

L'info **TABAC** du MOIS

PROFITEZ DE L'ÉTÉ POUR ARRÊTER DE FUMER !

Enfin en vacances !

Faire une pause, se détendre, se reposer, changer le quotidien.... Cette coupure dans le quotidien s'annonce comme une période idéale, sans stress, pour aborder l'arrêt de la cigarette avec un peu plus de sérénité.

Selon Santé Publique France, en 2021, parmi les fumeurs quotidiens, 59,3% déclarent avoir envie d'arrêter de fumer et 26,4% déclarent avoir le projet d'arrêter dans les six prochains mois ¹.

Retrouvez ci-dessous quelques conseils pour vous désaccoutumer du tabac pendant vos vacances.

► **Préparez votre arrêt comme vos vacances !**

Commencez par déterminer **quel type de fumeur vous êtes** (*pourquoi je fume ? dans quelles circonstances ? quelles sont les cigarettes qui me font plaisir et celles que je fume automatiquement sans réfléchir ?*) en vous faisant aider par un professionnel de santé, et notamment par votre pharmacien.

Ils vous aideront à **planifier les étapes de votre sevrage** et pourront vous proposer un traitement à base de substituts nicotiques remboursés sur prescription médicale. Ils vous permettront de gérer votre état de manque de nicotine (cf. paragraphe : Adopter un dispositif de substitution adapté)

Installer l'application Tabac Info Service sur votre portable ; elle a été pensée comme un coach personnalisé et gratuit. N'oubliez pas de tester la fonctionnalité qui permet de voir en temps réel l'argent que vous économisez en arrêtant de fumer !

Et à tout moment, **vous pouvez appeler le 39 89**, le numéro de Tabac info service, qui est ouvert du lundi au samedi de 8h à 20h. Ce numéro vous mettra en relation avec un tabacologue qui vous proposera un accompagnement gratuit avec un suivi personnalisé.

► **Boostez votre motivation**

Restez motivé, c'est la base pour réussir à arrêter le tabac durant vos vacances.

Notez toutes les bonnes raisons que vous avez d'arrêter de fumer et relisez-les régulièrement. Par exemple, je vais respirer beaucoup mieux, je vais faire des économies, je vais protéger ma famille, je vais retrouver le goût des aliments, j'aurai meilleure mine, etc.

¹ http://beh.santepubliquefrance.fr/beh/2023/9-10/2023_9-10_2.html

L'info **TABAC** du MOIS

Consultez cette liste tous les jours, en particulier quand vous êtes tenté de reprendre une cigarette.

Récompensez-vous aussi régulièrement. Vous pouvez simplement vous dire que vous êtes fier de vous ou vous offrir quelque chose avec l'argent économisé sur vos cigarettes : vous l'avez bien mérité !

► **Rompez vos automatismes de consommation...et reconditionnez votre cerveau**

Les vacances sont le moment optimal pour arrêter de fumer parce que les situations vécues au quotidien et associées à la cigarette n'en font pas partie ; comme la cigarette fumée en allant au travail, pendant la pause avec les collègues ou le soir après dîner.

Pendant vos congés, **vous êtes moins stressé**, alors coupez les rituels quotidiens vous incitant à fumer, comme café du matin/cigarette.

Profitez-en pour **déprogrammer votre cerveau, libérez-le** et faites-lui vivre de nouvelles expériences. Remplacez ces rituels par d'autres plus favorables au bien-être et à la santé, en remplaçant, par exemple, systématiquement la cigarette par un fruit frais, un chewing-gum ou un verre d'eau. Il importe de lister ce qui est associé à une consommation de tabac.

De plus, si vous avez prévu des vacances actives avec des activités physiques, des visites et autres distractions, vous n'aurez même pas le temps de penser à vos envies de fumer !

► **Évitez les situations à risque**

Pour un été sans cigarette, **mettez sur des vacances saines**, des moments pour vous, avec du sport, une alimentation saine et du repos.

Focalisez-vous sur votre bien-être.

Méfiez-vous, la consommation d'alcool favorise l'envie de fumer et les rechutes. Les apéritifs de l'été sont à consommer avec modération...

Faites attention aux occasions qui vont entraîner inévitablement une envie de fumer, comme les soirées festives. Si elles sont systématiquement associées à la consommation de cigarettes alors il vaut mieux s'en préserver et privilégier des soirées entre amis qui, eux, vous soutiendront dans votre arrêt.

Tenez-vous également éloigné de l'odeur de la fumée de cigarette ; elle peut vous redonner envie de fumer.

La bonne nouvelle, c'est qu'en France, grâce à la loi Evin², et dans la majorité des pays européens, vous serez à l'abri dans de nombreux lieux publics, restaurants compris (sauf peut-être en terrasse), et de plus en plus de plages.

Choisissez volontairement des lieux protégés de la fumée (musées, visites de bâtiments couverts, salles climatisées, plutôt que terrasses...) ou des pays (les pays du Nord notamment) qui interdisent le tabac et où le tabac est mal vu. Cela restreindra automatiquement les opportunités de fumer.

Si votre entourage est fumeur, n'hésitez pas à **les associer à votre démarche** : il est souvent plus facile d'y parvenir ensemble. Sinon demandez-leur d'éviter de fumer en votre présence pour ne pas être tenté. De même si vous fréquentez des fumeurs, soyez vigilant à ne pas être trop proche d'eux lorsqu'ils fument.

² <https://sante.gouv.fr/prevention-en-sante/addictions/article/lutte-contre-le-tabac-principaux-textes-et-orientations-strategiques>

L'info **TABAC** du MOIS

► **Adoptez un dispositif de substitution adapté**

Vous craignez le manque que vous allez éprouver et de gâcher la vie de votre entourage comme la vôtre, en raison de la nervosité et de l'irritation liées au manque ?

Grâce aux substituts nicotiques que vous avez dans votre pharmacie, tout va bien se passer. Vos sautes d'humeur et vos impressions de manque seront gommées.

Le temps compte pour vous : **toute journée gagnée est déjà une victoire** et au fur et à mesure la sensation de manque s'estompe !

► **Anticipez votre retour au travail**

Au début de vos vacances, **débarassez-vous de vos paquets de cigarettes**, briquets, cendriers et tout ce qui pourrait vous donner envie de fumer à la maison et à votre retour au travail.

Assurez-vous également d'avoir prévu assez de substituts nicotiques.

A la fin des vacances, vous serez confronté à de multiples situations dans lesquelles vous aviez l'habitude de fumer. Avant de reprendre vos activités quotidiennes, **prenez en revue** celles associées au tabac et **réfléchissez à la façon de les éviter** et aux stratégies à adopter pour penser à autre chose.

**Les vacances, c'est le moment idéal
pour vous libérer à 100% de votre
dépendance au tabac !**

**Retrouvez le mois prochain " les idées reçues sur les risques et l'arrêt du tabac
- 2^{ème} partie "**

Vous souhaitez arrêter de fumer !

Mettez toutes les chances de votre côté, **faites-vous aider par un professionnel de santé de votre ville,**

Et consultez **Tabac Info Service** au **39 89** et sur www.tabac-info-service.fr

©Ville Libre Sans Tabac - Juillet 2023