

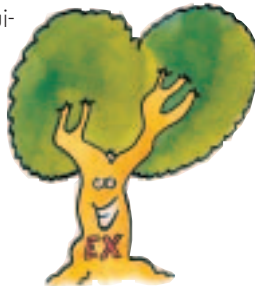


*Je viens d'arrêter  
de fumer*

# JE VIENS D'ARRÊTER DE FUMER

Cette brochure est destinée aux personnes qui ont arrêté de fumer depuis **moins** de 6 mois. 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.

**N**ous 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 éviter de recommencer à fumer. Vos chances de rester ex-fumeur seront d'autant plus grandes que vous utiliserez davantage de ces stratégies.



## 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- Evitez 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 ne serait-ce qu'une bouffée d'une cigarette.** 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, jetez les cigarettes en votre possession.
- Faites le point, analysez les raisons pour lesquelles vous avez repris quelques cigarettes.
- 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.
- Ne vous adressez pas trop de reproches, évitez de vous sentir coupable.
- Faites éventuellement appel à l'aide de vos proches ou d'un spécialiste du sevrage tabagique.



### 4- Utilisez de la nicotine et du bupropion

Ces produits **multiplient par 2 vos chances** de rester ex-fumeur. Les produits rapides (tablette ou chewing gum à la nicotine) soulagent immédiatement les symptômes de sevrage. Le patch est un produit à diffusion lente, qui prévient l'apparition de ces symptômes et en atténue la force. Lisez en page 6 les arguments en faveur de ces produits. Le bupropion est un nouveau médicament efficace pour arrêter de fumer.

## 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, nous allons vous indiquer comment. Trois catégories de situations favorisent la rechute:

- Quand on ressent le besoin urgent de fumer (page 4).
- Quand on est stressé, nerveux, déprimé, agacé, ou soucieux (page 7) .
- Quand on est en compagnie de fumeurs (page 8).

## ÉVITEZ DE RECHUTER EN CAS DE BESOIN URGENT DE FUMER

Le besoin urgent de fumer peut se manifester même longtemps après avoir arrêté de fumer. considérez-le comme un signal vous avertissant que vous devez réagir immédiatement. Répondez aux questions ci-dessous, puis prenez connaissance des stratégies qui permettent de résister aux besoins urgents de fumer.

<i>2 situations où vous pourriez ressentir un besoin urgent de fumer:</i>	Quelle est votre stratégie pour résister à l'envie de fumer dans ces situations?	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.

## 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 à effet rapide (gomme, tablette ou inhalateur)
- Buvez quelque chose (eau, jus de fruits).
- Ayez toujours sur vous des chewing-gums, des bonbons ou de 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 (p. ex. jouez avec un crayon, écrivez, etc.).
- Faites une promenade, du sport ou une autre activité physique.
- Prenez une douche.
- Fixez votre esprit sur autre chose que la cigarette. Pensez à votre travail.

### **Parlez-vous à vous-même**

Rappelez-vous les désagréments de la cigarette (odeur, haleine). Dites-vous: "Si je tiens le coup encore 5 minutes, l'envie de fumer aura passé". "Je suis plus fort que la cigarette". "Est-ce que mon envie de fumer est vraiment si forte?"

### **Rappelez-vous votre décision de ne plus fumer**

Essayez de vous raisonner. 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 (p. ex. faire une promenade ou la vaisselle). 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 ET DU BUPROPION**

En atténuant les symptômes de manque et les besoins urgents de fumer, ces produits **multiplient par 2 les chances de succès** d'une tentative d'arrêt. De nombreuses études scientifiques ont démontré leur efficacité. **Nous vous recommandons vivement de les utiliser.**

- Le **patch** diffuse de la nicotine à travers la peau durant toute la journée. Il s'obtient sur ordonnance d'un médecin. Utilisez-le pendant toute la période recommandée, c'est-à-dire entre 6 et 12 semaines.

- Les **chewing-gums** (sans ordonnance), les **tablettes** et l'**inhalateur** de nicotine sont plus efficaces si l'on suit rigoureusement la notice d'utilisation.
- Le **bupropion** est un nouveau médicament très efficace pour arrêter de fumer.

**Voici les raisons qu'ont donné les participants à nos enquêtes qui préfèrent 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 lorsqu'elle est fumée, qui engendre une dépendance physique.

***"Ça ne marche pas"***

Bien que de nombreuses études scientifiques aient montré que ces produits sont efficaces, ils ne sont pas une garantie de succès. L'utilisation de ces produits 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 multiplient par 2 vos chances de succès. Mettez un maximum d'atouts de votre côté!

***"Ces produits coûtent trop cher"***

Il est vrai que ces produits coûtent cher (le patch coûte 180 FrS par mois). C'est toutefois beaucoup moins que ce vous coûtaient les cigarettes chaque année.

***"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.** Notamment, le risque d'accident cardio-vasculaire **n'est pas** augmenté chez les personnes qui utilisent ces produits, même chez les patients cardiaques. Le bupropion a des effets secondaires: consultez un médecin.

***"Je ne suis pas dépendant de la nicotine"***

Ces produits augmentent vos chances de succès même si vous ne fumiez que 10 cigarettes par jour. Commencez par admettre que si vous fumiez davantage de cigarettes, vous étiez 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 des médicaments.

## EVITEZ DE RECHUTER EN SITUATION DE STRESS OU DE DÉPRIME

Très souvent, la rechute intervient quand on est stressé, énervé, contrarié, en conflit avec quelqu'un, angoissé ou déprimé. Répondez aux questions ci-dessous, pour réfléchir aux moyens de résister à l'envie de fumer dans de telles situations:

<i>2 situations où vous pourriez avoir envie de fumer parce que vous vous sentez stressé, déprimé ou de mauvaise humeur</i>	Quelle est votre stratégie pour résister à l'envie de fumer dans ces situations ?	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.

**Voici quelques conseils pour éviter de rechuter en pareil cas:**

### Détendez-vous

**Respirez plusieurs fois à fond, lentement.** Détendez-vous en écoutant de la musique, en parlant à quelqu'un, en lisant un journal ou un livre, en faisant du sport, de l'exercice ou une autre activité que vous aimez. Les premiers jours au moins, dormez beaucoup, faites une sieste (même d'1/4 d'heure).



### 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 avoir arrêté de fumer, certaines personnes deviennent irritables. Avertissez-en vos proches et demandez-leur de faire preuve de compréhension et de patience pendant quelque temps.

### Exprimez vos sentiments

Si on parle de ses émotions, elles sont plus faciles à gérer. Exprimez ouvertement et calmement ce que vous ressentez. Téléphonnez à vos amis non-fumeurs, allez les trouver.

### Ayez toujours quelque chose à faire

Planifiez des activités à l'avance. Vous éviterez ainsi les moments d'ennui durant lesquels l'envie de fumer pourrait s'insinuer.

## 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 page 18).



## Gérez mieux votre temps

Au lieu d'effectuer les tâches comme elles se présentent, établissez des priorités. Connaissez vos heures les plus productives et consacrez-les aux tâches prioritaires. contrôlez mieux les interruptions (téléphones, visites, ...). Apprenez à dire non. Evitez le perfectionnisme. Prévoyez des activités de détente pour "recharger vos batteries".

## Attaquez-vous à la cause du stress

Essayez de comprendre ce qui vous cause du stress, puis attaquez-vous à la racine du problème. Il est vrai que cela peut prendre du temps. D'ici-là, trouvez des façons de réagir au stress autrement qu'en fumant. Le questionnaire ci-dessous peut vous aider à y réfléchir.

*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 la dépression ne passe pas, prenez la chose au sérieux et n'hésitez pas à faire appel à un médecin.

## EVITEZ DE RECHUTER QUAND VOUS ÊTES EN COMPAGNIE DE FUMEURS

Beaucoup de personnes rechutent quand elles sont en compagnie de fumeurs. Répondez aux questions ci-dessous, cela vous aidera de réfléchir aux moyens de résister à l'envie de fumer dans de telles situations:



**2 situations où vous pourriez avoir envie de fumer en compagnie de fumeurs**

---

---

Quelle est votre stratégie pour résister à l'envie de fumer dans ces situations ?

---

---

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.

## **Évitez la compagnie des fumeurs**

**Les premiers temps, évitez les endroits où l'on fume.** Fréquentez de préférence vos amis non-fumeurs. Mêlez-vous de préférence aux conversations des non-fumeurs. Dans le train ou au restaurant, installez-vous dans la zone non-fumeurs. Ne croyez pas qu'il vous sera facile de résister à l'envie de fumer 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. De même, le café peut provoquer l'envie de fumer. Évitez d'en boire ou sinon, soyez particulièrement attentif.



## **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. Dites-vous que de nombreux fumeurs aimeraient également arrêter. Affirmez votre nouvelle identité d'ex-fumeur. Sachez dire: "Non merci"

## **Répétez la scène, comme un acteur**

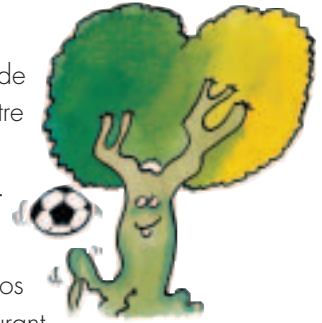
Jouez à l'avance la scène où vous refusez une cigarette qu'on vous offre, ainsi que la scène où vous répondez à une personne qui doute de votre capacité à réussir. Préparez des réponses qui aient de l'humour, cela peut débloquer bien des situations et désarmer bien des sarcasmes.

## AUTRES STRATÉGIES EFFICACES POUR PRÉVENIR LA RECHUTE

Utilisez aussi les stratégies suivantes, cela augmentera vos chances de succès.

### 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 activités à l'avance. Veillez à ne pas avoir de temps morts durant lesquels 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

Vous pouvez augmenter vos chances de réussite grâce au soutien de votre entourage. Faites savoir aux 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, ils peuvent envier votre réussite et 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 page 16).
- Participer à un programme de soutien en groupe (p. ex. Plan de 5 jours).

### Si votre conjoint est fumeur, incitez-le à arrêter aussi de fumer

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

### Soyez fier de vous!

En arrêtant de fumer, vous avez remporté une victoire et retrouvé votre liberté. Soyez fier de votre réussite. Prenez conscience du fait qu'elle vous valorise aux yeux de ceux qui

ne parviennent pas à arrêter de fumer. Ces sentiments positifs peuvent vous aider à rester ex-fumeur.

## **Accordez-vous des récompenses**

Achetez-vous des petits cadeaux avec l'argent économisé sur les cigarettes, vous les avez bien mérités! 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 elles vous dédommageront de la perte du plaisir de fumer. 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 vous vous accorderez pour ne pas fumer:**

---

## **Gardez 2 listes sur vous**

Pendant quelques jours, tentez l'expérience suivante: gardez 2 listes sur vous et consultez les listes 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 7 et suivantes).

## **Interprétez les envies de fumer comme des signaux**

Même longtemps après avoir arrêté de fumer, vous devez vous attendre à ressentir l'envie de fumer. Ne considérez pas ces envies de fumer comme des échecs mais comme **des signaux d'avertissement** qui vous disent que vous devez utiliser les stratégies et les techniques décrites dans cette brochure.

## **GÉREZ UNE ÉVENTUELLE PRISE DE POIDS**

On prend en général du poids après avoir arrêté de fumer. Cette prise de poids est toutefois modérée (3 à 4 kilos en moyenne) et il existe de nombreuses techniques simples et efficaces pour perdre du poids ou pour éviter d'en gagner. Notamment, l'utilisation du patch de nicotine par les ex-fumeurs permet de limiter, ou au moins de retarder la prise de poids. Dites-vous: "Une chose à la fois. Pour l'instant je m'attaque à mon habi-

tude de fumer, par la suite je m'attaquerai à la prise de poids. Si je réussis à arrêter de fumer, alors je serai aussi capable de perdre du poids". Recommencer à fumer ne vous fera pas forcément perdre du poids. En effet, une rechute peut vous déprimer et vous conduire à manger en excès.

Pour limiter la prise de poids, évitez les aliments gras et faites davantage d'exercice. Mangez davantage de fruits et de légumes. Il existe de nombreux livres sur la façon de perdre du poids, demandez conseil dans une bonne librairie. Demandez de l'aide à un aide professionnel (médecin, pharmacien, diététicienne, adresses en page 18). Surtout, évitez de vous imposer un régime trop sévère, car cela représente trop de difficultés à la fois. Occupez-vous en priorité d'arrêter de fumer.

## **Faites la liste des avantages d'une vie sans tabac**

Voici ce que nous ont dit des ex-fumeurs qui ont participé à une enquête réalisée à Genève, à propos des avantages qu'il y a à ne plus fumer:

- ***"Je dépense moins d'argent".***
- ***"Je me sens plus 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". "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 une réponse qui vous permette de ne pas reprendre une cigarette:

### Si vous pensez...

### ... dites-vous:

***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'essaie d'arrêter 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 une autre raison pour recommencer à fumer:

Trouvez une réponse pour contrer cette raison:

## **"J'AI REPRIS UNE CIGARETTE!"**

Le fait d'avoir repris une ou quelques cigarettes ne signifie pas que votre tentative d'arrêt a échoué. Si cela vous arrive, mettez immédiatement en oeuvre votre "plan d'urgence" (page 3). Ne vous adressez pas de reproches et évitez la culpabilité, ces pensées ne vous aident pas à progresser. Analysez calmement les circonstances dans lesquelles vous avez repris une cigarette, afin d'être capable de mieux les gérer la prochaine fois. Relisez vos listes de situations à risque (p. 7 et suivantes) et identifiez les techniques qui vous aideront à mieux résister ou à éviter ces situations. 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 les chances de succès de votre prochaine tentative. En moyenne, les ex-fumeurs ont tenté 4 fois d'arrêter de fumer avant de parvenir à arrêter pour de bon. Il est donc normal de devoir 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. Réfléchissez aux circonstances de votre rechute et à la façon de mieux résister aux cigarettes dans de telles circonstances. Cela vous aidera à réussir, la prochaine fois.

### ***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 d'arrêter de fumer, vos efforts finiront par être récompensés. Lisez notre brochure intitulée "J'ai recommencé à fumer", vous y trouverez 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.

## **ET MAINTENANT?**

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

Si vous le souhaitez, **nous pouvons vous donner des conseils individualisés** pour vous y aider. 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. Vous pouvez commander ce questionnaire à l'adresse qui se trouve en première page. Si vous avez accès à Internet, vous pouvez obtenir le questionnaire et les autres brochures de cette série à l'adresse suivante: <http://www.stop-tabac.ch>. Tout ce matériel est gratuit.



**A TOUS, BONNE CHANCE!**

## 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](http://www.stop-tabac.ch)
- Swissweb de la prévention: [www.prevention.ch](http://www.prevention.ch)
- Tabac-net (France): [www.tabac-net.ap-hop-paris.fr/](http://www.tabac-net.ap-hop-paris.fr/)
- Vivez sans fumée (Santé-Canada): [www.hc-sc.gc.ca](http://www.hc-sc.gc.ca)
- Sur le sevrage tabagique: [www.letitbe.ch](http://www.letitbe.ch)

### En Suisse

- Association suisse pour la prévention du tabagisme (AT). Effingerstrasse 40.  
**3001 Bern. Tél: 031.389.92.46. Fax: 031.389.92.60. [www.at-suisse.ch](http://www.at-suisse.ch)**
- Ligue suisse contre le cancer. Effingerstrasse 40. 3001 Bern.  
**Tél. 031.389.91.00. Fax. 031.389.91.60. [www.swisscancer.ch](http://www.swisscancer.ch). [info@swisscancer.ch](mailto:info@swisscancer.ch).**
- Ligue pulmonaire suisse. Südbahnhofstrasse 14c. 3007 Bern.  
**Tél. 031.378.20.50. Fax 031.378.20.51. [www.lung.ch](http://www.lung.ch). [info@lung.ch](mailto:info@lung.ch).**
- CIPRET-Genève. Carrefour Prévention. Rue Henri Christiné 5. CP 567. 1211 Genève 4.  
**Tél: 022.321.00.11. Fax: 022.329.11.27. [www.prevention.ch](http://www.prevention.ch).**
- Consultation antitabac de l'Hôpital Cantonal de Genève. **Tél: 022.372.95.49.**
- Consultation antitabac individuelle de la Polyclinique Médicale Universitaire à Lausanne.  
Rue du Bugnon 44, 1011 Lausanne. **Tél: 021.314.61.01.**  
Pour les patients hospitalisés au CHUV: **Tél: 021.314.11.11.**
- CIPRET-Fribourg. Route de Beaumont 2. CP 75. 1709 Fribourg.  
**Tél: 026.425.54.10. Fax: 026.425.54.01. [www.cipretfribourg.ch](http://www.cipretfribourg.ch). [info@cipretfribourg.ch](mailto:info@cipretfribourg.ch)**
- CIPRET-Berne. Eigerstr. 80. 3007 Berne.  
**Tél: 031.370.70.70. Fax: 031.370.70.71.**
- Ligues de la santé. Av. de Provence 12. 1007 Lausanne.  
**Tél: 021.623.37.37. Fax 021.623.37.38.**
- CIPRET-Vaud. Avenue de Provence 12. 1007 Lausanne.  
**Tél: 021.601.06.42. Fax 021.623.37.38.**
- 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: 027.323.31.01. E-mail: [lvpp@vtx.ch](mailto:lvpp@vtx.ch).**



- Vivre sans fumer. 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](mailto:rsb@vivre-sans-fumer.ch). [www.vivre-sans-fumer.ch](http://www.vivre-sans-fumer.ch)**
- Consultations individuelles antitabac de l'Hôpital de l'Île, Berne. **Tél: 032.632.03.03.**

## 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](mailto:commu@cancer.be). [www.cancer.be](http://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](mailto: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.*
- *Soumaille S. La dépendance au tabac. Genève: Médecine & Hygiène, 2003.*

# Les bénéfices à court, moyen et long terme d'une vie sans fumée

## Après:

- 8 heures**
  - L'oxygénation du sang revient à la normale.
  - Les risques d'infarctus du myocarde commencent déjà à diminuer.
- 24 heures**
  - Le monoxyde de carbone est éliminé du corps.
  - Vous avez meilleure haleine.
  - Les poumons commencent à éliminer les mucus et les goudrons.
  - Le risque d'infections respiratoires, type bronchites et pneumonies, commence déjà à baisser.
- 48 heures**
  - La nicotine n'est plus détectable dans le sang.
- 1 semaine**
  - Les sens du goût et de l'odorat s'améliorent.
- 3-9 mois**
  - La respiration s'améliore (moins de toux, davantage de souffle).
  - La fonction pulmonaire est augmentée de 5 à 10%.
- 1 année**
  - Le risque de maladies du cœur (p. 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'œsophage et de la vessie sont réduits 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 (p. ex. infarctus) rejoint celui des non-fumeurs.
  - La mortalité (toutes causes confondues) rejoint quasiment celle des personnes qui n'ont jamais fumé.

# 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](http://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.

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.**

## 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'action, 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:

IMSP - CMU

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

Fax 022.379.59.12.

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



UNIVERSITE DE GENEVE  
Faculté de Médecine  
Institut de médecine sociale  
et préventive

**stop-tabac.ch**