

LE TABAC SANS TABOU

10 QUESTIONS SANS TABOU POUR ARRÊTER DE FUMER
OU S'Y PRÉPARER EFFICACEMENT.



LE PITCH :

*Vous êtes un agent double dans un groupe appelé «Les Fumeurs» ...
Vous avez pris conscience que cette appartenance ne correspondait plus
totalement à vos attentes.
Qui pourra vous ex-filtrer? Tout en restant en accord avec vous-même et
votre entourage.
Êtes-vous prêt à affronter ce changement?*

1 En quoi est-ce difficile d'arrêter de fumer ?

Arrêter de fumer signifie «**Renoncer à un comportement et à ses avantages, se défaire d'un geste répété maintes fois mais aussi gérer les envies de fumer et le manque de Nicotine**». La Nicotine est à l'origine des difficultés rencontrées : nervosité, irritabilité, anxiété ou encore difficultés de concentration. Rechercher des alternatives au tabac pour déjouer les pièges de la dépendance physique, comportementale et psychologique.



2 Qui peut m'aider ?

Votre médecin peut vous proposer **son soutien, mesurer votre dépendance à la nicotine et, au besoin, vous prescrire une aide médicamenteuse**. Il peut vous diriger vers un tabacologue ou vers un centre spécialisé dans l'Aide aux Fumeurs.

Infos: **TABAC STOP : 0800 11100**

3 Vaut-il mieux arrêter de fumer progressivement ou en une fois ?

Lorsque vous diminuez votre consommation de tabac, comme votre organisme absorbe moins de nicotine, vous «tirez» davantage sur votre cigarette. Vous ressentez des envies subites et impérieuses de fumer.

Il est donc préférable et plus simple d'arrêter totalement «du jour au lendemain». L'important est de bien s'y préparer!

4 Une aide médicamenteuse peut-elle m'aider ?

Les substituts nicotiniques (**patchs, de chewing-gums, d'inhalateurs, de comprimés**) vous aideront à gérer le manque de nicotine. Ces substituts sont à utiliser tous les jours pendant +/- 8 semaines.

Demandez conseil à votre pharmacien.

5 Ne vais-je pas être stressé(e) en arrêtant de fumer ?

Des techniques de relaxation et un changement de vos habitudes peuvent être utiles au début. Réfléchissez aux situations qui vous poussent à fumer et pensez à des alternatives.

Évitez les lieux enfumés, faites-vous plaisir autrement, faites du sport, prenez l'air et pensez à vos motivations!



6 Est-ce que je risque de prendre du poids en arrêtant de fumer ?

Beaucoup de fumeurs et fumeuses prennent du poids après avoir arrêté de fumer. Ces personnes retrouvent un meilleur appétit et ont tendance à compenser «le manque» en mangeant ou grignotant davantage.

Ne plus fumer entraîne également des modifications dans l'organisme qui se traduisent par une prise de poids moyenne de 2 à 4 kilos.

Analysez votre comportement alimentaire pour en déjouer les pièges. Demander conseil à un(e) diététicien(ne). Une activité physique régulière peut s'avérer utile pour contrôler votre poids.



7 Et si je rechute ?

Une rechute peut toujours arriver. Après tout, vous avez déjà réussi à arrêter pendant un certain temps. Ce serait dommage d'abandonner.

Ne restez pas seul. Parlez-en à votre pharmacien ou à votre médecin. Contactez également la ligne TABAC STOP (0800 11100). **Un coaching peut vous être proposé. Accrochez-vous, vous y arriverez bientôt!**

8 Peut-on arrêter de fumer en groupe ?

La dynamique de groupe offre un soutien et des conseils **sous la supervision d'un professionnel de santé dans un espace de parole et d'écoute, dans un climat d'entraide.** Des séances de groupes sont proposées par certaines Mutuelles, Maisons médicales ou en Centre d'Aide aux Fumeurs.

Certaines entreprises et administrations offrent ce type de programme. Infos : www.fares.be

9 Peut-on bénéficier d'une aide financière pour arrêter de fumer ?

Certaines Mutuelles peuvent octroyer une aide dans ce sens. **L'INAMI intervient dans l'accompagnement au sevrage tabagique de la femme enceinte et de son partenaire.** Consultez votre Mutuelle à cet égard. Les produits d'aide à l'arrêt sont partiellement remboursés sous certaines conditions. Parlez-en à votre médecin.

10 Trop tôt pour quitter la cigarette ?

Si vous n'êtes pas encore décidé(e) à arrêter, vous pouvez discuter individuellement ou en groupe sur le lien que vous entretenez avec la cigarette et **réfléchir aux moyens de faire entrer l'arrêt du tabac dans un projet personnel et d'augmenter votre motivation.**

Surfez sur www.fares.be.



Le Comité de pilotage Plan wallon sans tabac est constitué du Fonds des Affections Respiratoires, de la Société Scientifique de Médecine Générale, du Département de la Médecine Générale de l'Université de Liège, de la Fédération des Maisons Médicales, du Service d'Études et de Prévention du Tabagisme, de l'Association Pharmaceutique Belge et de la Société Scientifique des Pharmaciens Francophones.

AVEC LE SOUTIEN DE



CONTACTS UTILES

TABAC STOP
0800 11100
conseil@tabacstop.be

FARES
02/512 29 36
www.fares.be