



*J'ai recommencé
à fumer*

J'AI RECOMMENCÉ À FUMER

Cette brochure est destinée aux personnes qui ont recommencé à 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.

N'ABANDONNEZ PAS LA PARTIE !

Dites-vous bien que vous n'êtes pas le seul à avoir recommencé à fumer après une tentative d'arrêt. **En moyenne, les ex-fumeurs ont fait 4 tentatives sérieuses avant de parvenir à cesser de fumer pour de bon.** Il est donc normal de devoir s'y reprendre à plusieurs fois.

Prenez les choses positivement

Après avoir recommencé à fumer, vous éprouvez peut-être un sentiment de regret, de culpabilité, d'échec ou de déprime. Ne vous laissez pas accabler par de tels sentiments et ne soyez pas trop dur envers vous-même, car cela retarde le moment où vous serez prêt à tenter de nouveau d'arrêter de fumer. Voyez plutôt les choses positivement: considérez votre rechute comme une occasion d'apprendre.



Vous êtes capable de réussir!

Vous avez été capable de cesser de fumer pendant quelque temps. Cela montre que vous pouvez vivre sans cigarettes, et c'est déjà un succès. Ne vous découragez pas, remotivez-vous et **planifiez rapidement une nouvelle tentative.**

Vous pouvez acquérir le savoir-faire nécessaire à arrêter de fumer

Surtout, évitez de penser que votre rechute est due à un manque de volonté de votre part ou à une incapacité à cesser de fumer. Beaucoup de gens pensent que la volonté suffit pour arrêter de fumer. Nous pensons que ce n'est pas le cas et **qu'arrêter de fumer demande un savoir-faire particulier.** Dans cette brochure-ci et dans les autres brochures de cette série, nous vous expliquons en quoi ce savoir-faire consiste.

RÉFLÉCHISSEZ À VOTRE RECHUTE

Commencez par réfléchir à votre rechute. Si vous tirez les enseignements de votre expérience, vous serez mieux armé à l'avenir. Pour cela, remplissez le questionnaire ci-dessous:

- 1- Pendant la période où vous aviez arrêté de fumer, comment faisiez-vous pour résister à l'envie de fumer?

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

3- Quels avantages attendiez-vous de la cigarette, quand vous avez recommencé à fumer?

4- Pourquoi n'avez-vous pas su résister à l'envie de fumer dans cette situation?

5- A l'avenir, comment pourriez-vous faire pour éviter de rechuter dans des circonstances similaires?

SACHEZ RÉAGIR DANS LES SITUATIONS À RISQUE

En général, les ex-fumeurs rechutent parce qu'ils réagissent de façon inadéquate lorsqu'ils se trouvent dans des situations à risque. Il est très important de connaître ces situations, de les anticiper et de disposer de stratégies pour résister à l'envie de fumer dans chacune d'entre elles. Beaucoup d'ex-fumeurs rechutent parce qu'ils n'ont même pas essayé d'utiliser ces stratégies. Il est donc important de connaître plusieurs de ces stratégies et de les mettre immédiatement en oeuvre quand vous sentez que vous allez "craquer" pour une cigarette. Réfléchissez à ce sujet en répondant au questionnaire ci-dessous.

Les situations à risque:

Quelle est votre **stratégie** pour résister à l'envie de fumer dans cette situation?

Confiance (1-4)*

1- **En compagnie de fumeurs**

2- **Après avoir bu de l'alcool**

3- En cas de besoin urgent de fumer

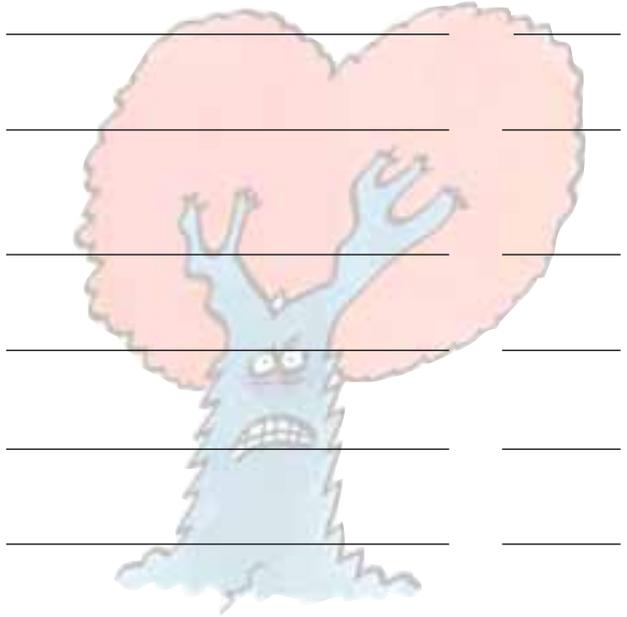
4- Après le repas ou le café

5- Quand on est stressé, inquiet ou en conflit avec quelqu'un

6- Quand on est déprimé

7- Quand on s'ennuie

8- Si on prend du poids



* 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.

Les pages qui suivent vous indiquent comment résister à l'envie de fumer dans chacune de ces situations. **Travaillez surtout sur les situations dans lesquelles vous n'avez pas entièrement confiance dans votre capacité à résister aux cigarettes**, ainsi que sur les situations similaires à celles qui vous ont causé votre rechute. Identifiez les stratégies qui vous conviennent le mieux, puis répétez et pratiquez ces stratégies, comme un acteur répète son rôle.

1) EN COMPAGNIE DE FUMEURS

Plus de la moitié des rechutes ont lieu en présence d'autres fumeurs. Il est donc important de savoir comment résister à l'envie de fumer dans ce type de situation.

Préparez-vous

Avant d'aller dans un endroit où vous savez que vous rencontrerez des fumeurs (soirée, dîner au restaurant, réunion de travail, etc.), préparez-vous mentalement. Imaginez la situation à l'avance et préparez des stratégies pour résister aux cigarettes.

Répétez la scène

Jouez la scène où vous refusez une cigarette qu'on vous offre. Préparez une réponse qui ait de l'humour, cela peut débloquer bien des situations.

Affirmez-vous

Quand vous aurez arrêté de fumer, il est probable que certains fumeurs voudront vous inciter à reprendre une cigarette. Préparez des réponses qui affirment votre identité d'ex-fumeur, par exemple:

- "Non merci, je me suis libéré de cet esclavage".
- "Non merci, j'ai décidé de ne plus m'empoisonner avec le tabac".
- "Non merci, je n'ai pas besoin de cigarettes pour me sentir bien".

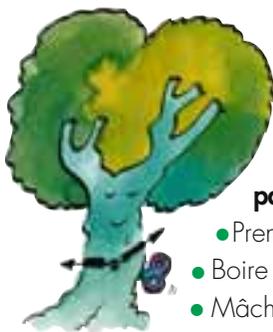


Évitez les situations à risque

Si vous n'êtes pas sûr de résister à l'envie de fumer quand vous êtes en société, il vaut mieux, les premiers temps après avoir arrêté, éviter les soirées et autres endroits où vous savez que vous rencontrerez des fumeurs.

2) APRÈS AVOIR BU DE L'ALCOOL

Un tiers environ des rechutes se produisent quand les ex-fumeurs boivent de l'alcool. Évitez donc de boire de l'alcool ou limitez votre consommation. Si, après avoir bu, vous sentez que vous allez "craquer" pour une cigarette, quittez l'endroit où vous êtes, faites par exemple une promenade.



3) EN CAS DE BESOIN URGENT DE FUMER

Avec le temps, les besoins urgents de fumer finissent par disparaître. Ces envies de fumer ne durent en général que de 3 à 5 minutes, **la meilleure chose à faire est donc d'attendre qu'elles passent**. Vous pouvez aussi utiliser des activités de **diversion**, comme:

- Prendre un substitut nicotinique.
- Boire quelque chose.
- Mâcher un bonbon ou un chewing-gum.
- Vous laver les dents.
- Quitter la pièce où vous êtes et faire quelques pas.
- Penser aux inconvénients de la cigarette (mauvaise odeur, mauvaise haleine, toux, etc.).
- Vous dire que ce serait dommage de gâcher vos efforts.

4) APRÈS LE REPAS OU LE CAFÉ

Pour ne pas être tenté de fumer, quittez immédiatement la table après le repas et brossez-vous les dents. Essayez de trouver une activité de diversion (p. ex. faire une prome-

nade ou laver la vaisselle). Si le café vous donne envie de fumer, remplacez-le par d'autres boissons (p. ex. jus de fruits). 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.

5) QUAND ON EST STRESSÉ, INQUIET OU EN CONFLIT AVEC QUELQU'UN

De nombreuses personnes utilisent la cigarette pour faire face au stress. Le stress est ainsi une cause très fréquente de rechute. Vous devez apprendre à gérer le stress autrement qu'en allumant une cigarette. C'est réalisable: de nombreux ex-fumeurs disent qu'après avoir arrêté de fumer, ils se sentaient plus calmes et davantage maîtres d'eux-mêmes.



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 y aider:

Ce qui me cause du stress:

*Mes techniques personnelles
pour faire face au stress dans ce cas:*

Respirez profondément

Respirez plusieurs fois à fond, lentement, cela vous aidera à vous calmer. Cette technique a l'avantage de pouvoir être utilisée en toute situation.

Détendez-vous en changeant d'activité

Détendez en commençant une activité que vous aimez particulièrement, comme parler avec quelqu'un, faire du sport ou de l'exercice, écouter de la musique, lire, etc.

Utilisez une méthode de relaxation

Cela peut vous aider à mieux gérer votre stress. Suivez un cours de yoga ou de sophrologie (adresses en page 17), ou faites appel à un spécialiste (médecin).

Faites davantage d'exercice

L'exercice et le sport sont de bons moyens d'évacuer les tensions. Marchez, faites du jardinage ou une autre activité physique.

Exprimez vos sentiments

Si on parle de ses émotions, elles sont plus faciles à gérer. Exprimez ouvertement ce que vous ressentez. **Trouvez une personne de confiance** qui sait que vous vous efforcez de ne plus fumer et à qui vous pouvez parler de vos soucis.

6) QUAND ON EST DÉPRIMÉ

La nicotine est un stimulant. Il est donc possible de se sentir déprimé, les premiers temps après avoir arrêté de fumer. Pour surmonter le problème, soyez actif, allez à la rencontre des autres. Si la dépression ne passe pas, prenez la chose au sérieux et faites appel à un médecin ou à un psychologue, ils peuvent vous aider.



7) QUAND ON S'ENNUIE

Pour éviter les moments d'ennui durant lesquels l'envie de fumer pourrait s'insinuer, ayez toujours des projets. Planifiez à l'avance votre journée, ayez toujours un livre intéressant à lire, prévoyez une activité sportive, etc.

8) SI ON PREND DU POIDS

Certaines personnes prennent du poids après avoir arrêté de fumer. Toutefois, cette 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. De nombreuses techniques permettent de perdre du poids, adressez-vous à votre médecin, à une diététicienne ou à une bonne librairie (adresses en page 16). Commencez par manger moins de matières grasses et par faire davantage d'exercice ou de sport. L'utilisation des produits à base de nicotine (patch, chewing-gum) et des médicaments bupropion et varénicline peut retarder la prise de poids consécutive à l'arrêt du tabac.

AUTRES TECHNIQUES POUR RÉSISTER AUX CIGARETTES

Voici encore d'autres techniques et stratégies qui peuvent vous aider à arrêter de fumer puis à éviter de rechuter. En utilisant plusieurs de ces stratégies à la fois, vous augmentez vos chances de succès.

Faites diversion

Un bon moyen de résister à l'envie de fumer consiste à utiliser immédiatement des pensées ou des activités de diversion. Par exemple:

- Fixez votre esprit sur autre chose que la cigarette.
- Respirez plusieurs fois lentement et profondément.
- Buvez un verre d'eau ou mangez un fruit.
- Changez de lieu ou d'activité, quittez la pièce où vous vous trouvez.



Faites des listes

Pendant quelques jours, tentez l'expérience suivante: gardez 3 listes dans votre poche et relisez-la chaque fois que surgit l'envie de fumer: 1) la liste des raisons pour lesquelles vous voulez arrêter de fumer, 2) la liste de vos stratégies personnelles pour résister à l'envie de fumer dans les "situations à risque", 3) la liste des réponses que vous donnerez à ceux qui doutent de votre capacité à arrêter de fumer.

Obtenez l'aide de votre entourage

Vous augmentez vos chances de succès si votre entourage vous soutient. Faites savoir aux autres que vous voulez arrêter de fumer, demandez-leur qu'ils vous encouragent, dites-leur que vous appréciez leurs félicitations. Méfiez-vous cependant des fumeurs, qui peuvent vous envier et vous inciter à fumer.

Évitez absolument de reprendre une cigarette

Très souvent, le fait de reprendre une cigarette conduit à la rechute. Après avoir arrêté, **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.



Récompensez-vous

Après avoir arrêté de fumer, offrez-vous des cadeaux avec l'argent économisé sur les cigarettes. Ce système de récompenses a encouragé de nombreux ex-fumeurs à rester à l'écart des cigarettes!

Faites la liste des récompenses que vous vous accorderez:

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 remplir un journal les a aidé à contrôler leur habitude de fumer et à rompre les automatismes.** Ils ont dit que cela leur a ouvert les yeux sur une habitude qu'ils croyaient connaître. Pourquoi ne pas tenter l'expérience suivante pendant quelques jours: gardez une photocopie du journal (page 14) dans votre paquet de cigarettes et remplissez-le avant d'allumer chaque cigarette. Chaque soir, relisez votre journal et faites le point.

PASSEZ DE NOUVEAU À L'ACTION

Maintenant que vous avez réfléchi aux circonstances de votre rechute et aux stratégies qui permettent de résister à l'envie de fumer, il faut envisager une nouvelle tentative pour arrêter de fumer.

Lisez notre brochure intitulée "C'est décidé, j'arrête de fumer"

Vous y trouverez des conseils qui pourront augmenter les chances de succès de votre tentative.

Vos attentes doivent être réalistes

Il faut savoir que la plupart des personnes qui arrêtent de fumer aujourd'hui auront recommencé à fumer dans un an. **En moyenne, les ex-fumeurs ont dû faire 4 tentatives sérieuses avant de parvenir à cesser de fumer pour de bon.** Il est donc normal de devoir s'y reprendre à plusieurs fois. Essayez encore et encore, vous finirez par y arriver.

Enumérez les avantages d'arrêter de fumer et les inconvénients de la cigarette

Les personnes qui ont réussi à cesser de fumer avaient au préalable modifié profondément leur perception des avantages d'une vie sans cigarettes et des inconvénients de l'habitude de fumer. Réfléchissez à ces aspects en écrivant vos propres idées dans l'espace ci-dessous, cela peut renforcer votre motivation à arrêter de fumer.

Avantages d'une vie sans cigarettes

Demandez l'aide d'un professionnel

L'aide d'un professionnel augmente vos chances de succès. Vous pouvez:

- vous adresser à votre médecin, qui vous aidera lui-même ou vous orientera,
- vous adresser à un spécialiste de la désaccoutumance (adresses en page 15),
- participer à un programme d'arrêt en groupe (p. ex. Plan de 5 jours).

Passez un contrat avec vous-même

Il est important de prendre fermement l'engagement d'arrêter de fumer. **De nombreux ex-fumeurs ont dit que c'est cet engagement ferme envers eux-mêmes qui a été la clé de leur succès.** De même, le fait de **fixer la date** du jour où vous arrêterez de fumer peut vous aider à franchir le pas. Le mieux est de fixer une date dans les **30 prochains jours**. Rien ne sert d'attendre le "moment idéal" où il sera plus facile d'arrêter de fumer, car ce moment n'existe pas. **N'attendez pas d'être atteint d'une maladie causée par le tabagisme.** Pourquoi ne pas signer un contrat avec vous-même, comme celui qui est proposé ci-dessous? Cela peut vous aider à vous en tenir à votre décision.

Contrat avec moi-même pour arrêter de fumer

Je m'engage à arrêter complètement de fumer

à partir du _____ (jour) _____ (mois) _____ (année)

(Signature)

UTILISEZ DE LA NICOTINE, DU BUPROPION OU DE LA VARÉNICLINE

En atténuant les symptômes de manque (p. ex. irritabilité, dépression, besoin urgent 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"** (sans ordonnance) diffuse de la nicotine à travers la peau durant toute la journée. 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. Poursuivre le traitement durant toute la période recommandée.
- Le **bupropion et la varénicline** sont de nouveaux médicaments efficaces pour arrêter de fumer. Sur ordonnance.



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, qui lorsqu'elle est fumée, engendre une forte dépendance.

"Je peux très bien arrêter de fumer sans l'aide de tels produits, la volonté suffit"

Etes-vous si sûr de votre volonté, par exemple en cas de besoin urgent de fumer? Une fierté mal placée peut vous conduire à la rechute. Ces produits multiplient par 2 les chances de succès de votre tentative d'arrêt. Mettez un maximum d'atouts de votre côté.

"Ça ne marche pas"

De nombreuses études scientifiques ont montré que ces produits sont efficaces, mais il est vrai qu'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.

"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 dépensez chaque année pour fumer.

"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 le patch, le spray nasal, l'inhalateur et le chewing-gum à la nicotine 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: informez-vous auprès de votre médecin. La varénicline n'a pas d'effet secondaire sérieux connu.

“Je ne suis pas dépendant de la nicotine”

Ces produits augmentent vos chances de succès même si vous ne fumez que 10 cigarettes par jour. Commencez par accepter l'idée que si vous fumez plus de quelques cigarettes par jour, vous êtes probablement 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 produits contenant de la nicotine.

ET MAINTENANT?

Nous savons qu'il n'est pas facile de cesser de fumer. Mais nous savons aussi que comme 1 million de Suisses et 8 millions de français, vous êtes tout à fait capable de vous libérer de la cigarette puis 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 dernière 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!

Journal du fumeur

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

II

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.

II

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 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://tabac-net.aphp.fr>
- Vivez sans fumée (Santé-Canada): www.hc-sc.gc.ca

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**
- Ligue suisse contre le cancer. Effingerstrasse 40. 3001 Bern. **Tél. 031.389.91.00. Fax. 031.389.91.60. www.swisscancer.ch. info@swisscancer.ch.**
- Ligue pulmonaire suisse. Südbahnhofstrasse 14c. 3007 Bern. **Tél. 031.378.20.50. Fax 031.378.20.51. www.lung.ch. 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.**
- Consultation antitabac de l'Hôpital Cantonal de Genève. **Tél: 022.372.95.49.**
- **Les Mardis du Cipret:** groupe de discussion sur l'arrêt du tabac, animé par une infirmière tabacologue. Tous les mardis de 12h30 à 14h (sauf vacances scolaires) au 5 rue Henri-Christiné, 1205 Genève, **Tél: 021.321.00.11.**
- Consultation antitabac individuelle de la Polyclinique Médicale Universitaire à Lausanne. Rue du Bugnon 44, 1011 Lausanne. **Tél: 021.314.66.66.**
- CIPRET-Fribourg. Route de Beaumont 2. CP 75. 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.**
- Ligues de la santé. Av. de Provence 12. 1007 Lausanne. **Tél: 021.623.37.37. Fax 021.623.37.10.**
- CIPRET-Vaud. Avenue de Provence 12. 1007 Lausanne. **Tél: 021.623.37.42. 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: 027.329.04.15. Fax: 027.323.31.01. E-mail: lvpp@vtx.ch.
- Vivre sans fumer. Centre neuchâtelois d'information pour la prévention du tabagisme. Fbg 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. fachstelle.rauchen@insel.ch

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.

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.
- Institut National Prévention Education Santé (INPES). Bd de la Libération 42. F-93200 Saint-Denis Cédex. **Tél: 00.33.149.33.22.00**
- 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: 01.42.17.68.43.

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@at-schweiz.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.*

Cette brochure a été réalisée à l'Institut de médecine sociale et préventive de l'Université de Genève, 1998-2007.

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 tenez-vous-y.
- 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 ou de la varénicline). 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 0848.000.181. 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 de 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 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.

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), une brochure pour les femmes, et une sur les additifs du tabac. Cette brochure-ci est destinée au stade "Consolidation". Si vous êtes dans ce stade, 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
	Les femmes et le tabac	Et si c'était mieux sans
	La vérité sur les additifs	Les additifs du tabac

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. Ou directement sur www.stop-tabac.ch

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

Après avoir lu cette brochure, ne la jetez pas, mais donnez-la à un-e fumeur-se



UNIVERSITE DE GENEVE
Institut de médecine sociale
et préventive

stop-tabac.ch

Avec le soutien de l'Office Fédéral de la Santé Publique, Fonds de prévention du tabagisme