

Comment à réussir à ...

Se libérer de la dépendance, du prix des cigarettes, des soucis de santé? En bref, s'arrêter serait la seule solution?! Vous trouverez ici une aide allant d'un test à des conseils concrets. C'est à vous de trouver la voie qui vous convient le mieux. Beaucoup s'arrêtent de fumer spontanément en analysant leur situation parce qu'ils veulent une vie sans tabac et trouvent le moyen de s'arrêter. Etudiez pourquoi vous avez commencé à fumer et comment vous fumez. Cela vous aidera à arrêter.

Pourquoi est-ce difficile?

C'est notamment à cause de la nicotine qui crée une très forte dépendance physique et psychique. À chaque bouffée de cigarette, la nicotine atteint en quelques secondes le cerveau, où elle peut avoir un effet à la fois apaisant et excitant. De plus, à force de fumer, on s'habitue au geste du fumeur dans sa vie quotidienne. D'où la difficulté d'arrêter.

"Si j'arrête de fumer, je vais prendre du poids!"

Beaucoup de gens ont effectivement peur de grossir. C'est un problème en particulier pour les patients qui doivent surveiller leur poids. Il n'en reste pas moins qu'à long terme le tabagisme est un risque plus important: mieux vaut arrêter de fumer! Pour vous aider, suivez les conseils d'alimentation et d'activité physique. Il existe aussi des médicaments qui peuvent vous aider à lutter contre la prise de poids lorsque vous arrêtez du fumer. Pour faciliter l'arrêt, votre conseiller ou votre médecin vous proposera une démarche progressive et vous aidera à maintenir ou à diminuer votre poids.

Méthodes et chances

Chaque tentative vous rapproche du but puisqu'il faut s'y prendre en moyenne à cinq reprises pour arrêter la cigarette à long terme.

Quand on veut, on peut! Il existe de multiples méthodes pour arrêter de fumer. Essayez de trouver la méthode ou la combinaison de méthodes qui vous offre les meilleures chances de succès.

- 3 à 10 personnes sur 100 arrêtent durablement de fumer sans aide extérieure, mais peut-être avec la motivation d'un événement particulier.
- Si l'on n'arrive pas à arrêter la cigarette du premier coup, il faut se faire aider. 13 personnes sur 100 qui désirent arrêter de fumer y parviennent avec l'aide d'un service de consultation spécialisé.
- Dans 14 cas sur 100, la lecture de brochures permet de se libérer du tabac.
- Vos chances sont particulièrement bonnes si vous avez déjà essayé d'arrêter.
- La prise en charge médicale est un atout important: avec des substituts de nicotine correctement dosés, 17 fumeurs sur 100 deviennent des ex-fumeurs; ce chiffre passe même à 20 voire à 23 sur 100 grâce à une nouvelle génération de médicaments.

Étudiez votre situation

- Analysez votre motivation: pourquoi fumez-vous? Où en êtes-vous: avez-vous envie d'arrêter?
- Listez les bonnes raisons d'ordre personnel que vous avez de fumer et de ne pas fumer.
- Analysez vos sentiments personnels pour et contre le tabac: qu'est-ce que vous aimez dans la fumée? Qu'est-ce que vous aimez moins?
- Etudiez à la loupe vos habitudes de consommation. Combien fumez-vous? Quand fumez-vous le plus?
- Repérez les facteurs déclenchant qui vous font prendre une cigarette. Eloignez votre paquet de cigarettes.
- Planifiez votre arrêt. Fixez-vous un jour pour arrêter. N'hésitez pas à vous faire aider, par exemple par votre famille, vos collègues, vos amis!
- Prenez rendez-vous avec votre conseiller après quelques jours sans tabac. Ensemble, assurez-vous que votre démarche aboutira et préparez les étapes suivantes.
- À partir de maintenant, chaque journée sans tabac compte. Bientôt une semaine, et encore une semaine...
- Ne vous découragez pas si vous piochez une cigarette de temps à autre!

D'un coup ou progressivement

Vous pouvez arrêter de fumer d'un coup ou progressivement. Pour arrêter d'un coup, vous vous fixez un jour où vous arrêtez de fumer. Le jour J, vous fumez sciemment votre dernière cigarette puis vous jetez vos cigarettes et vous rangez tous les accessoires du fumeur. Avec la méthode progressive, vous réduisez peu à peu votre consommation. Votre "quota" de cigarettes diminue chaque jour, jusqu'au jour où vous ne fumez plus. L'expérience montre toutefois que cette méthode aboutit moins souvent à l'arrêt du tabac.

Conseils pour arrêter de fumer

- Fixez-vous un jour bien défini pour arrêter. Ce peut être, par exemple, à l'occasion d'un anniversaire, d'une fête ou du début des vacances.
- Informez de votre décision vos amis, votre famille, vos collègues, de sorte qu'ils soient prêts à vous soutenir.
- Fumer passe par la bouche. Prévoyez de quoi remplacer cette habitude orale: que ce soient des chewing-gums ou des carottes, des tisanes (sans sucre!) ou du tricot (pour occuper les mains!)
- Si vous êtes vraiment très dépendant, allez trouver votre médecin traitant. Il peut vous aider au sevrage en vous proposant par exemple un traitement à base de substituts de nicotine (gomme à mâcher, comprimés, patchs, inhalations). Des médicaments relativement récents (comme le Zyban ou le Champix) augmentent vos chances d'arrêter de fumer et de rester non-fumeur à long terme. Ils sont soumis à ordonnance mais les coûts sont pris en charge par l'assurance-maladie de base.
- Pendant votre sevrage, veillez à dormir suffisamment, à vous accorder du mouvement et à vous offrir des moments de détente.

- Promettez-vous une belle récompense à l'arrivée.

S'arrêter de fumer en étant accompagné

Si vous n'avez pas la possibilité ou l'envie d'arrêter seul, faites-vous aider. Vous pouvez faire appel à votre médecin de famille ou à votre cardiologue, suivre un cours de désaccoutumance, participer à un groupe d'entraide ou consulter un service spécialisé dans le sevrage tabagique.

L'Association suisse pour la prévention du tabagisme peut vous donner des adresses dans votre région:

Association suisse pour la prévention du tabagisme

Haslerstrasse 30

3008 Berne

Tél. 031 599 10 20

www.at-suisse.ch

La Ligne Stop-Tabac

Afin que vous puissiez découvrir la méthode de désaccoutumance qui vous convient le mieux, la ligne stop-tabac nationale 0848 000 181 (8 centimes la minute max. à partir du réseau fixe) vous propose des entretiens de conseil. Des conseillères expérimentées vous aident à modifier votre comportement. Elles vous guident également pour que vous puissiez vous débarrasser progressivement de votre dépendance à la nicotine en utilisant des médicaments à base de nicotine et atténuer ainsi l'état de manque.

Aide médicamenteuse

Plusieurs médicaments peuvent faciliter le sevrage:

- Pour atténuer les symptômes de manque, vous pouvez acheter en pharmacie des substituts nicotiques (Nicorette, Nicotinell). Ils existent sous forme de timbre transdermique (patch), de solution à inhaler, de gommes à mâcher, de pastilles à sucer diverses et de spray buccal.
- La varénicline (Champix, sur prescription médicale) aide au sevrage en bloquant progressivement l'action des substances contenues dans les cigarettes.
- Le bupropion (Zyban, sur prescription médicale) diminue l'envie de fumer et atténue les symptômes de manque les plus forts.

Si vous pensez qu'un médicament peut vous aider à arrêter de fumer, parlez-en à votre médecin.

Méthodes alternatives

Beaucoup de personnes parviennent à arrêter de fumer en recourant à la médecine alternative ou complémentaire. Les possibilités d'aide au sevrage sont multiples: acupuncture, hypnose, techniques de relaxation, training autogène, yoga. La sensibilité à ces méthodes varie fortement selon les individus. Pour arrêter de fumer, l'essentiel est d'être motivé! Pendant les premiers jours et semaines difficiles, efforcez-vous de vous tenir à votre décision d'arrêter.

Rechute : que faire?

L'essentiel d'abord: vous êtes toujours dans votre démarche d'arrêt du tabac. Continuez de réfléchir à vos autres décisions. Vous avez déjà réussi une performance en ne fumant pas un grand nombre de cigarettes. De quelle cigarette n'avez-vous pas réussi à vous passer? Qu'est-ce qui vous a fait trébucher? Consignez les circonstances de votre rechute pour l'analyser et en tirer les leçons essentielles. Sur la base de cette analyse, envisagez d'autres mesures et adaptez les conseils qui vous ont été donnés pour arrêter. Avez-vous refumé à cause de problèmes de poids? D'une déprime? Des personnes qui vous entourent? Tirez parti de cette crise: elle vous permet de mieux connaître votre comportement face à l'arrêt du tabac.