



# Je me prépare...

Pour bien commencer,  
avant de me lancer !





# Arrêter la cigarette : un grand projet qui se prépare !

Vous avez décidé d'arrêter de fumer. Bravo, félicitations ! Certains-es n'auront pas trop de difficultés mais pour d'autres ce sera un combat. Et un combat, ça se prépare.

## Ce livret vous permettra :

- de connaître vos forces et vos faiblesses,
- d'apprendre à décoder la cigarette et ses pièges,
- de vous rassurer face à vos inquiétudes,
- et de choisir la meilleure stratégie, celle qui vous correspond, pour réussir votre arrêt du tabac.

## Ce livret est à vous.

**Utilisez-le, complétez-le, surlignez-le, il sera votre coach.**

Il va vous préparer à être plus fort-e, le jour « J » et les jours qui suivront. Car cette fois, vous en êtes sûr-e : vous allez avoir le dessus.

# Au bout du chemin ? Votre liberté.







## Le conseil Moi(s) sans tabac

### Je n'ai pas beaucoup de cases cochées, c'est grave ?

Ce n'est pas parce que vous constatez aujourd'hui que vous êtes peu motivé-e pour arrêter de fumer que cela ne va pas changer. Continuez votre lecture, nous allons vous aider.

### C'est quand le bon moment ?

Le bon moment pour arrêter de fumer est celui que VOUS allez choisir. Vous avez envie, vous êtes prêt-e, vous le sentez au fond de vous ?

#### **Fixez votre date d'arrêt et écrivez-la!**

Ne la choisissez pas trop proche, pour avoir le temps de bien vous préparer et pas trop lointaine, sinon vous risquez de vous démotiver !

.. / .. / ....



# Ma dépendance

Votre dépendance peut être physique, psychologique ou comportementale (ou les trois !). Et soyez franc-*che* avec vous-même... Vous pouvez être dépendant-e même si vous fumez 5 cigarettes par jour.

Faites le test de Fagerström simplifié et évaluez votre dépendance physique au tabac.



## TEST DE FAGERSTRÖM SIMPLIFIÉ

Combien de cigarettes fumez-vous par jour?

	NOMBRE DE POINTS	VOTRE RÉSULTAT
10 ou moins	0	
11 à 20	1	
21 à 30	2	
31 ou plus	3	

Combien de temps après le réveil fumez-vous votre première cigarette?

	NOMBRE DE POINTS	VOTRE RÉSULTAT
après plus d'une heure	0	
31 à 60 minutes	1	
5 à 30 minutes	2	
moins de 5 minutes	3	

## INTERPRÉTATION DES RÉSULTATS

### ► Score entre 0 et 1

#### **Vous n'êtes pas dépendant à la nicotine**

Vous pouvez arrêter de fumer sans avoir recours aux substituts nicotiniques (patches ou gommes par exemple). Si vous êtes un peu tendu-e à l'idée d'arrêter, consultez la carte « Le stress ne passera pas par moi ». Il vous donnera des astuces pour vous détendre.

### ► Score entre 2 et 3

#### **Votre dépendance est modérée**

Le soutien de votre entourage et votre motivation sont vos gages de succès. Cependant, les substituts nicotiniques peuvent être utiles si vous vous sentez tendu-e et irritable. Ce kit vous sera très utile pour arrêter de fumer.

### ► Score entre 4 et 6

#### **Dépendance forte à très forte**

Un soutien médical et des substituts nicotiniques sont recommandés. Vous trouverez dans ce kit des astuces pour vous préparer à arrêter. Puis, lorsque vous aurez écrasé la dernière cigarette, elles vous aideront à gérer votre stress, à maîtriser la prise de poids et surtout à tenir le cap sans tabac!

## LA DÉPENDANCE PHYSIQUE

Elle est due essentiellement à la nicotine présente dans le tabac. Quand vous êtes en manque de nicotine, vous avez des envies fortes de fumer, vous êtes irritable, nerveux-se, anxieux-se. Vous vous sentez déprimé-e, vous avez du mal à vous concentrer.

## LA DÉPENDANCE PSYCHOLOGIQUE

Quand on est fumeur, la cigarette est un moyen de se faire plaisir, de gérer son stress ou son anxiété, de surmonter ses émotions, de se stimuler, de se concentrer, etc.

## LA DÉPENDANCE COMPORTEMENTALE

C'est la dépendance liée à votre environnement (stress, convivialité) ou à vos habitudes. Vous associez le tabac à des lieux, des circonstances qui déclenchent l'envie de fumer (par exemple quand vous téléphonez ou à la fin d'un repas).

Les trois dépendances (physique, psychologique et comportementale) doivent être prises en charge pour arrêter de fumer.



### Idée Moi(s) sans tabac :

Il est important de réfléchir maintenant à ce que vous pourriez faire pour éviter les situations à risque. Notez ici les cigarettes que vous fumez chaque jour : quelles sont les cigarettes « besoin », les cigarettes « plaisir » et les cigarettes « automatiques » ? Essayez de ne pas fumer pendant une journée entière et **notez les cigarettes qui vous manquent le plus**. Cette préparation est essentielle pour apprendre à vivre dans votre environnement habituel sans avoir recours à la cigarette et **comprendre que beaucoup de vos cigarettes sont automatiques**.

Quand et pourquoi avez-vous fumé cette cigarette :

Cette cigarette était-elle une	cigarette plaisir ?	cigarette besoin ?	cigarette automatique ?
la 1 <sup>re</sup>			

« Les trois dépendances  
doivent être prises en charge  
pour arrêter de fumer. »



# Les différentes méthodes pour arrêter

**Je ne suis pas un héros, une héroïne : je me fais aider.**  
Il n'y a pas de méthode miracle pour arrêter de fumer, mais quelques-unes ont fait preuve de leur efficacité.



## L'ACCOMPAGNEMENT PAR UN PROFESSIONNEL DE SANTÉ

L'accompagnement par un professionnel de santé tout au long de votre tentative d'arrêt du tabac augmente vos chances de réussite. Les médecins, les sages-femmes, les infirmières, les chirurgiens-dentistes, les masseurs-kinésithérapeutes peuvent prescrire des substituts nicotiques (patches, gommes, pastilles, inhalateurs...). Cette ordonnance permet leur prise en charge par l'Assurance Maladie :

- ▶ Les substituts sont remboursables comme les autres médicaments. Cette prise en charge permet d'éviter l'avance des frais chez le pharmacien, et garantit le même tarif dans toutes les pharmacies.

Il existe également des spécialistes de l'arrêt du tabac. Retrouvez la liste des consultations sur [tabac-info-service.fr](http://tabac-info-service.fr).

**+ Enfin, n'hésitez pas à demander conseil à votre pharmacien !**

## LES SUBSTITUTS NICOTIQUES

Les substituts nicotiques vous apportent de la nicotine, pour que vous ne ressentiez pas de manque physique pendant l'arrêt du tabac. Ils augmentent de 50% à 70% vos chances de rester non-fumeur. Le traitement dure en moyenne de 3 à 6 mois.

**Les substituts nicotiques existent sous différentes formes :**

- ▶ Les patches, à diffusion lente : à coller sur la peau, ils apportent une dose constante de nicotine à l'organisme pendant 16 h ou 24 h au choix.
- ▶ Les formes orales, à action rapide :
  - Les gommes : à prendre de manière régulière au cours de la journée ou à la demande lorsque le besoin se fait sentir. Attention à les sucer lentement et ne pas les mâcher comme des chewing-gums !
  - Les comprimés et pastilles : à sucer ou à laisser fondre sous la langue, ils se prennent de manière régulière ou à la demande.
  - Les inhalateurs : à aspirer à la demande ou de manière régulière au cours de la journée.
  - Les sprays bucaux : à pulvériser dans la bouche à la demande ou de manière régulière au cours de la journée.

Toutes les formes sont efficaces. Il est conseillé d'associer patches et forme orale de votre choix, afin d'adapter au mieux le dosage de nicotine à votre besoin.

**À SAVOIR :** les substituts sont autorisés pendant la grossesse si vous ne parvenez pas à arrêter de fumer ! Leur utilisation doit cependant se faire sous contrôle médical.

**+ N'hésitez pas à demander conseil à un professionnel de santé : il saura vous conseiller un dosage adapté.**

## LES TRAITEMENTS MÉDICAMENTEUX

Ces médicaments (varénicline et bupropion) permettent d'arrêter de fumer en évitant de ressentir le manque. Ils sont délivrés sur ordonnance médicale lorsque la substitution nicotinique n'a pas permis l'arrêt du tabac.

Ils sont contre-indiqués chez la femme enceinte, non recommandés chez la femme qui allaite, et déconseillés chez le fumeur de moins de 18 ans. La varénicline est remboursée par l'Assurance Maladie à 65%.

**+ Pour en savoir plus, parlez-en à votre médecin ou à un spécialiste de l'arrêt du tabac.**

## LES PRODUITS DU VAPOTAGE (LA CIGARETTE ÉLECTRONIQUE)

Le vapotage peut constituer une aide pour arrêter de fumer ou réduire sa consommation de tabac dans une démarche d'arrêt. Si vous vapotez et ne fumez plus de tabac, vous réduisez vos risques de développer des maladies graves, comme les cancers.

Si vous vapotez et que vous continuez de fumer, même en ayant réduit votre consommation de tabac, le risque de développer des maladies liées au tabac persiste. L'utilisation de la cigarette électronique peut constituer une première étape vers l'arrêt complet du tabac mais, pour préserver votre santé, l'arrêt complet du tabac doit rester votre objectif.



La cigarette électronique peut agir sur les trois dépendances :

- la dépendance physique, en apportant de la nicotine à l'organisme ;
- la dépendance comportementale, le vapoteur conserve la gestuelle ;
- la dépendance psychologique, le vapoteur ressent le plaisir qu'il avait avec la cigarette.

La cigarette électronique se compose d'une batterie, d'un atomiseur, et d'un réservoir de liquide qui contient des arômes, des additifs, du propylène glycol ou de la glycérine végétale, et le plus souvent de la nicotine. Utilisée seule, la cigarette électronique réduit les risques liés à l'inhalation des substances toxiques issues de la combustion du tabac.

**Il est recommandé d'utiliser les matériels et e-liquides répondants aux normes AFNOR. La cigarette électronique n'est pas un produit de santé (médicament ou dispositif médical) et n'est pas prise en charge par l'Assurance Maladie.**

# « Prévenez votre entourage et trouvez un soutien ! »

## LE 3989\* :

Un accompagnement gratuit par téléphone tout au long de votre arrêt. En composant le 39 89, vous prenez rendez-vous avec un tabacologue qui vous rappelle à votre convenance.

## LE COACHING TABAC INFO SERVICE :

Un programme de coaching personnalisé sur votre smartphone et votre ordinateur : bénéficiez de conseils personnalisés de tabacologues, posez vos questions, visualisez vos progrès.

## L'ENTOURAGE :

Vos proches peuvent vous aider à arrêter de fumer. N'hésitez pas à leur en parler. Ils sont là pour vous soutenir et vous encourager tout au long de votre arrêt.

## TABAC-INFO-SERVICE.FR

De l'information, des conseils, les adresses des tabacologues proches de chez vous et des tests pour bien vous préparer et augmenter vos chances de réussite.

## CARTE « LE STRESS NE PASSERA PAS PAR MOI »

En cas de stress, ouvrez votre guide zénitude : il vous fournira des astuces pour vous détendre et faire face aux circonstances stressantes !



# JE RETROUVE LA FORME PAS LES FORMES

## LE TABAC ET LA PRISE DE POIDS

► Il n'est pas rare de prendre du poids quand on arrête de fumer, pour plusieurs raisons :

- La nicotine contenue dans le tabac diminue l'appétit, augmente les dépenses énergétiques et ralentit le stockage des graisses. À l'arrêt du tabac, on peut donc grossir sans manger plus : **ne culpabilisez pas !**
- On peut avoir envie de grignoter pour mettre quelque chose « à la bouche » et remplacer la cigarette. **Ça se maîtrise !**
- Enfin, arrêter le tabac, c'est aussi redécouvrir les goûts et les odeurs des aliments, on peut devenir un peu plus gourmand et apprécier les bonnes choses. **Tant mieux !**





## LE CONSEIL MOI(S) SANS TABAC

### « Se mettre au régime tout de suite, est-ce une bonne idée ? »

Cela risque d'être difficile d'arrêter de fumer et de faire un régime en même temps. Choisissez plutôt de manger varié, et de marcher un peu plus. Vous trouverez des conseils et des idées de menus de saison pour manger équilibré sur [www.manger-bouger.fr](http://www.manger-bouger.fr)



## NE PAS OUBLIER DE BOUGER

### Le poids, c'est aussi une question d'élimination.

Avoir une activité physique permet d'évacuer le stress, de se faire plaisir, de se sentir bien dans son corps. Même si l'on ne pratique aucun sport, on peut se dépenser en utilisant les escaliers (plutôt que l'ascenseur), en descendant du bus ou du métro une station avant sa destination, en bricolant, en jardinant, etc.



## LES CONSEILS POUR VOTRE JOURNÉE

- Boire au minimum 1,5 litre d'eau par jour.
- Éviter les grignotages en dehors des repas : la sensation de manque de la nicotine ressemble à la sensation de faim.
- En cas de fringale, pensez à avoir sous la main : des fruits (pomme, kiwi, pêche, orange, clémentine...), un yaourt, de l'eau... qui seront vos aliments « en-cas ».

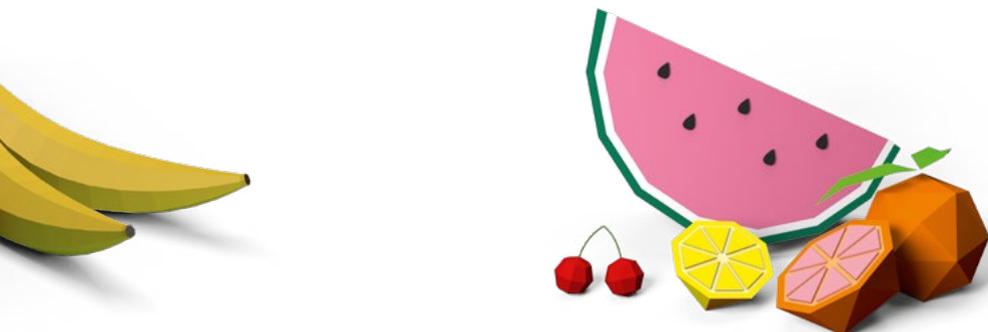


## LE CONSEIL MOI(S) SANS TABAC



### « Je dévore ! »

Prenez des portions raisonnables et ne vous réservez pas... Pour profiter pleinement des saveurs des aliments, mais également pour bénéficier au maximum de leurs effets « santé », prenez votre temps pour manger.



Rejoignez-nous sur 



**tabac info service**  
**le site + l'appli + le 39 89\***

\*Du lundi au samedi de 8h à 20h - Service gratuit + prix d'un appel.

D101-035-19K - RCS Paris 334 584 346 - Ne pas jeter sur la voie publique.

