



S'ARRÊTER DE FUMER



Sortir de la dépendance et respirer librement

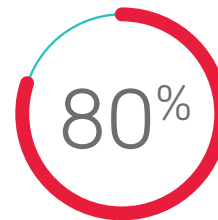


Vous souhaitez arrêter de fumer ? Bravo !
Et vous n'êtes pas seul à vouloir franchir le pas

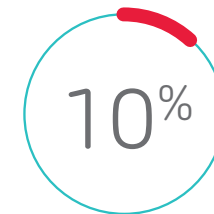
Comme la majorité des fumeurs, vous n'envisagez pas de fumer toute votre vie durant. Vous diminuez parfois sensiblement votre consommation quotidienne ou songez à cesser de fumer une fois pour toutes. Et vous avez raison ! Les méfaits du tabac sont connus et les fumeurs en sont conscients.

Vous pouvez vous arrêter de fumer C'est prouvé !

- Peu importe le degré de votre dépendance, le nombre de cigarettes quotidiennes ou même encore le nombre d'années passées à fumer, grâce à une bonne préparation et à une grande détermination, n'importe quel fumeur peut parvenir à cesser totalement de fumer.
- Un soutien médical/pharmacologique se révèle un allié précieux pour le sevrage tabagique.
- Un accompagnement psychologique et comportemental améliore considérablement vos chances d'arrêter de fumer.



des fumeurs **souhaitent**
sortir de la dépendance
tabagique.



des fumeurs font au **moins une**
tentative annuelle concrète
pour arrêter de fumer.



La motivation, la clé de votre réussite

En finir avec la cigarette, est une décision à la fois simple et pourtant difficile à maintenir dans la durée, tant la tentation, la dépendance physique et psychologique, la sensation de manque ou de besoin peuvent être tenaces. Se sevrer de la nicotine n'est pas toujours chose aisée et il faut en moyenne 3 à 5 tentatives pour parvenir à se débarrasser définitivement de la cigarette. Chaque nouvelle tentative constitue toutefois un pas de plus vers la non-dépendance.

Tout est donc une question de motivation et vous avez toutes les raisons du monde pour y parvenir, à commencer par votre bien-être personnel et celui de vos proches.





La décision vous appartient !

Si décider de cesser de fumer constitue une décision personnelle, l'arrêt du tabac peut se faire autrement qu'en solitaire. Le soutien psychologique et l'accompagnement de vos proches constituent des facteurs importants de réussite. Il existe également de nombreux moyens médicaux et non-médicaux ainsi qu'une multitude de conseils, trucs et astuces efficaces pour vous aider à vous passer du tabac.

Dans ce dépliant, vous trouverez déjà quelques conseils à ce propos.

Quelques faits et chiffres

Au niveau mondial ¹

- Plus d'1 milliard de fumeurs dans le monde.
- Le tabagisme tue la moitié de ceux qui en consomment.
- Près de 7 millions de décès par an, soit environ 1 mort toutes les 6 secondes.

En Belgique ²

- Plus d'un Belge sur quatre fume quotidiennement.
- Près de 19 000 décès par an sont directement attribuables au tabac.

Tabagisme passif ³

- Au niveau mondial le tabagisme passif provoque plus de 890 000 décès prématurés chaque année.
- En 2004, les enfants représentaient 28% des décès imputables au tabagisme passif.
- Chez l'adulte, le tabagisme passif entraîne de graves maladies cardiovasculaires et respiratoires, dont des cardiopathies coronariennes et le cancer du poumon. Il est également une cause de mort subite du nourrisson et d'insuffisance pondérale à la naissance.

Soyez vigilants et prévenants pour les autres ; n'oubliez pas que lorsque vous fumez, la santé de votre entourage pâtit aussi de votre cigarette.



Arrêt du tabac : vous avez tout à y gagner !

La fumée d'une seule cigarette, transporte dans ses volutes bleutées plus de 4000 substances chimiques toxiques, dangereuses pour la santé du fumeur et de son entourage : arsenic, goudron, métaux lourds, méthanol, ammoniac, ... Dès que vous arrêtez de fumer, les effets bénéfiques sont immédiats sur votre organisme.



Effets bénéfiques immédiats

- **Dès votre première journée sans fumer**, le taux de nicotine et de monoxyde de carbone dans votre sang diminue fortement, tandis que votre taux d'oxygène sanguin revient à la normale.
- **Après 48h sans tabac**, le monoxyde de carbone et la nicotine sont totalement évacués de votre organisme et les risques de crise cardiaque commencent à diminuer.
- **Au terme du troisième jour sans fumer**, les voies respiratoires se libèrent et votre respiration s'améliore.
- **Après un an**, le risque d'attaque cérébrale est redevenu celui d'un non-fumeur.
- **Endéans les deux ans**, le risque d'infarctus est réduit de 50 %
- **Après 5 ans**, le risque de cancer du poumon est divisé presque par 2 et le risque d'infarctus du myocarde équivalent à celui des non-fumeurs.
- **Après 10 à 20 ans**, le risque de cancer de la bouche, de l'œsophage et de la vessie est proche de celui des non-fumeurs. L'espérance de vie redevient identique à celle des personnes n'ayant jamais fumé.

¹ Organisation Mondiale de la Santé - Tabagisme - Aide-mémoire n°339 - Mai 2017

² Site internet de la Ligue Cardiologique Belge

³ OMS - Tabagisme - Aide-mémoire n°339 - Mai 2017



Quelques conseils capitaux

1

Préparez-vous et prenez votre temps avant d'arrêter de fumer - considérez ceci comme une épreuve sportive pour laquelle il faut vous préparer mentalement et physiquement et mettre toutes les chances de votre côté, vous allez réussir - vous avez tout à y gagner, votre santé n'a pas de prix.

2

Informez-vous sur les effets bénéfiques de l'arrêt du tabac ainsi que sur les moyens, les médicaments (Zyban® et Champix®) et les substituts nicotiniques (patchs, gommes à mâcher, spray buccal, etc.) à votre disposition. Ceux-ci pourront vous aider à réduire facilement de moitié voire plus votre consommation quotidienne..

3

Décidez d'arrêter totalement de fumer : ne vous contentez pas de diminuer votre consommation, car dans bien des cas, cela correspond à pactiser avec soi-même et à revenir à sa consommation initiale. De plus, le nombre réduit de cigarettes incite inconsciemment le fumeur à tirer plus profondément sur sa précieuse cigarette afin de maintenir constant son apport en nicotine - ceci renforce à terme la dépendance et ne réduit en rien l'apport en produits toxiques.

4

Planifiez la date de votre arrêt - choisissez de préférence un jour dépourvu de contraintes particulières (pour arrêter de fumer) - la date peut avoir une signification symbolique (ex. 1er jour de l'an) et vous servira de point de repère pour mesurer votre effort dans le temps - chaque journée sans fumer représente une victoire sur la dépendance.

5

Ne vous découragez jamais en cas d'échec - chaque nouvelle tentative constitue un pas de plus vers la réussite.

6

Persévérez - si vous avez succombé à nouveau à la tentation, ne culpabilisez pas. La meilleure façon de réagir positivement est de reprendre le plus rapidement possible votre combat.



12

trucs et astuces - pour vous distraire de l'envie de fumer

Inspirez lentement et profondément - cela calmera votre envie.

Buvez de l'eau fraîche.

Mangez un fruit.

Utilisez les substituts nicotiniques, ils atténuent fortement la sensation de manque.

Mâchez un chewing gum sans sucre.

Évitez la compagnie des fumeurs.

Gardez à l'esprit, ou sur papier à portée de main, les raisons qui vous ont poussé à cesser de fumer : votre apparence, votre haleine, les frais occasionnés, les dangers du tabac, ...

Dites-vous que ce serait trop bête de craquer maintenant !

Soyez convaincu que bientôt, vous ne ressentirez plus le besoin de fumer.

Apprenez à éviter les situations pièges.

Adoptez de nouvelles habitudes.

Faites de l'exercice.

