

## NOUVELLE ANNEE, EN JANVIER, J'ARRETE DE FUMER

Découvrez les 8 conseils pour vous aider à arrêter de fumer... et envisager une vie sans tabac !

Quel que soit votre âge, il n'est jamais trop tard pour se lancer dans le projet d'arrêter de fumer !

Voici 8 recommandations pour vous conduire vers la réussite...

### ► **Conseil 1 : Analyser votre profil de fumeur et votre degré de dépendance**

Il existe autant de profils de fumeurs... que de fumeurs. Avant d'arrêter le tabac, il est donc important d'**analyser le vôtre et vos habitudes**, afin de déterminer les moments où l'envie de fumer risque d'être plus forte. Cela permettra de mettre en place la stratégie la plus adaptée à votre niveau de dépendance.

Un [test](#) permet de savoir si votre dépendance est forte ou faible.

### ► **Conseil 2 : Appuyez-vous sur ce qui vous motive à arrêter de fumer**

**Pourquoi voulez-vous arrêter de fumer ?** : avant de concevoir un enfant, pour préserver votre foyer et/ou l'environnement, pour faire des économies, pour retrouver du souffle...

L'objectif de répondre à cette question et de déterminer ce qui vous motivera tout au long de votre parcours et qui vous permettra de tenir jusqu'à l'arrêt définitif du tabac.

**Petite astuce** : écrivez-la ou les raisons qui vous motivent à arrêter de fumer, afin de pouvoir les relire lorsque vous ressentez une baisse de motivation.

### ► **Conseil 3 : Élaborez votre stratégie d'arrêt du tabac**

Les stratégies sont nombreuses. Le plus important c'est de choisir la vôtre.

**Les professionnels de santé sont là pour vous aider** à choisir la stratégie efficace qui vous convient le mieux et **pour vous accompagner dans votre arrêt du tabac**.

**70%, c'est le pourcentage de chance en plus que votre projet réussisse** si vous faites appel à un professionnel de santé.

# L'info **TABAC** du MOIS

Voici quelques stratégies que vous pouvez associer afin de créer la stratégie unique qui vous convient :

- Vous allez voir votre médecin pour qu'il vous conseille et vous accompagne.
- Vous pouvez arrêter avec des patchs ou d'autres formes de substituts nicotiniques en allant chez votre pharmacien qui vous conseillera.
- Vous pouvez vous faire aider par un [tabacologue](#). En appelant le [39 89](#), vous pouvez vous faire suivre gratuitement par un tabacologue au téléphone ou obtenir les coordonnées d'un tabacologue proche de chez vous.
- Vous pouvez arrêter seul et télécharger [l'application gratuite Tabac info service](#) pour bénéficier de conseils et d'outils.

## ► **Conseil 4 : Préparez-vous et adaptez votre environnement et vos habitudes liées au tabac à votre projet**

Préparer votre arrêt vous aidera à réduire les envies de fumer.

**Plusieurs astuces peuvent vous aider :**

Jetez vos cendriers, vos allumettes et vos briquets, prévenez vos proches afin qu'ils vous soutiennent et s'ils sont fumeurs qu'ils ne vous tentent pas.

**Créez-vous de nouvelles routines** qui vous aideront à garder le cap de l'arrêt. Par exemple vous avez l'habitude de vous réveiller et de boire votre café avec une cigarette, vous pouvez à la place prendre une douche avant votre café ou remplacer le café par un thé.

## ► **Conseil 5 : Utiliser des traitements nicotiniques de substitution**

Si les patchs permettent d'avoir un apport en nicotine tout au long de la journée, les pastilles à sucer ou les gommes à mâcher permettent de gérer les envies soudaines de cigarette. Il peut être utile d'en avoir toujours sur vous. **Ces traitements sont remboursés par l'Assurance Maladie** lorsqu'ils sont prescrits par un professionnel de santé.

## ► **Conseil 6 : Observer les bienfaits de votre arrêt du tabac sur votre santé au quotidien**

**Dès les premiers jours, voire les premières heures, vous constaterez les premiers bienfaits** liés à l'arrêt du tabac : meilleure respiration, meilleure perception des aliments, budget renfloué...

N'hésitez pas à les noter au fur et à mesure, tout au long de votre démarche. Ça motive.

# L'info **TABAC** du MOIS

## ► **Conseil 7 : Récompensez-vous pour vous encourager**

**Les premières semaines, chaque jour sans avoir fumé de cigarette est une victoire !**

Pour vous encourager et renforcer votre motivation, offrez-vous régulièrement des petites récompenses qui rendront votre sevrage moins difficile.

## ► **Conseil 8 : Ne vous découragez pas si vous craquez**

Refumer une cigarette ne veut pas dire échec. Si cela arrive, il ne faut pas vous décourager, vous avez déjà parcouru un beau chemin et vous pouvez le reprendre.

Rappelez-vous les raisons qui vous avaient poussé à arrêter de fumer, relisez-les pour regonfler votre motivation et reprendre votre arrêt du tabac.

**Arrêter de fumer c'est un apprentissage**, cette cigarette fumée peut vous permettre de comprendre de nouvelles situations qui vous poussent à fumer et vous pouvez ajouter un nouvel élément à votre stratégie pour la suite de votre arrêt.

## Bienvenue dans une vie sans tabac !

***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](http://www.tabac-info-service.fr)*

©Ville Libre Sans Tabac – Décembre 2023