

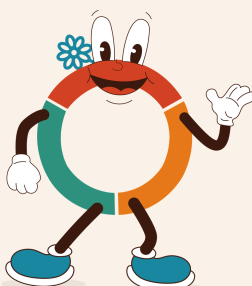


MAI LE PAQUET

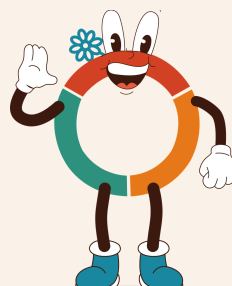
La consommation de tabac ?
“Y réfléchir c’est déjà agir”



Je me prépare



J’agis



Je me maintiens

Un journal d’accompagnement pas à pas

Une initiative du Plan
Wallon Sans Tabac

soutenue par la Wallonie et la Région Bruxelloise



SOMMAIRE

INTRODUCTION

Bienvenue !	P.3
La campagne Mai Le Paquet	P.4

ÉTAPE 1 : JE ME PRÉPARE

Quel serait votre objectif ?	P. 5
Les personnes ressources autour de vous	P.10
Explorez votre motivation	P.11
Testez vos dépendances	P.18
Faites votre balance décisionnelle	P.25

ÉTAPE 2 : J'AGIS

Arrêt sur mesure	P.27
Des professionnels spécialisés en gestion du tabagisme	P.29
Les petits pas vers le changement	P.32

ÉTAPE 3 : JE ME MAINTIENS

Vos stratégies - plan d'urgence	P.34
Alternatives au tabac	P.37
Refumer une cigarette ? Grave ou pas ?	P.43
Mettez toutes les chances de votre côté !	P.44
Vos fiertés	P.50

CONCLUSION

INTRODUCTION

1. Bienvenue !

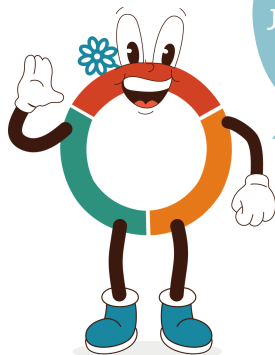
Vous vous posez des questions sur votre consommation ou celle d'un proche ?

Qu'il s'agisse de cigarettes, cigarettes électroniques, cannabis ou autres produits du tabac à fumer, vous trouverez des pistes de réflexion dans ce carnet.

Que vous souhaitiez arrêter de fumer*, réduire ou juste faire le point sur votre consommation, cet outil est pensé pour cheminer vers un changement en vous proposant étape par étape des outils, des auto-évaluations, des ressources, des alternatives... Bref tout ce qu'il faut pour vous donner envie de vous lancer !

*Ici, le mot fumer désigne aussi bien le fait de vapoter, d'utiliser des cigarettes électroniques, ou de consommer tout autre produit dérivé du tabac. Cette formulation permet de simplifier le message tout en englobant toutes ces pratiques !

La mascotte Néo vous accompagnera tout au long de ce journal. Au gré des pages, Néo vous présentera des encarts informatifs, des tests et des activités. Il arrivera à Néo de vous proposer de temps à autre de scanner un QR code, ce qui vous permettra d'accéder à du contenu complémentaire en ligne.



Je m'appelle Néo.
Je suis là pour vous accompagner !

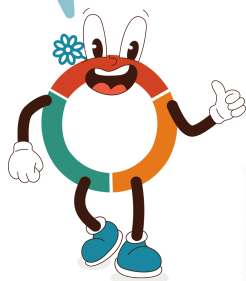
2. La campagne Mai Le Paquet

La campagne se déploie en Wallonie et à Bruxelles autour du mois de mai et s'inscrit dans le cadre de la journée mondiale sans tabac, se déroulant tous les 31 mai. C'est une occasion de parler du tabagisme et du vapotage sous toutes leurs formes, notamment en vous proposant des événements pour aborder positivement la question de votre consommation dans une optique de mieux-être.

À l'agenda, vous trouverez par exemple : des marches, des ateliers, des conférences, des animations, des rencontres de professionnel.les, des infos ou encore des défis à réaliser sur les réseaux sociaux. Vous voulez en savoir plus ou participer à ces actions ?

Rendez-vous sur le site mai-le-paquet.be et sur les réseaux sociaux ([Facebook](#), [Instagram](#))

Tous les liens et infos sur la campagne ici !



mai-le-paquet.be



ÉTAPE 1 : JE ME PRÉPARE

On y va ?

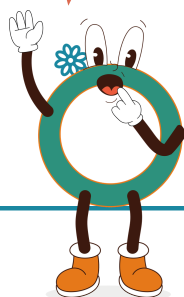


Dans cette partie, nous vous proposons des pistes pour envisager le changement, pour lancer la réflexion et peut-être nourrir votre motivation.

1. Quel serait votre objectif ?

Vous fumez ? Vous pensez parfois à diminuer ou arrêter ? Vous êtes en recherche d'une motivation concrète pour apporter du changement dans votre consommation ? Vous souhaiteriez revoir certaines de vos habitudes du quotidien ou trouver de nouvelles activités pour donner moins de place à votre tabagisme ou vous en défaire totalement ? Prenons un moment pour réfléchir à votre consommation de tabac et à ce que vous aimeriez changer.

Votre profil tabac, c'est... ?



Vous avez commencé à fumer ou à vapoter il y a ans

Vous fumez actuellement (entourez) : cigarettes - cigarettes électroniques - joints de cannabis - chichas - pipes - cigarillos

Votre fréquence de consommation : fois par * jour - semaine - mois

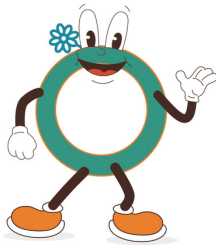
Le nombre de fois où vous avez déjà essayé d'arrêter ou de diminuer :

L'objectif que vous souhaiteriez atteindre, c'est

Observez votre consommation au jour le jour pendant une semaine. Cela vous permettra notamment de vous rendre compte du nombre de cigarettes que vous fumez par “envie” et du nombre de cigarettes que vous fumez par “besoin” à cause de la dépendance physique. Par exemple, la première cigarette du matin est souvent une cigarette “besoin”.



Notez sur votre fiche quotidienne à quel moment vous avez fumé ? Dans quel contexte ? Si vous aviez des pensées particulières ? Quelles émotions vous avez ressenties à ce moment-là ? Et, enfin à quel point votre cigarette était satisfaisante de 0 à 10 (0 étant l'absence totale de plaisir et 10 correspondant à la satisfaction parfaite).



Glissez-moi dans votre
paquet et complétez-
moi à chaque cigarette
fumée !

Journal de bord - un jour d'observation de vos moments tabac

Heure	Circonstances	Pensées	Émotions ressenties	Envie ou besoin ?	Degré de satisfaction
7h30	Embouteillages	Je vais encore être en retard	Super stress	besoin	5
18h00	Verre en terrasse avec des proches	C'est tellement cool	Gratitude	envie	9

Il existe différents contextes et raisons qui poussent à fumer, en voici quelques-uns qui sont fréquemment partagés par les consommateurs de tabac :



Aspect rituel et rythme de la journée



Recherche de décompression



Convivialité



Ennui



Gestion des émotions



Solitude



Insomnie ou recherche d'apaisement



Relance d'énergie



Besoin de nicotine



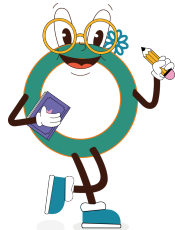
Aide à la concentration



Réflexe "magique"



Récompense



"Connais-toi toi-même" !

En étudiant le journal de bord que vous avez complété, voyez-vous apparaître des éléments qui reviennent plusieurs fois ? Quels seraient les principaux contextes et raisons qui vous donnent envie et/ou besoin de fumer ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Les personnes ressources autour de vous



Cela peut être un plus de trouver des personnes sur lesquelles vous pouvez compter lorsque vous entamez un projet de réduction ou d'arrêt du tabagisme.

N'hésitez pas à annoncer votre souhait à votre entourage : amis, collègues et famille. Toute aide est bonne à prendre.

En discuter pourrait vous aider à avancer, à trouver du soutien ou à mieux comprendre vos forces et vos besoins.

En plus de votre entourage proche, d'autres personnes ressources existent, en voici des exemples :

- Un tabacologue (pour en savoir plus, rendez-vous à « j'agis » page 29).
- Votre médecin généraliste (tabacologue ou pas) est souvent un partenaire privilégié qui peut vous orienter et vous accompagner dans la gestion de votre tabagisme.
- Votre pharmacien peut vous conseiller sur les différentes formes et dosages de substituts nicotiques ou sur d'autres alternatives.
- Un diététicien nutritionniste peut vous aider à gérer le risque de prise de poids si cela vous inquiète.
- Même votre dentiste peut vous renseigner et vous aider à (re)trouver le sourire !

On a dit : "Mai Le Paquet" !



Et vous, dans votre entourage, qui pourrait vous écouter et vous soutenir ?

.....

.....

.....

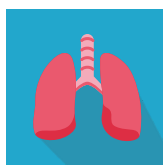
3. Explorez votre motivation

Pour diminuer ou bien arrêter sa consommation, il peut être utile de trouver vos raisons de le faire. En identifiant tout ce que vous souhaitez (re)gagner et améliorer en cessant de fumer, vous aurez un moyen de nourrir votre motivation. Celle-ci est un instrument précieux qui vous aidera à maintenir le cap durant votre chemin vers un changement.

Dans ce carnet, nous vous présentons 12 bénéfices fréquents à l'arrêt du tabac.



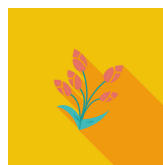
Récupération
cardiaque



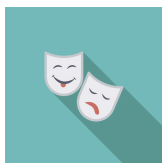
Régénération
du souffle



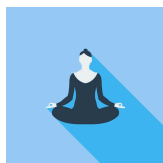
Amélioration
du goût



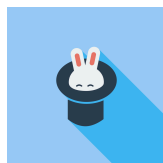
Retour de
l'odorat



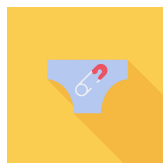
Amélioration
de l'humeur



Diminution du
stress



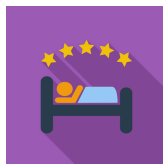
Récupération
de la libido



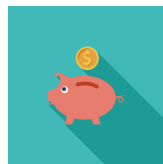
Amélioration
de la fertilité



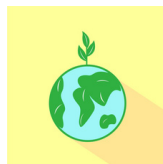
Espace de
liberté



Récupération
du sommeil










Économie
financière



Moins de
pollution

3.1 Des bénéfices santé

Vous le savez peut-être, mais dès que vous éteignez votre cigarette, votre santé commence déjà à s'améliorer. En imaginant que vous tentiez l'expérience d'un mois sans tabac, voici les bénéfices santé que vous pourriez gagner.

	Après 20 minutes sans fumer :	Le rythme cardiaque et la pression sanguine ne sont plus perturbés.
	Après 8 heures sans fumer :	L'oxygénation des cellules s'améliore grâce à l'élimination du monoxyde de carbone.
	Après 24 heures sans fumer :	Les poumons commencent à éliminer le mucus et les résidus de fumée. Tousser à ce stade est un processus naturel de décrassage.
	Après 48 heures sans fumer :	Le corps a pu éliminer toute la nicotine.
	Après 72 heures sans fumer :	Le goût et l'odorat s'améliorent déjà.
	Après 2 semaines sans fumer :	La respiration devient plus simple, les bronches se relâchent et l'énergie augmente. La capacité du souffle s'améliore et il devient plus facile de marcher. En général, la toux de nettoyage des poumons diminue ainsi que la fatigue. Autre bonne nouvelle, comme le sang devient plus fluide et mieux oxygéné, le risque d'infarctus commence à diminuer.
	Après 3 semaines sans fumer :	Les dents et les gencives retrouvent un meilleur aspect. Les performances physiques et sportives s'améliorent.
	Après 1 mois sans fumer :	La peau vieillit moins vite et cicatrise plus facilement. Le sommeil devient plus paisible.

Bien sûr, si vous continuez l'aventure sans tabac au-delà d'un mois, alors d'autres bénéfices santé seront aussi possibles. Par exemple :

- Votre risque de maladies cardio-vasculaires continuera remarquablement de diminuer.
- Vous serez moins à risque de développer du diabète.
- Vous réduirez le risque de perte chronique du souffle appelé BCPO.
- Vous serez mieux protégé contre le développement de nombreux cancers, comme celui du poumon.
- Vous vivrez moins de moments de stress.

3.2 Des bénéfices pour votre entourage

En cessant de fumer, vous protégerez votre entourage et vous-même du tabagisme passif.

- On appelle tabagisme passif le fait de respirer sans le vouloir la fumée de tabac dégagée par une ou plusieurs personnes qui fument.
- On appelle tabagisme actif le fait de fumer et d'aspirer volontairement la fumée de tabac.



La fumée du tabac

La consommation de cigarettes, pipes, cigarillos, chichas et autres produits classiques du tabac se fait en les allumant.

La combustion produit de la chaleur et de la fumée, ou plus exactement des fumées :

- Celle qui sort toute seule de la cigarette allumée,
- Celle que la personne fumeuse aspire dans ses poumons,
- Celle que la personne fumeuse rejette dans l'air en soufflant.

Ces 3 flots de fumée des produits du tabac contiennent plus de 9500 substances chimiques, dont 83 qui sont cancérigènes.

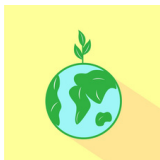
Les substances les plus connues sont la nicotine, le monoxyde de carbone et les goudrons.

Pour votre propre santé et pour celle de votre entourage, il serait souhaitable de toujours fumer à l'extérieur. Fumer sous la hotte allumée ou avec la fenêtre ouverte est une fausse solution.

De la fumée se propage quand même dans la pièce ou dans le véhicule et des micro-particules toxiques se déposent sur la peau, les tissus et les surfaces.

3.3 Des bénéfices pour l'environnement

Arrêter de fumer est une manière de participer à la réduction de la pollution environnementale et à la préservation de la qualité de l'eau.



En effet, la production et la consommation du tabac ont un impact important sur l'environnement.

Du côté de la production, la culture du tabac contribue à la déforestation et sa transformation après récolte nécessite de brûler une grande quantité d'arbres.



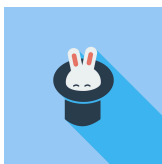
Du côté de la consommation, les filtres de cigarette contiennent des particules plastiques et des composés chimiques qui sont toxiques pour la nature. Chaque mégot jeté au sol peut polluer jusqu'à 500 litres d'eau.

Si vous fumez, merci de jeter les mégots à la poubelle et d'emporter un cendrier de poche lors de vos sorties.

Les cigarettes électroniques font partie des objets qui vont devoir être recyclés. Les vapoteuses ont une durée de vie limitée, surtout lorsqu'il s'agit de modèles jetables sans capacité de recharger la batterie et le réservoir de liquide à vapoter. Idéalement et dans tous les domaines, le meilleur déchet est celui qui n'existe pas.



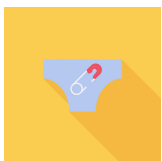
3.4 Des bénéfices pour la santé sexuelle



Libido

Arrêter de fumer participe aussi à l'amélioration de votre vie sexuelle.

Le sevrage tabagique favorise la qualité de la lubrification intime et le maintien de l'érection du pénis, Des éléments importants pour le plaisir et la vigueur sexuelle.

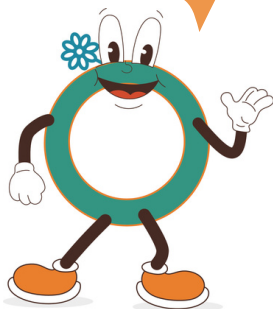


Fertilité

En cas de projet de parentalité, l'arrêt du tabagisme actif et passif augmente la qualité des ovules et des spermatozoïdes et améliore les chances de fécondation.

Et durant la grossesse, l'arrêt du tabagisme de la future mère et de son entourage vont renforcer la santé du fœtus et les chances de naître à terme avec un capital santé préservé.

Du baiser... au bébé,
pourquoi ne pas
envisager la vie sans
tabac ?



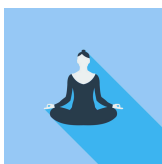
3.5 Des bénéfices sur le bien-être et la santé mentale

Contrairement à une idée reçue, l'arrêt ou la diminution du tabagisme ne va pas vous miner le moral à long terme.

Durant les deux à trois premières semaines d'arrêt du tabac, il est fréquent de ressentir davantage d'anxiété et de présenter des sautes d'humeur.

Cette sensation de déprime passagère est une étape normale dans le processus de sevrage.

Heureusement, une fois les symptômes physiques liés au manque de nicotine dépassés, vous pourrez ressentir une nette amélioration de votre moral. En effet, l'arrêt du tabac participe à une diminution des signes de dépression, d'anxiété et de stress ainsi qu'à l'amélioration de l'humeur positive et de la qualité de vie.



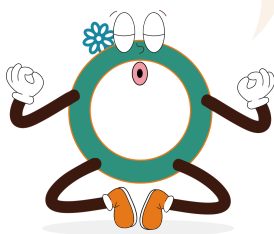
Diminution du stress



Zen, zen zen, ... de jour en jour.



Amélioration de l'humeur



Espace de liberté

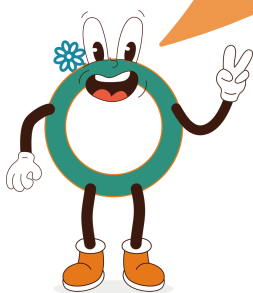
Arrêter ou diminuer votre consommation de tabac est aussi une bonne occasion de repenser certaines de vos habitudes de vie et de choisir activement les changements que vous souhaitez tester.

Cette attitude dynamique pour tisser votre bien-être entraîne à son tour une meilleure estime de vous-même et stimule un sentiment de fierté.

4. Testez vos dépendances

Pour comprendre votre tabagisme, prenez le temps d'identifier les types de dépendances qui sont peut-être les vôtres.

Reprenez à la page 9 le bilan dressé à la suite du journal de bord qui vous a permis d'identifier le profil des raisons et contextes qui vous poussent personnellement à fumer.



Fumer peut créer 4 grandes catégories de dépendances :



Dépendance physique



Dépendance comportementale



Dépendance sociale



Dépendance psychologique

Chaque personne fumeuse a sa propre relation au tabac. Elle peut n'avoir qu'une sorte de dépendance ou bien en cumuler plusieurs.

En fonction de la dépendance dans laquelle vous vous reconnaissez, il faudra mettre en place des solutions adaptées. Vous trouverez des pistes dans les pages suivantes.

4.1 La dépendance physique

La nicotine est LA substance qui vous rend dépendant physiquement au tabac. En effet, la nicotine inhalée passe dans votre système sanguin et atteint le cerveau en seulement 7 secondes !

Son arrivée procure une sensation souvent agréable, mais de courte durée.

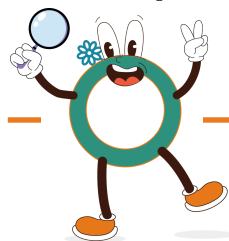
Le problème, c'est qu'une fois habitué, votre corps a besoin quotidiennement d'une plus grosse dose de nicotine pour avoir les mêmes effets. S'il ne l'a pas, vous ressentez alors des symptômes désagréables, qui ne se calment qu'à la reprise d'une cigarette.

Avez-vous déjà senti des sensations dues au manque de nicotine ? Cela peut-être de l'anxiété ou de l'irritabilité, mais aussi des tremblements, une transpiration excessive, des vomissements ou des maux de tête.

On peut devenir accro très rapidement à la nicotine, parfois en quelques semaines.

Des personnes diront « *Pourtant, la cigarette ça me déstresse* ».

En réalité, l'impression de bien-être que procure la cigarette quand on est dépendant n'est qu'un leurre. En effet, physiquement, la nicotine stimule et stresse l'organisme, en augmentant le rythme cardiaque et la pression artérielle. Elle ne peut pas être déstressante. Par contre, elle comble les symptômes désagréables du manque, ce qui donne une impression d'apaisement.



Le saviez-vous ?

Bien que responsable de la dépendance, la nicotine peut dans certains cas servir à traverser une phase de sevrage et à se libérer.

La nicotine est alors utilisée sous forme médicamenteuse (substituts nicotiques) pour aider la personne fumeuse à faire face au manque durant la période de sevrage ou de diminution.

Vous trouverez des informations sur les substituts nicotiques à la page 28.

Testez votre dépendance physique au tabac avec le test de Fagerström !

Le test inventé par ce psychologue suédois permet de déterminer votre degré de dépendance physique, une étape indispensable pour estimer si une substitution nicotinique peut vous aider dans votre sevrage.



1. Combien de temps après votre réveil fumez-vous votre première cigarette ?	Dans les 5 premières minutes	3
	Entre 6 et 30 minutes	2
	Entre 31 et 60 minutes	1
	Après plus de 60 minutes	0
2. Combien de cigarettes fumez-vous par jour ?	10 ou moins	0
	11 à 20	1
	21 à 30	2
	31 ou plus	3
Total	

Interprétation du test de Fagerström

Score de 0 à 1 : Pas de dépendance physique



Vous n'avez pas de dépendance physique à la nicotine. A priori, vous pouvez arrêter de fumer sans avoir recours à des substituts nicotiniques. Par contre, vous pouvez vous renseigner sur les autres formes de dépendances,

Score de 2 à 3 : Dépendance physique modérée



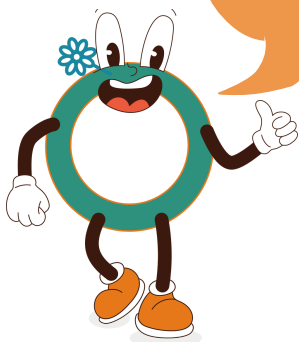
Vous êtes une personne moyennement dépendante à la nicotine. L'utilisation de substituts nicotiniques pourrait vous être conseillée en discutant avec votre tabacologue.

Score de 4 à 6 : Dépendance physique forte



Vous êtes une personne fortement dépendante à la nicotine. L'utilisation de substituts nicotiniques vous est vivement conseillée pour relever sereinement le défi d'arrêter de fumer.

Vous trouverez des informations sur les substituts nicotiniques à la page 28



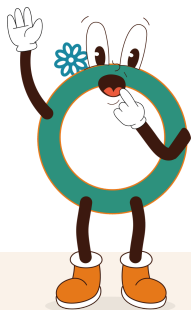
4.2 La dépendance comportementale

Avez-vous déjà associé le fait de fumer à certains lieux ou contextes ? Si c'est le cas, vous avez sûrement une dépendance comportementale au tabac.

Ce type de dépendance peut être très forte, car elle est ancrée comme un rituel dans votre vie quotidienne. C'est cette dépendance qui fait que vous allez allumer systématiquement une cigarette sans même y réfléchir lorsque vous prenez votre café, que vous avez mis les enfants au lit, que vous attendez le bus ou encore lorsque vous faites une pause au bureau.



De cette manière, la cigarette s'inscrit dans les gestes de votre vie de tous les jours et il devient difficile de changer ce qui est devenu une habitude.

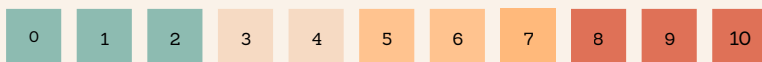


Et vous, à quel point la dépendance comportementale vous concerne ?

Sur une échelle allant de 0 à 10, comment situeriez-vous votre tendance à fumer de manière automatique dans certaines circonstances ?

Aucun automatisme ni de tendance à allumer une cigarette dans des contextes rituels

Énormément de rituels quotidiens et de contextes qui poussent à allumer une cigarette sans même y réfléchir

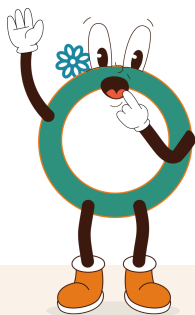


4.3 La dépendance sociale

Comme pour la dépendance comportementale, le fait de fumer quand on partage un moment avec des amis, des collègues... peut entraîner une vraie dépendance. Surtout dans les moments festifs ou l'on associe souvent cigarette et alcool.



Cette dépendance sociale explique aussi pourquoi il est si difficile de dire non à la cigarette d'un ami ou de s'abstenir quand d'autres fument autour de vous. Vous pouvez reconnaître cette dépendance lorsque vous êtes au sein d'un groupe et qu'il est difficile de vous contenir. La cigarette peut donner l'impression de faciliter la mise en relation avec les autres.

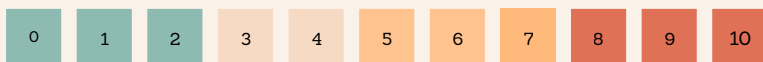


Et vous, à quel point la dépendance sociale vous concerne ?

Sur une échelle allant de 0 à 10, comment situeriez-vous votre tendance à fumer davantage en contexte festif ou en présence de personnes fumeuses ?

Aucun impact de la présence de fumeurs et de situations festives sur votre consommation de tabac

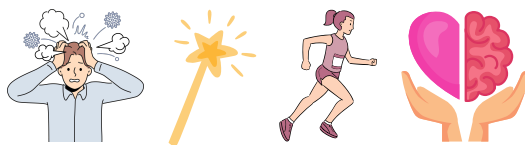
Forte tendance à fumer davantage en contexte festif ou en présence de personnes fumeuses



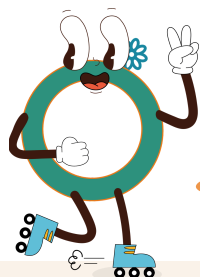
4.4 La dépendance psychologique

Une personne fumeuse a parfois l'impression qu'elle peut tout demander à sa cigarette !

Un moment de stress ? De colère ? De tristesse ? De déception ? De solitude ? De joie ? De satisfaction ? Peut-être pensez-vous à allumer une cigarette... Alors cette dernière se transforme en un moyen pour gérer vos émotions négatives comme positives.



Une fois cette habitude prise, la cigarette se change en une béquille émotionnelle qui devient une façon de gérer vos émotions et dont il deviendra difficile de se passer.



Et vous, quels rôles émotionnels attribuez-vous à vos cigarettes ?

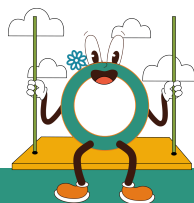
- Détente
- Apaisement
- Réconfort
- Plaisir
- Compagnie
- Relance d'énergie
- Autre :

5. Faites votre balance décisionnelle

Prenez le temps de réfléchir à votre consommation de tabac. Que vous apporte la cigarette ? Que gagneriez-vous à arrêter ou simplement diminuer ? Avez-vous encore des hésitations ? L'exercice qui suit vous aidera à y voir plus clair sur vos motivations et vos craintes. Y penser, c'est déjà faire un pas vers le changement !

Dans le tableau ci-dessous, comparez les avantages et inconvénients à continuer ou à arrêter de fumer. Vous aurez alors identifié des freins à dépasser et des leviers sur lesquels vous appuyer pour réduire votre consommation quand vous en ressentirez l'envie.

Arrêter ou ne pas arrêter, telle est la question



Balance décisionnelle

Si vous fumez..

Avantages de votre tabagisme

.....

.....

.....

.....

.....

Inconvénients de votre tabagisme

.....

.....

.....

.....

.....

Si vous arrêtez de fumer..

Inconvénients de votre arrêt

.....

.....

.....

.....

.....

Avantages de votre arrêt

.....

.....

.....

.....

.....

« Avantages tabac
+ inconvénients arrêt »
= freins au changement

« Inconvénients tabac
+ avantages arrêt »
= leviers du changement

Enfin, voici un dernier bilan proposé à ce stade de préparation. Vous pourrez y revenir et le relire chaque fois que vous en ressentirez l'envie.

Vos motivations à tester le changement

Pourquoi avez-vous envie d'arrêter aujourd'hui plus qu'hier ?
Quelles sont vos motivations personnelles et celles qui vous viennent de l'entourage ? Sachez qu'il est important de privilégier les motivations qui vous sont propres.

.....

.....

.....

.....

.....

Vos pistes d'action vers un changement

Les actions que vous décidez de mettre en place pour y arriver sont :

.....

.....

.....

.....



ÉTAPE 2 : J'AGIS



Vous êtes fin prêt à concrétiser votre objectif en modifiant vos habitudes tabagiques. Bravo, c'est une décision importante qui peut transformer positivement votre vie. Dans cette partie, vous trouverez des informations pour réduire ou arrêter votre consommation de la manière la plus confortable possible pour vous.

1. Arrêt sur mesure

Il n'y a pas de formule magique universelle pour se défaire de sa cigarette/vape. Il existe autant de façons d'arrêter que de consommateurs ! Certains préféreront se fixer plusieurs paliers avant d'arriver à un arrêt définitif, alors que d'autres stopperont du jour au lendemain.

1.1. Symptômes du sevrage tabagique

Préparez-vous ! Le sevrage tabagique sans substitut peut amener à des sensations inconfortables, mais n'oubliez pas qu'elles seront de courte durée.

En effet, si vous souffrez d'une dépendance physique à la nicotine, le manque peut se traduire par de la nervosité, de l'irritabilité, des changements d'humeur, de la fatigue, etc. Ces manifestations s'observent dans les premières semaines d'arrêt puis disparaissent.

Avec ou sans ces symptômes physiques, vous pourrez peut-être éprouver des difficultés avec les autres dépendances : comportementale, sociale ou psychologique.

Anticipez : il est important de préparer votre éventail personnel d'astuces pour surmonter le manque et augmenter vos chances de passer le cap du sevrage.

1.2. La substitution nicotinique

Vous êtes prêt à arrêter de fumer mais vous avez peur de souffrir du manque ?

Heureusement, ce n'est pas une fatalité !

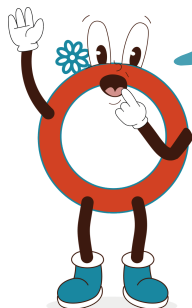
Les symptômes du sevrage tabagique peuvent être atténués par l'usage de substituts nicotiques. Ces derniers, vendus en pharmacie, peuvent se consommer sous différentes formes : pastilles à sucer, chewing-gums, sprays oraux ou encore patchs sur la peau.

Les substituts nicotiques permettent d'arrêter de fumer tout en recevant de la nicotine de façon temporaire et sans accoutumance. Le dosage diminue progressivement pour un sevrage en douceur. Vous êtes ainsi dans les meilleures conditions pour découvrir votre vie sans tabac.

Votre tabacologue, médecin généraliste ou pharmacien pourra vous aider à identifier votre degré de dépendance à la nicotine et à vous orienter au mieux dans le choix de la substitution nicotinique : quelles formes, quelles combinaisons, quelles durées et quels dosages.

Aussi, il est courant d'associer plusieurs formes de substituts comme des patchs et des chewing-gums.

Comment utiliser les substituts ?



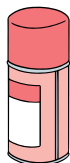
Lors de la prise des substituts nicotiques il est important de savoir comment les utiliser. Certains se diffusent par la peau, d'autres sont à prendre en les gardant un moment dans la bouche. Voici quelques conseils pour profiter au mieux de leur potentiel d'action.



Si vous utilisez le patch, veillez bien à alterner l'endroit de la peau où vous le positionnez. Pour bien coller à la peau, il doit être placé sur une partie du corps sèche et sans poils.

Vous pouvez par exemple le placer sur les cuisses, le bas du dos, le haut des bras.

Les substituts de nicotine à prendre par voie orale doivent tous être gardés un certain temps en bouche pour bien fonctionner. Il est conseillé d'attendre 20 minutes une fois qu'on en prend avant de manger et de boire.



Concernant le spray, toujours le pulvériser en direction de la joue afin qu'il soit mieux absorbé par l'organisme.

Si vous le pulvérisiez vers votre gorge, vous allez perdre une grosse partie de son efficacité.



Pour les gommages à mâcher, attention à ne pas les utiliser comme des chewing-gums classiques. Il est important de mâcher la gomme une ou deux fois puis de la caler entre la gencive et la joue. Recommencez lorsque le goût s'est dissipé.



Pour les pastilles, évitez de les croquer. Laissez-les fondre doucement en dessous de votre langue.

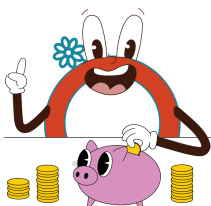
2. Des professionnels spécialisés en gestion du tabagisme

Il existe des professionnels de la santé formés pour vous accompagner dans une démarche de gestion tabagique en respectant vos choix.

Leur objectif est de vous offrir un temps de réflexion par rapport à votre consommation et vos envies, tout en vous proposant des outils pour agir sur les différentes facettes de votre dépendance.

Un tabacologue est un professionnel de santé qui s'est spécialisé pour accompagner les projets de gestion de consommation. Il peut vous aider à vous libérer des 4 dépendances du tabac : **physique, psychologique, comportementale et sociale**. Chaque spécialiste pratiquant la tabacologie peut vous apporter une expertise différente : soins infirmiers, soins autour de la maternité, médecine, soutien pharmaceutique, kinésithérapie, dentisterie, ergothérapie, soutien diététique ou soutien psychologique. Choisissez votre tabacologue certifié en fonction de vos besoins personnels.

Pour tout savoir sur les remboursements,
visitez le site :
<https://www.aideauxfumeurs.be/changer/je-change/>



Bonne nouvelle pour votre portefeuille !

En Belgique francophone, les consultations de tabacologie sont reconnues et partiellement prises en charge par votre mutuelle de santé. En effet, la première séance est remboursée à hauteur de 30€ et les suivantes à raison de 20€. Vous pouvez ainsi bénéficier de 8 séances partiellement remboursées tous les 2 ans.

La femme enceinte sera remboursée à hauteur de 30€ pour chacune de ses visites et pourra cumuler 8 séances par grossesse.

Centres d'Aide aux Fumeurs (CAFs®)

Les Centres d'Aide aux Fumeurs (CAFs®) disposent d'une équipe pluridisciplinaire pour vous aider dans votre sevrage : médecins, infirmiers et psychologues spécialisés en tabacologie, et parfois en plus, des diététiciens, kinés ou sophrologues.

N'hésitez pas à consulter la liste des tabacologues et des Centres d'Aide aux Fumeurs - CAF® sur tabacologies.be afin de trouver la formule qui vous conviendra près de chez vous !

Le saviez-vous ?

Certains Centres d'Aide aux Fumeurs (CAFs®) et tabacologues proposent également des accompagnements en groupe. Arrêter de fumer avec d'autres personnes et échanger avec elles, est peut-être une option qui pourrait vous convenir et renforcer votre motivation.



Pour en savoir plus, visitez la page
<https://repertoire.fares.be/groupe-aide>

La ligne téléphonique Tabacstop vous permet également de bénéficier d'un suivi personnalisé en contactant le numéro suivant 0800 111 00. Il s'agit de consultations téléphoniques gratuites avec des tabacologues. La ligne est disponible du lundi au vendredi de 15h à 19h.

Deux façons de
trouver un CAF® ou
un tabacologue



- ✓ via le site internet tabacologues.be
- ✓ via la ligne téléphonique gratuite Tabacstop au numéro 0800 111 00



tabacologues.be

Pour vous aider, qui allez-vous contacter ?

Notez ici le nom du/des tabacologue.s ou du CAF® que vous souhaitez contacter : -----

3. Les petits pas vers le changement

Chacun a sa recette pour arrêter de fumer. Certains arrêtent du jour au lendemain et d'autres évoluent petit à petit en se fixant des objectifs intermédiaires. Ne vous comparez pas aux autres et suivez votre instinct.

Décider de modifier, même légèrement, sa consommation, c'est reprendre du pouvoir sur celle-ci et entrer progressivement dans un processus de changement.

Lancez-vous des mini-défis en introduisant, sur une période déterminée, des micros-changements dans votre routine tabagique. Comme il faut environ 21 jours pour adopter une nouvelle habitude, vous pourriez par exemple tenir votre défi durant 3 semaines.

Cette technique vous permet d'augmenter votre confiance et votre détermination à y arriver grâce à des objectifs modestes et réalisables. Cela vous permet également de diviser votre objectif final en plusieurs étapes.

Quelques exemples de mini-défis à relever :

- > Retardez la première cigarette de la journée.
- > Pendant une semaine, essayez d'attendre 10 minutes avant de fumer après le repas.
- > Abandonnez une cigarette sur la journée.
- > Faites un temps de pause méditation à la place d'une cigarette.
- > Buvez un verre d'eau en remplacement d'une cigarette.

Au terme de la semaine, faites le point : votre mini-défi est-il réussi ? Parfait ! Félicitez-vous et maintenez-le. Soyez fier du travail accompli et pensez à mettre en place le second.

Votre mini-défi a été difficilement tenable ? Pas de souci, aucune raison de vous culpabiliser ! Essayez d'identifier ce qui a compliqué votre tâche pour entamer votre prochain essai avec plus d'expérience.

Des mini défis au Grand Défi !

C'est parti, à vous de noter ici les petits défis que vous allez mettre en place pour cheminer à votre rythme jusqu'à votre Grand Défi.

Continuez,
vous y êtes presque !

Votre grand défi
date de réussite :



04 Mini défi

.....

.....

Date du début : Date de fin :

03 Mini défi

.....

.....

Date du début : Date de fin :

02 Mini défi

.....

.....

Date du début : Date de fin :

01 Mini défi

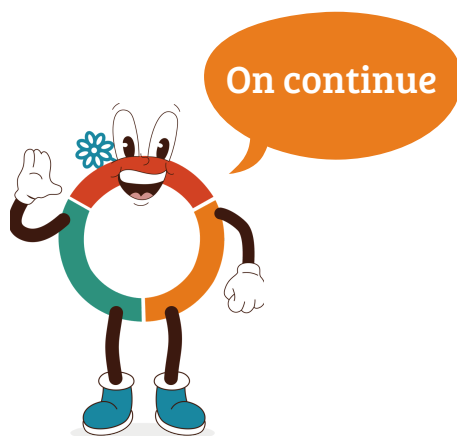
.....

.....

Date du début : Date de fin :

Vous êtes en train d'apprendre !

ÉTAPE 3 : JE ME MAINTIENS



Vous avez atteint votre objectif et le défi est maintenant d'inscrire vos acquis dans la durée ! Ce chapitre vous permettra de trouver des outils et des pistes pour dépasser les éventuelles difficultés rencontrées et puiser des alternatives satisfaisantes au tabac.

1. Vos stratégies – plan d'urgence

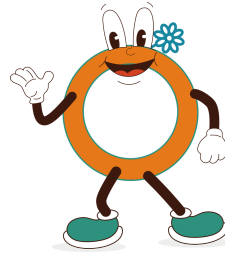
En général, les rechutes surviennent parce qu'on n'a pas su faire face à une situation à risque. Avoir envie de refumer en présence de fumeurs ; après le repas, le café ou un verre d'alcool ; en cas de stress, d'inquiétude ou de conflit ; en cas de prise de poids ou d'humeur déprimée.

Ces situations à risque sont fréquentes et peuvent mettre votre détermination à rude épreuve. Il est donc important d'identifier ces situations, de les anticiper et de disposer de stratégies pour y résister.

Et vous ? Qu'allez-vous mettre en place pour contourner ces envies de fumer ? Nous vous proposons de profiter de l'outil suivant pour préparer votre plan de secours à sortir en cas d'urgence.



Complétez ce plan d'urgence et glissez-le dans votre poche pour le relire en cas d'envie de fumer!



Vous avez peut-être identifié dans votre journal de bord des situations du quotidien qui vous donnent envie de fumer (voir page 9). Reprenez-les dans ce tableau et trouvez-leur une alternative sans tabac. Ce plan d'urgence pourra vous aider à tenir bon dans des moments où vous sentirez une envie de craquer.

Votre plan d'urgence

Situation à risque	Ma solution
Exemple : envie de fumer après le repas	Exemple : boire un verre d'eau
Exemple : envie de fumer après un moment de stress	Exemple : appeler 1 ami, faire une méditation de 3 minutes autour du souffle

2. Alternatives au tabac

Le tabac prenait beaucoup de place dans votre vie. Par quelle activité positive allez-vous le remplacer ?

Fumer pour se concentrer, fumer pour se détendre, fumer pour se donner de la contenance en groupe, fumer pour éviter la solitude ou l'ennui, Fumer était peut-être devenu la réponse à beaucoup de vos besoins.

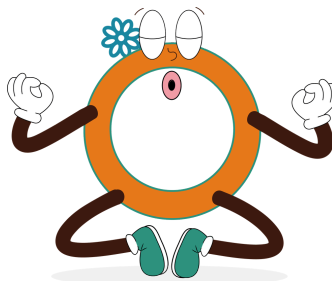
À vous d'enrichir votre répertoire de solutions avec de nouvelles idées.

Vu sous cet angle, votre arrêt tabac pourrait devenir une opportunité pour tester de nouvelles habitudes. Une nouvelle vie s'ouvre à vous et vous connaissez l'adage : le changement appelle le changement ! Il s'agit donc d'une possibilité d'être connecté à vos réels besoins et d'apprendre à gérer vos émotions autrement qu'en grillant une cigarette ou en vapotant. Le yoga, la méditation, la musique, l'écriture, le dessin sont autant d'alternatives positives à la cigarette. Voici quelques idées pour vous inspirer.

2.1. Pauses sans T

Au travail, à la maison ou en sortie, la cigarette est souvent un prétexte pour prendre une pause. En arrêtant de fumer, beaucoup n'osent plus s'accorder ces moments pourtant indispensables au bien-être.

Il est important de conserver ces temps en apprenant à souffler autrement qu'en fumant. Et pourquoi pas, de faire rimer ces moments de pause avec la santé ?



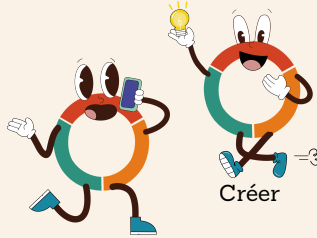
Voici quelques suggestions de pauses « sans T(abac) » que vous pourriez adopter. Entourez parmi les propositions ci-dessous tout ce qui vous convient et profitez-en aussi pour ajouter vos propres idées. À consommer sans modération !



Lire



Trier



Créer



Faire une sieste



Boire un thé



Appeler un proche



Peindre

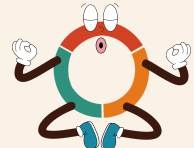


Aller chez l'épicier



Chanter

Pauses sans T



Méditer



Tenir un cahier de fiertés et réussites



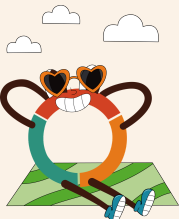
Faire de la poterie



Ecouter de la musique



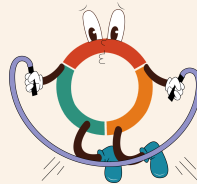
Aller au parc



Ne rien faire



Jardiner



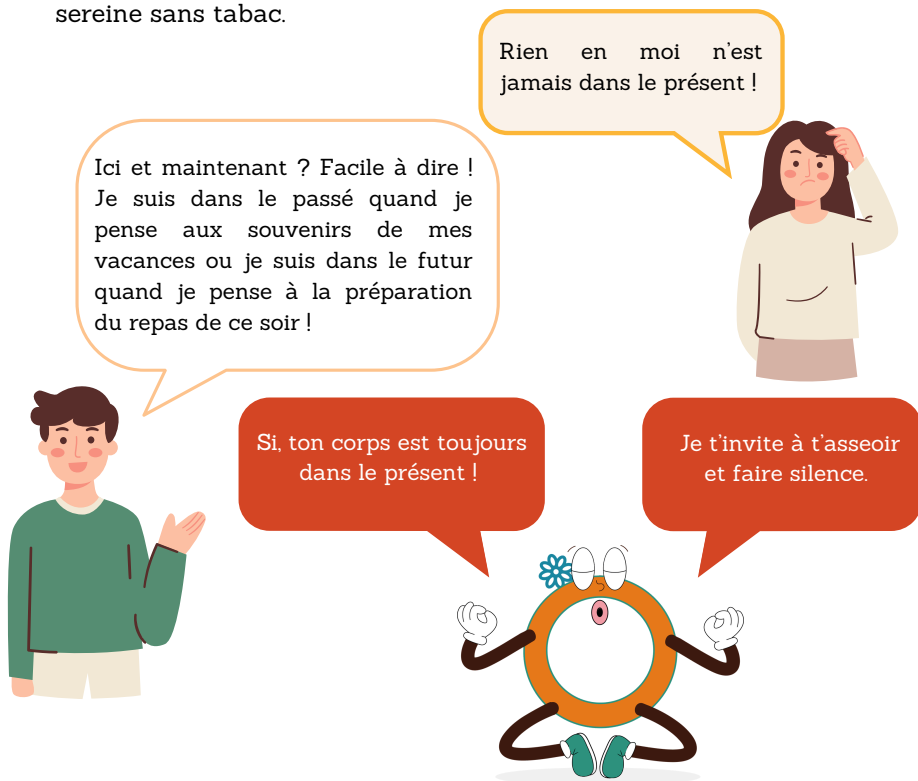
Sauter à la corde



Courir

2.2. La Méditation de pleine conscience

Le rythme effréné de la vie vous empêche de vous concentrer sur l'ici et le maintenant ? Parfois coincé dans la mélancolie du passé ou projeté dans l'urgence des 1001 tâches à réaliser, il peut être difficile de s'ancrer dans l'instant. Avec de l'entraînement, vous pourriez davantage être connecté avec ce que vous vivez dans le présent, en accueillant vos ressentis sans jugement. La méditation de pleine conscience est un instrument qui peut être bien utile pour une vie sereine sans tabac.



La méditation de pleine conscience peut vous permettre la connexion au présent n'importe où et n'importe quand, notamment en réalisant des petits exercices. Cette pratique permet de gérer autrement que par la cigarette le stress de la vie quotidienne et ses répercussions négatives. Cela vous aidera progressivement à gérer votre impulsivité et vos émotions et à diminuer vos envies de fumer. Voici trois exercices pour en découvrir les bienfaits : l'espace de 3 minutes de respiration, le scan corporel et le dessin mandala.

2.2.1. L'espace de 3 minutes de respiration

Il s'agit d'une mini méditation de 3 minutes pour évaluer comment vous vous sentez ici et maintenant.

Première étape : prendre conscience

Adoptez une posture confortable, droite, digne et fermez les yeux au besoin.

Interrogez-vous :

«Quelle est mon expérience en ce moment, du point de vue des sensations corporelles, puis des pensées et enfin des émotions ?»

Deuxième étape : focaliser l'attention

Recentrez votre attention sur la respiration. À l'inspiration puis à l'expiration, connectez-vous à votre souffle, au trajet emprunté par celui-ci dans votre corps, aux sensations que cela induit.

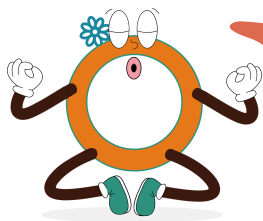
Troisième étape : élargir la conscience

Élargissez votre conscience à tout votre corps, au-delà de la respiration. Soyez présent à la situation dans laquelle vous êtes en ce moment, y compris votre posture, votre expression faciale, la perception de votre corps comme un tout.

Ouvrez tout doucement les yeux, tout en gardant cette qualité de présence. Remerciez-vous d'avoir pris ce temps d'observation autour du souffle.

2.2.2. Le scan corporel

Pour cet exercice, allongez-vous ou asseyez-vous confortablement, fermez éventuellement les yeux et portez votre attention sur votre corps dans sa globalité. Ensuite, comme une sorte de scanner d'analyse de votre corps, balayez votre attention sur celui-ci de bas en haut, en partant de la pointe de vos orteils pour finir enfin à celle de vos cheveux. Accueillez simplement les sensations perçues pour chaque zone du corps que vous avez explorée.

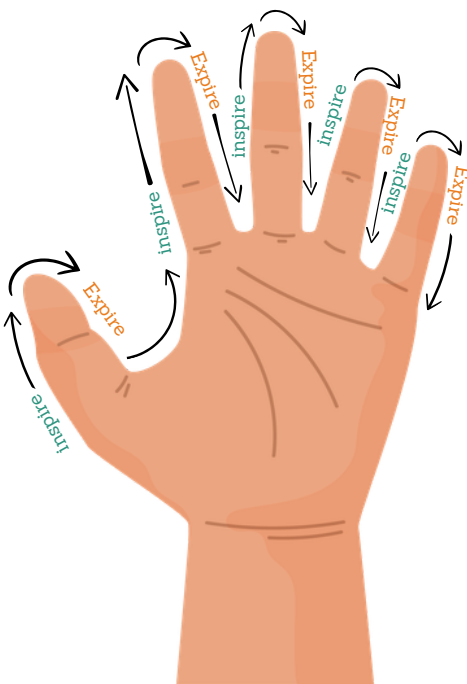


Zen et en pleine conscience grâce à la respiration à 5 doigts !

Cette technique est un moyen facile de se calmer et de retrouver son souffle. Pour la faire, il suffit d'utiliser sa main et son souffle.

1. Posez une main devant vous, les doigts écartés.
2. Avec l'index de l'autre main, tracez le contour de votre main.
3. En montant le long d'un doigt, inspirez doucement.
4. En redescendant, expirez lentement.
5. Continuez pour chaque doigt, jusqu'à avoir fait toute votre main.

En vous concentrant sur votre respiration et le mouvement, vous ressentez plus de calme. C'est un exercice simple que vous pouvez faire partout, dès que vous en aurez besoin.



2.2.3. Le dessin mandala

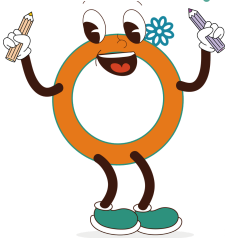
Le coloriage n'est pas réservé qu'aux enfants ! Au-delà du côté ludique, il permet de vous concentrer sur une tâche précise, de vous détendre et de favoriser au passage votre estime personnelle. Absorbé dans cette activité créative, vous vous reconnectez naturellement au moment présent.

Les mandalas, ces dessins circulaires organisés autour d'un centre qui s'ouvre vers l'infini, font d'ailleurs partie des rituels bouddhistes permettant de pratiquer la méditation.

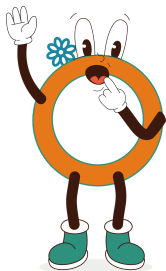
Par ailleurs, si vous aviez l'habitude d'utiliser la cigarette pour occuper vos mains, le coloriage adulte peut vous offrir une alternative originale.

Il existe plusieurs motifs et niveaux de complexité pouvant stimuler votre envie de tester cette nouvelle activité. À vos crayons !

Mandala, " Vers l'infini
et au-delà ! "



Et vous ? Quelles sont les activités alternatives que vous aimeriez intégrer à votre nouvelle routine sans-T ?



3. Refumer une cigarette ? Grave ou pas ?

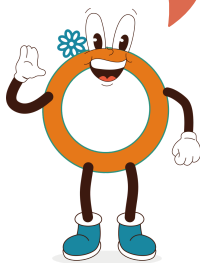
Même après un long arrêt, vous pourriez être tenté de refumer une cigarette, en pensant qu'elle n'aura aucun impact.

Malheureusement, une seule cigarette peut réenclencher les différentes dépendances. Il faut donc tout mettre en œuvre pour restreindre au maximum ce risque ([retournez voir votre plan d'urgence page 35](#)).

Néanmoins, si cela survient, ne vous culpabilisez pas. Ce faux pas ne doit pas vous empêcher de poursuivre le processus de sevrage. Considérez ça comme une occasion de faire le point : ce qui a marché, ce qui manquait pour tenir dans la durée, les raisons qui vous ont poussé à reprendre... tous ces apprentissages vous font avancer.

[Vous pouvez aussi appeler Tabacstop pour en parler en composant le numéro gratuit 0800 111 00.](#)

Reconsommer ne veut pas dire échouer !



Fumer est une dépendance dont il est difficile de se débarrasser. Bien que la nicotine fasse partie des substances les plus addictives sur le marché, elle est très répandue, ce qui explique le nombre important de rechutes.

Néanmoins, [toute tentative d'arrêt, qu'elle soit aboutie ou pas, vous rapproche un peu plus de votre objectif.](#)

En moyenne, il faut 7 essais avant de maintenir l'arrêt tabagique.

[Ne vous découragez pas, vous êtes sur la bonne voie.](#)

4. Mettez toutes les chances de votre côté

Dans cette partie vous trouverez encore des ressources pour tenir votre objectif dans la durée. Comme vous êtes unique, à vous de choisir ce qui correspond le mieux à vos envies et besoins.

4.1. Trucs et astuces

- Restez motivé : remémorez-vous les raisons qui vous ont poussé à vouloir réduire votre consommation ou arrêter de fumer.
- Faites de l'exercice physique : dans le cadre du sevrage tabagique, le fait de bouger peut dissiper les états de manque et empêcher la prise de poids.
- Prolongez l'utilisation des substituts nicotiniques : poursuivre leur utilisation jusqu'à vous sentir prêt à arrêter peut maximiser vos chances de réussite.
- Occupez-vous l'esprit : une envie brusque de vouloir fumer s'estompe après quelques minutes. Pendant ce laps de temps, rusez avec vous-même en pratiquant par exemple l'une des pauses sans T (voir page 38).
- Identifiez les « déclencheurs » : éloignez-vous durant le temps de votre expérience de tous les éléments ou situations pouvant être liés à la cigarette.
- Sollicitez l'aide des professionnels : avec un accompagnement tabacologique, vous aurez deux fois plus de chances de réussir votre sevrage.
- Relisez des phrases motivantes en cas de coup dur :
 - “Je pense pendant au moins une minute à une réussite, juste pour le plaisir”.
 - “Je garde le cap. Je sais que l'étape du sevrage peut entraîner des humeurs maussades... heureusement elle est passagère et je peux m'entourer pour la traverser !”
 - “Le fait de retrouver une meilleure capacité physique me permettra de mieux vivre tout ce qui passionne”.
 - ...



“Petit à petit,
l'oiseau fait son nid”

À vous de compléter avec vos phrases motivantes :

.....
.....
.....

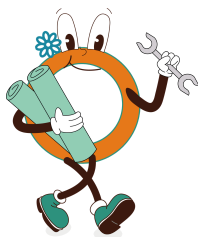
Et pourquoi pas demander à un proche de vous écrire
une phrase motivante ?

.....
.....
.....

4.2. Outil cocotte de motivation

Imprimez ou créez une cocotte en papier pour vous offrir un moment pour faire le point et vous aider à maintenir votre motivation en cas de coup dur. Il vous suffit de la compléter, de la plier et de la garder à proximité. En cas d'envie de craquage, il vous suffit de l'actionner et elle sera là pour vous encourager !

Téléchargez la cocotte sur le site de
l'Observatoire de la Santé du Hainaut pour
l'imprimer en pleine page A4
<https://observatoiresante.hainaut.be/wp-content/uploads/2021/05/Cocotte2021.pdf>





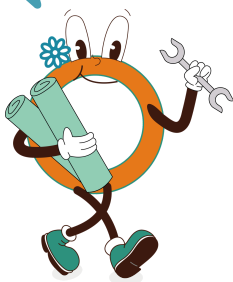
4.3. Outil calendrier “1 mois de défi sans tabac”

Voici un calendrier à emporter avec vous pour envisager le test d'un mois sans tabac. Il vous permettra de visualiser les bénéfices pour la santé et les économies réalisées au fil des jours.



Outil à découper

C'est parti pour 31 jours de plaisir et d'énergie retrouvée !



Un mois de défi sans tabac

Jour 1		Jour 2		Jour 3		Jour 4		Jour 5					
Découvrons les avantages de l'arrêt du tabac au cours d'un mois	Économies	10€	Un bon d'heure de	20€	Une bouilloire électrique	30€	Une journée de garde d'enfant	40€	Deux mois d'abonnement GSM	50€	Un lunch à deux		
	Bénéfices santé	Le rythme cardiaque, la pression sanguine et l'oxygénation des cellules s'améliorent		Le corps ne contient plus de nicotine		le goût et l'odorat s'améliorent		La respiration devient plus simple, les bronches se relâchent et l'énergie augmente					
Jour 6	Jour 7	Jour 8	Jour 9	Jour 10	Jour 11	Jour 12							
Un an d'accès à plus de 200 musées	70€	Une heure de location	80€	Un mois d'abonnement TV + internet	90€	Un nouveau jeu vidéo	100€	Une semaine	110€	Six mois d'abonnement à une plateforme de streaming	120€	Une session massage d'une heure dans un spa	
Le teint de peau est plus lumineux							Le corps utilise mieux le sucre et le risque de diabète se réduit						
Jour 13	Jour 14	Jour 15	Jour 16	Jour 17	Jour 18	Jour 19							
Un an d'abonnement à une plateforme musicale	130€	140€	Un parfum de luxe	150€	Un mois de facture d'électricité (maison)	160€	Des chaussures de randonnée	170€	Une montre connectée	180€	Une machine	190€	Quatre entrées pour un parc d'attraction
Les ongles se renforcent et retrouvent une couleur naturelle					Le risque cardio-vasculaire d'infarctus commence à diminuer								
Jour 20	Jour 21	Jour 22	Jour 23	Jour 24	Jour 25	Jour 26							
Une piscine autoportante	200€	210€	Une TV 24-pouces	220€	Un vélo	230€	Un an d'abonnement au cinéma	240€	Une nuit	250€	Un mini frigo	260€	Un an de transport en commun
Les cheveux sont plus brillants					Les dents et la gencive retrouvent un meilleur aspect								
Jour 27	Jour 28	Jour 29	Jour 30	Jour 31									
Un week-end évasion	270€	280€	Une console de jeu	290€	Un smartphone reconditionné	300€	Un an d'accès à un club de sport	310€	Un an d'accès à des voitures partagées	Moins de dépenses en soin de santé			
La peau est mieux protégée			Meilleure cicatrisation		Sommeil de meilleure qualité		Moins de dépenses en soin de santé						

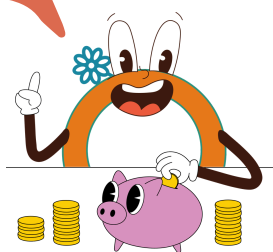


Capacité de performances physiques et sportives améliorée



Outil à découper

“Monseignor, il est l’or” de nourrir ma
tirelire !
€ € €



4.4. Outil tirelire

Le prix d'un paquet de cigarettes tourne aux alentours de 10€ en Belgique, ce qui peut représenter une fameuse économie en cas d'arrêt. Avez-vous déjà réfléchi à la somme que cela représente dans votre cas et ce que vous pourriez en faire ?

Avec l'outil tirelire, calculez ici combien vous pourriez économiser d'argent en cessant de fumer ou vapoter. Notez aussi ce que vous souhaiteriez faire de cet argent non dépensé.



Idées de dépenses avec l'argent économisé :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

C'est cadeau !



5. Vos fiertés

Vous avez réussi à arrêter ou à tester un changement ? Bravo, vous avez atteint votre objectif et vous pouvez en être fier ! Rappelez-vous de ces fiertés lors de moments de doute ! Afin de vous souvenir de ces émotions positives, indiquez ci-dessous les motivations qui vous ont conduit à écraser votre (dernière) cigarette, Mettez des mots sur votre fierté et tous les espoirs que vous nourrissez pour cette nouvelle vie.

Cette page est à conserver précieusement et à relire sans modération ! Vous pouvez même l'encadrer ou l'accrocher sur le frigo !



Outil à découper

Voilà de quoi se féliciter !



Tableau des Fiertés

Je m'engage à arrêter le :

..... / / 20.....

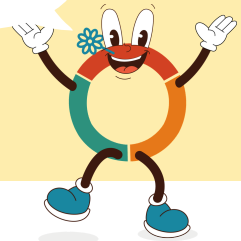
Ce qui me procure de la fierté :

Pourquoi ce jour-là ?

Comment s'est passée cette journée ?

Mes espoirs et raisons d'arrêter sont :

Félicitations !



CONCLUSION

Vous voici arrivé à la fin de cette brochure et peut-être au début d'un nouveau chapitre de votre vie ! Peu importe l'objectif que vous vous êtes fixé par rapport à votre consommation tabagique et le temps nécessaire pour l'atteindre, vous avez avancé.

Ce carnet est une trace de cette aventure extraordinaire que vous avez entreprise. Gardez-le précieusement et n'hésitez pas à le relire pour constater, dans les moments de doute, le chemin parcouru.

Pensez également à mobiliser, au besoin, tous les outils et ressources que vous avez identifiés dans ce carnet. Et n'hésitez pas à venir découvrir les divers stands et activités proposés dans le cadre de la Campagne Mai Le Paquet qui se déroule durant le mois de mai.

Enfin, les partenaires du Plan Wallon Sans Tabac vous félicitent et restent à vos côtés !

N'hésitez pas à prendre quelques minutes pour nous permettre de mieux répondre à vos besoins.

Si ce carnet vous a aidé, si vous avez des suggestions pour l'améliorer, merci de compléter ce mini formulaire en ligne



<https://tinyurl.com/brochureMai Le Paquet>

Des partenaires à vos côtés

La campagne Mai Le Paquet (**anciennement Ensemble Vers Un Nouveau Souffle**) est née en 2022 suite à une initiative du Plan Wallon Sans Tabac, avec le soutien de la Région Wallonne et de l'Agence Pour Une Vie de Qualité. Ce plan regroupe une dizaine d'opérateurs, dont le Fonds des Affections Respiratoires, le service Soutien Et Prévention du Tabagisme, l'Observatoire de la Santé du Hainaut, Tabacstop, l'Institut Jules Bordet H.U.B., la Société Scientifique de Médecine Générale, la Fédération des Maisons Médicales, les Centres Locaux de Promotion de la Santé, l'Association des Unions de Pharmaciens, la Société de Médecine Dentaire et d'autres partenaires associés à cette thématique.

Ces partenaires se rassemblent autour de priorités communes :

- Prévenir la consommation de produits du tabac chez les jeunes et aller vers des futures « générations sans tabac » ;
- Favoriser la diminution voire l'arrêt du tabagisme chez les consommateurs grâce à des services d'aide divers et variés ;
- Permettre le développement d'espaces sans fumée et plus verts.

Leurs complémentarités d'approches et d'actions permettent, entre autres, d'aboutir à des campagnes comme celle de Mai Le Paquet.

Enfin, en Région Bruxelloise, l'initiative Mai Le Paquet est soutenue par la COCOM et la COCOF.

Une initiative du Plan
Wallon Sans Tabac



soutenue par la Wallonie et la Région Bruxelloise



AVIQ



COMMISSION COMMUNAUTAIRE COMMUNE



Editeur Responsable : Dr. Vinciane Sizaire, Plan Wallon sans Tabac c/o FARES asbl,
Rue Haute 290 - 807 A - 1000 Bruxelles

Édition : mars 2026

Vous avez envie de plus de contenus ?

- Abonnez-vous à nos différents réseaux sociaux dont les liens sont ci-dessous.
- Découvrez de nombreux articles sur le site Mai Le Paquet.
- Accédez à d'autres outils/brochures via le Webshop Mai Le Paquet.



www.mai-le-paquet.be



[@Mai le Paquet](https://www.facebook.com/MaiLePaquet)

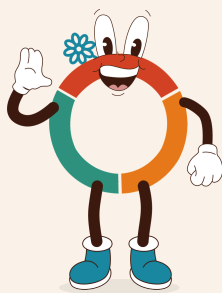


[@mai_le_paquet](https://www.instagram.com/mai_le_paquet)



Ce carnet lié à la campagne **Mai Le Paquet** a pour objectif de vous accompagner dans une réflexion et une mise en action autour de votre consommation tabagique.

Peu importe votre type de consommation : cigarettes, cigarettes électroniques, cannabis ou autres produits du tabac à fumer, ce carnet est fait pour vous.



Notre mascotte vous guidera page après page dans la recherche de pistes personnelles. Néo est là pour vous proposer des outils, des auto-évaluations, des ressources, des alternatives... Bref tout ce qu'il faut pour vous donner envie de vous lancer !

Si vous voulez en savoir plus, retrouvez toutes les infos sur le site web de Mai Le Paquet :

mai-le-paquet.be

Une initiative du Plan
Wallon Sans Tabac

soutenue par la Wallonie et la Région Bruxelloise



AVIQ



COMMISSION COMMUNAUTAIRE COMMUNE

