez sérieusement d'arrêter de fumer), 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 soulignez 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:

Bibliothèque, Institut de médecine sociale et préventive, CMU,

Case postale, CH-1211 Genève 4, Suisse. Fax: 022.702.59.12.

Merci de ne pas passer commande par téléphone.

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



UNIVERSITE DE GENEVE
Institut de médecine sociale
et préventive



LA MEDIANE
Maison de la santé
10, Place des Philosophes
1205 Genève



LIGUE SUISSE
CONTRE LE
CANCER