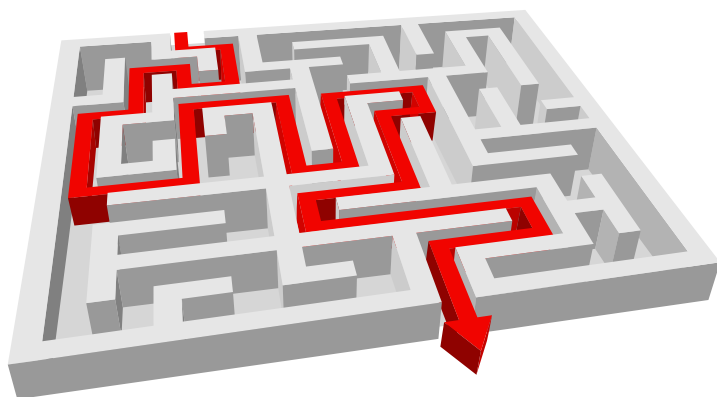


► **En route
pour une vie
sans tabac**



mobile.at-suisse.ch

► En route pour une vie sans tabac

Il n'y a pas de moment idéal pour arrêter de fumer. Ou plutôt, chaque moment, chaque âge est idéal.

Les personnes qui souhaitent arrêter de fumer disposent d'une multitude d'offres tant au niveau des conseils que des aides à la désaccoutumance. Allier une thérapie comportementale professionnelle à une médication en vue du sevrage permet d'obtenir le taux de réussite maximal.

► Deux dépendances pour le prix d'une

Quand on fume, la dépendance est double: d'une part, la nicotine agit sur des zones précises du cerveau et entraîne une dépendance physique. D'autre part, le geste permanent d'allumer une cigarette devient vite une habitude tenace. Par conséquent, lors du sevrage il faut travailler à la fois sur la désaccoutumance à la nicotine et sur le changement des habitudes.

Désaccoutumance à la nicotine

Si vous fumez quotidiennement dix cigarettes ou plus, il est probable que vous soyez dépendant à la nicotine. Le cas échéant, le recours à des médicaments contenant de la nicotine facilitera votre sevrage. Grâce à ces médicaments, votre organisme reçoit dans un premier temps la nicotine qu'il réclame, ce qui atténue les symptômes de sevrage. Vous pouvez ainsi vous concentrer sur les habitudes à modifier, sans souffrir simultanément de l'effet de manque. Après deux ou trois mois, vous stoppez progressivement les médicaments. Il existe différents produits contenant de la nicotine. Renseignez-vous auprès de votre médecin ou dans votre pharmacie.

Modifier ses habitudes

Avant d'arrêter de fumer, établissez un relevé précis de votre consommation de cigarettes pendant un certain temps. Vous trouverez sur le site www.at-suisse.ch une fiche d'auto-

► Avant le sevrage

- Fixez à l'avance le jour où vous arrêterez de fumer afin de pouvoir établir un calendrier précis. Tenez-vous-en à la date fixée.
- De temps à autre, renoncez à une cigarette. Essayez pour voir comment vous gérez le changement d'habitude.
- N'emportez ni briquet ni allumettes avec vous. Lorsqu'on doit demander du feu, on

prend conscience qu'on allume une cigarette.

- Ne faites pas de réserves. N'achetez un nouveau paquet que lorsque le précédent est vide.
- Informez votre entourage de votre projet. Demandez à quelqu'un de vous soutenir, surtout lorsque vous sortez.

contrôle à télécharger à cet effet. Notez à quel moment, à quel endroit et dans quelles circonstances vous fumez, et qui fume avec vous. Vous établirez ainsi un schéma de votre consommation de tabac, dont vous pourrez déduire les éventuelles difficultés que vous risquez de rencontrer et les stratégies qui pourraient vous aider à les surmonter après le sevrage. Pour chaque cigarette consommée, demandez-vous ce que vous pourriez faire au lieu de fumer.

► Le jour J

Cigarettes, allumettes, cendriers: tout doit disparaître. Ce jour-là, ayez une personne de confiance à appeler pour vous remotiver au besoin. Aucune excuse ne doit être possible. Et surtout: tenez bon! Le sentiment de renoncement cèdera vite à la sensation de liberté. Une fois votre dernière cigarette fumée, tenez-vous-en à votre décision. Pour la plupart des fumeuses et des fumeurs, la première cigarette

allumée après le cap de l'arrêt est fatale. Rappelez-vous ce qui vous a donné envie d'arrêter et les avantages qu'offre une vie sans tabac. Arrêter de fumer est quelque chose de positif. Réjouissez-vous des bons côtés de la vie de non-fumeur: vos cheveux et vos vêtements ne sentent plus la fumée; vous avez plus de temps, vous vous sentez mieux, vous bougez plus librement et n'avez plus mauvaise conscience vis-à-vis d'autrui. Les avantages sont innombrables! Concentrez-vous sur tous les aspects positifs du sevrage.

► Brochures

Vous voulez creuser à fond le sujet du sevrage tabagique? Avec la série de brochures de stop-tabac.ch, vous êtes servis. Les six brochures vous accompagnent des premiers préparatifs à votre nouvelle vie sans tabac. Beaucoup d'autres brochures peuvent également être commandées ou téléchargées au format PDF sur le site www.at-suisse.ch.

► Après le sevrage

- Prévoyez de quoi vous distraire les premiers jours sans cigarette.
- Évitez les endroits où la tentation de fumer est trop grande.
- Faites tout pour occuper votre esprit et vos mains. Mettez en place les stratégies que vous avez définies avant le sevrage. Il peut par exemple être efficace de respirer profondément, d'aller se promener, de sucer des pastilles, de manger une pomme ou encore d'appeler une amie.
- Récompensez-vous.
- Concentrez-vous sur les changements positifs et les avantages d'une vie sans tabac.

► Coaching en ligne

Le coaching s'appuie sur un programme informatique automatisé qui vous accompagne pas à pas, des premiers préparatifs au maintien de votre abstinence sur la durée. Le programme double vos chances d'arrêter de fumer et permet d'éviter la rechute. Ce programme est gratuit. Inscription sur le site www.stop-tabac.ch, rubrique **Coach**.

► Appli Stop-Tabac



Développée par des experts de l'arrêt du tabagisme de l'Université de Genève, l'appli vous propose des conseils personnalisés. Après avoir défini votre profil, vous pourrez accéder à des conseils et un journal de votre consommation.

► Ligne stop-tabac 0848 000 181



Les conseillères et conseillers dûment formés de la ligne stop-tabac connaissent parfaitement les diverses méthodes de désaccoutumance qui ont fait leurs preuves sur le plan scientifique. Les fumeuses et fumeurs intéressés peuvent se faire accompagner pendant leur sevrage tabagique et bénéficier de plusieurs consultations au cours de cette phase.

La ligne stop-tabac **0848 000 181** est ouverte de 11 h à 19 h du lundi au vendredi pour des conseils en **français**, en **allemand** ou en **italien** (8 centimes la minute à partir du réseau fixe). Un entretien en **albanais**, en **portugais**, en **romanche**, en **espagnol**, en **serbe/croate/bosnien** ou en **turc** est également possible, avec un numéro de téléphone pour chacune de ces langues:

0848 183 183 albanais

0848 184 184 portugais

0848 189 189 romanche

0848 185 185 espagnol

0848 186 186 serbe/croate/bosnien

0848 187 187 turc

Un spécialiste de la ligne stop-tabac rappelle les personnes intéressées dans les 48 heures.