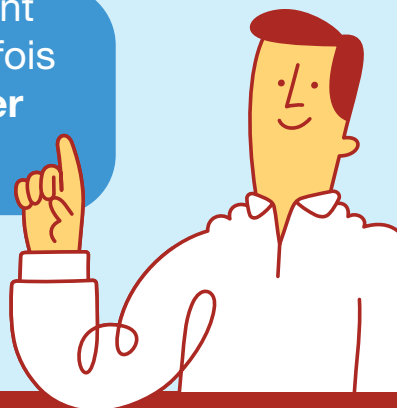


**Arrêtez de fumer pendant
28 jours et vous aurez 5 fois
plus de chances d'arrêter
définitivement.**



Arrêtez de fumer aujourd'hui avec notre aide

Pour des conseils, des outils et du soutien :



Inscrivez-vous
au plan d'arrêt du
tabac sur **QUIT.ie**



Appel gratuit
1800 201 203



SMS gratuit
QUIT au 50100

QUIT.ie



Facebook.com/HSEquit



@HSEQuitTeam



instagram.com/hse_quit



QUIT.ie

Un guide pour
vous aider à
arrêter de
fumer



Table des matières

Arrêtez de fumer pendant 28 jours et vous aurez 5 fois plus de chances d'arrêter définitivement	1
Aides disponibles pour vous aider à arrêter de fumer	1
Raisons d'arrêter de fumer	2
Bienfaits sur la santé physique	3
Bienfaits sur la santé mentale	4
Faits concernant le tabagisme	5
Trois étapes pour vous aider à arrêter de fumer	6
Étape 1 : Se préparer à arrêter de fumer	6
Voici quelques idées utiles pour vous aider à vous préparer à arrêter de fumer	8
Étape 2 : Fixer une date d'arrêt	10
Les envies de fumer et le sevrage lorsque vous arrêtez de fumer	11
Symptômes de sevrage - Qu'est-ce qui peut aider ?	12
Étape 3 : Ne pas craquer	16
Conseils pour changer vos habitudes	17
Obtenez de l'aide lorsque vous arrêtez de fumer	18
Thérapie de remplacement de la nicotine (TRN)	21
Traitements sur ordonnance pour arrêter de fumer	24
Vapotage (utilisation de cigarettes électroniques)	26

Arrêtez de fumer pendant 28 jours et vous aurez 5 fois plus de chances d'arrêter définitivement.

Si vous fumez, arrêter est l'une des meilleures choses que vous puissiez faire pour votre santé.

Sept fumeurs sur dix souhaitent arrêter de fumer. Si vous souhaitez arrêter, ce livret peut vous aider à réussir.

Ce livret contient des informations sur :

- les aides disponibles pour arrêter de fumer
- les raisons d'arrêter de fumer
- des conseils pour vous aider à arrêter
- des médicaments pouvant vous aider à arrêter de fumer
- les cigarettes électroniques et le vapotage.

Rappelez-vous qu'il n'est jamais trop tard pour arrêter de fumer et qu'il ne faut jamais renoncer à essayer.

Aides disponibles pour vous aider à arrêter de fumer

Pour vous aider à arrêter de fumer, le HSE propose les services suivants gratuitement :

- soutien
- conseils
- médicaments pour arrêter de fumer, y compris les thérapies de remplacement de la nicotine (TRN).

À la page 18, vous trouverez des informations sur la manière dont nous pouvons vous aider, ainsi que sur comment accéder à cette aide.



Raisons d'arrêter de fumer

Il existe de nombreuses bonnes raisons d'arrêter de fumer :

- fumer est mauvais pour la santé
- 1 fumeur sur 2 meurt d'une maladie liée au tabac
- arrêter de fumer a des bienfaits immédiats sur la santé

Arrêter de fumer présente encore d'autres avantages. Lorsque vous arrêtez de fumer, vous :

- améliorez votre respiration et réduisez la pression sur votre cœur et vos poumons
- protégez votre famille de la fumée secondaire
- améliorez la qualité de l'air dans votre maison
- avez des vêtements qui sentent bon
- êtes un modèle positif pour votre famille et vos amis
- économisez de l'argent
- avez une peau, des dents et des cheveux plus sains
- prenez le contrôle de votre quotidien
- économisez du temps et de l'énergie - vous n'aurez plus à vous demander quand et où vous pouvez fumer
- réduisez le risque d'être atteint d'une maladie mortelle.

Michael, fumeur pendant 20 ans

« J'ai été fumeur pendant 20 ans, mais grâce à l'accompagnement du service QUIT sur les 100 derniers jours, je peux maintenant me considérer ex-fumeur. Sur leur site, mon plan QUIT m'indique que j'ai économisé 2 100 € et que je n'ai pas fumé 3 000 cigarettes depuis que j'ai arrêté de fumer ! »

Vous serez étonné de la **liberté** que vous ressentirez lorsque vous arrêterez de fumer.



Bienfaits sur la santé physique

Les bienfaits de l'arrêt du tabac augmentent avec le temps.



Après 20 minutes

Votre circulation sanguine s'améliore. Votre tension artérielle et votre rythme cardiaque diminuent, ce qui réduit le risque de crise cardiaque.

Après 8 heures

Le taux de monoxyde de carbone (gaz toxique) dans votre sang diminue et le taux d'oxygène augmente.



Après 48 heures

Le monoxyde de carbone est complètement éliminé de votre corps. Vos perceptions olfactives et gustatives commencent à s'améliorer.



Après 2-3 mois

Votre capacité pulmonaire peut augmenter jusqu'à 30%.

Après 72 heures

Votre respiration s'améliore et votre niveau d'énergie augmente.



Après 1 an

Le risque de crise cardiaque est réduit de moitié.



Après 10 ans

Le risque de cancer du poumon est réduit de moitié.

Après 5 ans

Le risque de cancer lié au tabagisme est fortement réduit.



Après 15 ans

Votre risque d'infarctus est désormais le même que celui d'un non-fumeur.



Bienfaits sur la santé mentale

Arrêter de fumer peut améliorer votre humeur et vous aider à combattre le stress, l'anxiété et la dépression. Lorsque l'on arrête de fumer, on :

- réduit l'anxiété, la dépression et le stress
- se sent mieux dans sa peau
- se sent davantage maître de soi
- peut bénéficier d'une meilleure qualité de sommeil.

Arrêter de fumer peut contribuer à réduire les symptômes des troubles anxieux et de la dépression, tout comme le font les antidépresseurs. On croit souvent à tort que fumer soulage le stress ou l'anxiété et améliore l'humeur. Cependant, le sevrage de la nicotine contenue dans les cigarettes peut provoquer des symptômes similaires à ceux de l'anxiété.



Lorsque vous êtes dépendant à la nicotine, le taux de nicotine dans votre corps est par moments élevé (par exemple juste après avoir fumé une cigarette ou vapoté).



À d'autres moments, le taux de nicotine dans votre corps est faible (par exemple quelques heures après votre dernière cigarette ou votre dernière bouffée de cigarette électronique).



Les symptômes de sevrage lorsque le taux de nicotine chute dans votre corps sont similaires aux symptômes de l'anxiété et du stress. C'est pourquoi les gens pensent parfois que fumer aide à combattre le stress et l'anxiété.

L'utilisation de la **thérapie de remplacement de la nicotine** (TRN) aide à réduire ces symptômes (voir page 21 pour plus d'informations sur les TRN).

Faits sur le tabagisme

Chaque semaine, plus de

100

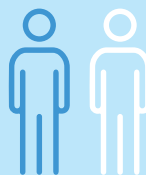
personnes meurent et

1 000

sont hospitalisées en Irlande en raison d'une maladie liée au tabagisme.



Fumer tue. Un fumeur sur deux meurt d'une maladie liée au tabac.



Le tabagisme réduit votre espérance de vie de 10 à 15 ans et peut être à l'origine de :

- cancers
- crises cardiaques
- accidents vasculaires cérébraux
- maladies pulmonaires
- cécité.



Le tabagisme augmente les risques de démence, de diabète et de nombreuses autres maladies.



Le tabagisme a un effet négatif sur la santé mentale.



Le tabagisme réduit la fertilité des femmes et des hommes. Il est plus difficile de tomber enceinte lorsque l'on fume. Cela peut conduire à :

- une grossesse extra-utérine
- une fausse couche
- la mort du nourrisson à la naissance
- des problèmes de croissance chez le bébé prématuré.



C'est une habitude coûteuse : fumer 20 cigarettes par jour revient à dépenser plus de 6 500 € par an.



83% des fumeurs regrettent d'avoir commencé à fumer. S'ils avaient à nouveau le choix, ils n'auraient jamais commencé.

Trois étapes pour vous aider à arrêter de fumer

Étape 1 :

Se préparer à arrêter de fumer

Étape 2 :

Fixer une date d'arrêt

Étape 3 :

Ne pas craquer

Étape 1 : Se préparer à arrêter de fumer

Le plus tôt sera le mieux pour vous et votre santé. Êtes-vous prêt à arrêter ?

Voici quelques éléments à prendre en compte lorsque vous vous préparez à arrêter de fumer.

Être préparé

Réfléchissez aux raisons pour lesquelles vous fumez encore. Lisez les déclarations figurant dans le tableau ci-dessous - certaines vous ressemblent-elles ?

Je n'ai pas la volonté.

La volonté consiste simplement à vouloir quelque chose suffisamment fort. Demandez-vous si vous souhaitez vraiment arrêter de fumer et si c'est le cas, foncez !

Suivre une thérapie de remplacement de la nicotine (TRN) pour gérer les envies de fumer peut vraiment aider.



Sofia, fumeuse pendant 12 ans

« Je crois vraiment que le fait de prendre le temps de réfléchir aux raisons qui vous poussent à arrêter de fumer est une excellente façon de commencer, car il y a des milliers d'aspects négatifs au tabagisme et aucun aspect positif, ce qui vous met dans un bon état d'esprit dès le départ. »

Je m'inquiète des symptômes de sevrage.

Les symptômes de sevrage signifient que votre corps se remet des effets nocifs du tabac. Ces symptômes peuvent être gênants, mais ils sont temporaires. La plupart disparaissent au bout d'un mois.

Les TRN peuvent aider à réduire les symptômes de sevrage.

Fumer m'aide à gérer le stress.

Saviez-vous que les personnes qui arrêtent de fumer déclarent se sentir moins stressées ? Essayez plutôt d'évacuer le stress en faisant de l'exercice, en parlant à un(e) ami(e) ou en pratiquant une nouvelle activité.

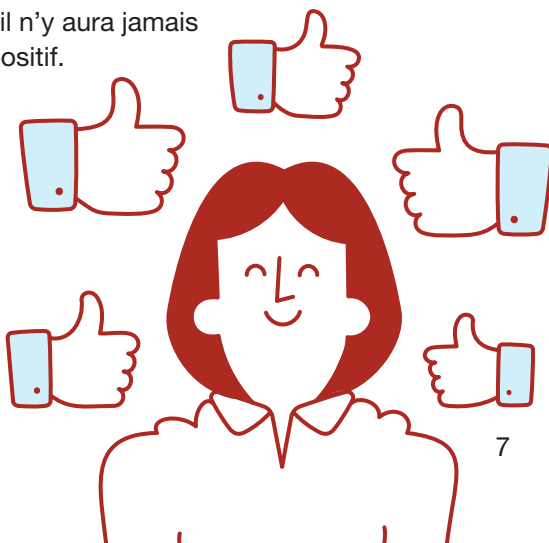
Le HSE fournit des informations et des conseils pour votre santé et votre bien-être. Vous pouvez trouver de l'aide sur le site yourmentalhealth.ie

Il est trop tard, le mal est probablement fait.

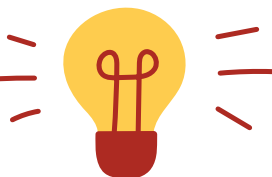
Il n'est jamais trop tard pour arrêter. Une fois que vous avez arrêté de fumer, les bienfaits sont immédiats. Au bout d'un an, vous aurez réduit de moitié votre risque de crise cardiaque.

Ce n'est pas le bon moment.

Vous pensez peut-être qu'il n'y aura jamais de bon moment. Pensez positif. Le bon moment c'est maintenant !



Voici quelques idées utiles pour vous préparer à arrêter de fumer



Pesez le pour et le contre

Il peut être utile d'écrire :

- ce que vous aimez et ce qui vous dérange dans le fait de fumer
- les avantages et les inconvénients à arrêter de fumer.

Vous pouvez utiliser l'exemple ci-dessous pour dresser une liste. Gardez votre liste à portée de main pour vous rappeler pourquoi vous arrêtez de fumer.

Ce que j'aime dans le fait de fumer

1	
2	
3	
4	

Ce que je n'aime pas dans le fait de fumer

1	
2	
3	
4	

Les inconvénients à arrêter de fumer

1	
2	
3	
4	

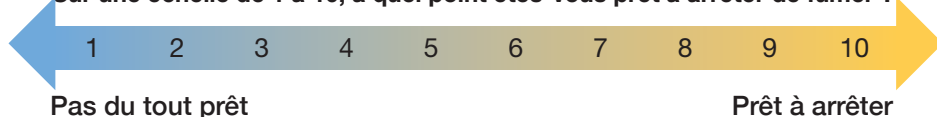
Les bienfaits et avantages à arrêter de fumer

1	
2	
3	
4	

Demandez-vous si vous êtes prêt à arrêter de fumer

Maintenant que vous avez examiné les avantages et les inconvénients du tabagisme et de l'arrêt du tabac, pensez-vous être prêt à arrêter de fumer ?

Sur une échelle de 1 à 10, à quel point êtes-vous prêt à arrêter de fumer ?



Tenez un journal de votre consommation

Il est utile de savoir quand et pourquoi vous fumez pendant la journée. Au cours de la semaine prochaine, choisissez un jour et utilisez le tableau ci-dessous pour noter vos envies de nicotine au fil de la journée. Cela vous aidera à planifier comment gérer ces envies à l'avenir.

Voici un exemple

Heure de la cigarette	9 heures				
Ce que je faisais à ce moment-là	Je prenais un café				
À quel point cette envie de fumer était-elle forte ? (1 = plutôt faible, 5 = très forte)	1	2	3	4	5
Combien ai-je fumé de cigarettes ?	3				
À quel point ai-je apprécié fumer ?	☒ 😞 ☐ 😞 ☐ 😞 ☐ 😞				

Pensez à l'argent que vous dépensez pour fumer

Fumer coûte cher et économiser de l'argent peut être une bonne raison d'arrêter de fumer.

Vous pouvez utiliser le calculateur d'économies pour déterminer combien vous pourriez économiser :

quit.hse.ie/savings-calculator



Tony, fumeur pendant près de 50 ans

« J'ai continué à voir mon conseiller tabacologue toutes les deux semaines jusqu'à ce que j'arrête enfin. Non seulement mon corps récupérerait, mais j'économisais aussi beaucoup d'argent. Avant d'arrêter, je ne me rendais pas compte de ce que je dépensais en tabac. J'ai décidé d'utiliser mes économies à bon escient et d'acheter quelque chose qui me rappellerait pourquoi j'ai arrêté : j'ai acheté une nouvelle voiture. »



Étape 2 : Fixer une date d'arrêt

Fixez une date d'arrêt dès maintenant

Ma date d'arrêt est le
____ / ____ / ____

Pensez aux situations où vous fumez ou avez envie de fumer et réfléchissez à ce que vous pourriez faire à la place.

Mes moments difficiles

Exemple : en buvant un café

Ce que je prévois de faire dans ces moments-là

Je vais boire du thé à la place



Les envies de fumer et le sevrage lorsque vous arrêtez de fumer

La plupart des gens ressentent des envies de nicotine et des symptômes de sevrage lorsqu'ils arrêtent de fumer. Ces envies peuvent être gênantes, mais elles sont temporaires.

La plupart des symptômes disparaissent au bout d'un mois.

Vous allez peut-être ressentir certains symptômes, mais vous ne les ressentirez probablement pas tous.

Si l'un des symptômes vous inquiète, parlez-en :

- à votre médecin
- votre conseiller tabacologue - ils peuvent vous donner des informations et des conseils sur comment arrêter de fumer et gérer les envies et le sevrage.

Les envies de fumer

Les envies de fumer dépendent de la fréquence à laquelle vous fumiez et de la durée de votre tabagisme.

Les envies de nicotine peuvent commencer 30 minutes après la dernière cigarette. Les envies individuelles disparaissent généralement en 3 à 5 minutes.

Les envies les plus fortes surviennent souvent 2 à 3 jours après l'arrêt du tabac. Il se peut que vous ayez des envies de fumer pendant un certain temps après avoir arrêté, mais elles seront de moins en moins fréquentes et intenses. Vous apprendrez également à gérer ces envies au fil du temps.

Gérer les envies de fumer en utilisant la technique des **4D**:

Retarder (Delay)



Attendez au moins 3 à 5 minutes et l'envie passera.

Faire autre chose (Distract)



En vous concentrant sur autre chose, vous ne penserez plus à fumer.

Boire (Drink)



Buvez un verre d'eau froide ou de jus de fruits.

Respirer profondément (Deep breathing)



Respirez profondément ; prenez 20 respirations profondes.

Symptômes de sevrage - Qu'est-ce qui peut aider ?

Toux

Tousser plus que d'habitude est un symptôme de sevrage courant lorsqu'on arrête de fumer. C'est un signe que votre corps commence à guérir, car il élimine le mucus qui s'est accumulé dans vos poumons. Parlez-en à votre pharmacien ou à votre médecin si cela vous gêne.

Mauvaise humeur, irritabilité et anxiété

Lorsque vous arrêtez de fumer, vous pouvez :

- être d'humeur maussade
- vous sentir plus irritable et anxieux.

Ces sensations sont temporaires et s'améliorent au bout de 4 semaines environ.

Voici quelques stratégies pour y faire face :

- félicitez-vous d'avoir réussi à gérer les aléas de la vie sans fumer
- demandez aux autres d'être compréhensifs et patients
- faites des choses qui vous font du bien.

Vous pouvez vous détendre et réduire votre stress en pratiquant des activités qui vous plaisent, par exemple :

- des activités physiques telles que la marche, la course à pied, la danse, le vélo ou la natation
- écouter de la musique, lire, faire un puzzle ou jardiner
- des exercices de relaxation et de respiration profonde ; par exemple, prendre 20 respirations profondes.



Maux de tête

Le sevrage de la nicotine lorsque vous arrêtez de fumer peut provoquer des maux de tête. Ils cessent généralement au bout de 3 à 4 semaines.

Pour réduire les maux de tête, veillez à :

- boire beaucoup d'eau
- manger régulièrement
- pratiquer une activité physique régulière.

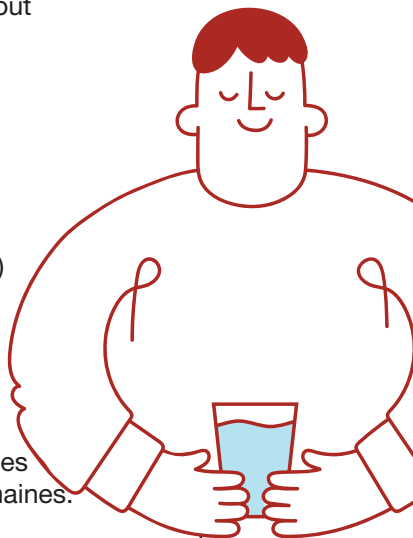
La thérapie de remplacement de la nicotine (TRN) peut également aider à réduire les symptômes de sevrage.

Troubles du sommeil

Il est possible que vous ayez des difficultés à dormir après avoir arrêté de fumer. Ces symptômes disparaissent généralement au bout de 2 à 3 semaines.

Pour améliorer la qualité de votre sommeil, vous pouvez essayer de :

- réduire votre consommation de caféine, en évitant par exemple le thé, le café ou le coca
- faire de l'activité physique pendant la journée
- vous détendre avant de vous coucher en lisant un livre ou en prenant un bain
- arrêter les écran (TV, téléphone ou ordinateur) une heure avant de vous coucher
- faire de la pleine conscience ou de la méditation avant de vous coucher
- manger beaucoup de fruits, de fibres et de légumes
- boire beaucoup d'eau



Les pharmaciens peuvent recommander des traitements pour atténuer le problème.

Énergie fluctuante

Votre énergie pourrait augmenter après avoir arrêté de fumer. C'est parce que davantage d'oxygène pénètre dans votre circulation sanguine depuis que le monoxyde de carbone a quitté votre corps.

L'oxygène supplémentaire peut également provoquer des vertiges ou des étourdissements pendant 1 à 2 jours. C'est normal, votre corps s'habitue à l'oxygène supplémentaire.

Certaines personnes trouvent qu'elles ont moins d'énergie pendant un certain temps. C'est parce que le corps cesse de produire de l'adrénaline en réponse à la nicotine. Ce phénomène est temporaire et s'améliore au bout de 2 à 3 semaines.

Prise de poids

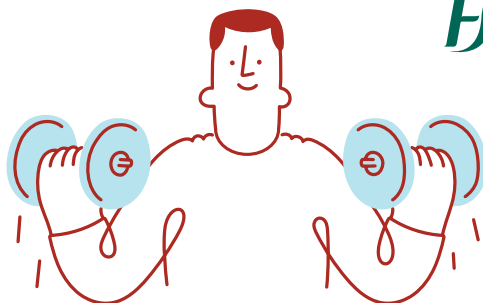
La plupart des fumeurs craignent qu'arrêter de fumer ne leur fasse prendre du poids. Cela peut se produire si vous confondez les envies de nicotine et les envies de nourriture et que vous remplacez la cigarette par le grignotage. Mais vous pouvez éviter de prendre du poids en mangeant raisonnablement et en étant plus actif.

Si vous craignez de prendre du poids :

- rappelez-vous qu'arrêter de fumer est la chose la plus importante que vous puissiez faire pour votre santé
- prenez 3 repas équilibrés par jour, avec beaucoup de légumes et de fruits
- gardez des en-cas sains à portée de main, comme du céleri, des bâtonnets de carotte ou des fruits
- buvez de l'eau ou des boissons à faible teneur en calories et évitez les boissons gazeuses sucrées.



Conseils pour rester actif



Se dépenser	Tout le monde peut être actif et il n'est jamais trop tard pour commencer. Tout ce qui vous permet de vous dépenser vous sera bénéfique, quel que soit votre âge.
S'amuser	Choisissez une activité qui vous plaît, ce sera plus facile de la poursuivre.
Commencer doucement	Si vous n'êtes pas régulièrement actif : ● commencez doucement par 10 à 15 minutes, trois à quatre fois par semaine ● augmentez progressivement jusqu'à 30 minutes par jour, la plupart des jours de la semaine.
Respecter son propre rythme	Faites de l'exercice à un rythme qui vous convient. Vous devez transpirer légèrement et être capable de tenir une conversation pendant l'activité physique.
Éviter les activités ennuyeuses	Si vous vous lassez d'une activité, essayez-en une autre.
Être bienveillant envers soi-même	Tout le monde a des jours où il ne fait pas d'activité, ou qu'une partie de l'activité physique. Il suffit de se remettre sur les rails le lendemain.
Intégrer l'activité physique à votre routine quotidienne	Par exemple : ● Marchez pour aller au travail ou faire les courses ● utilisez les escaliers au lieu de l'ascenseur.
Consulter votre médecin si nécessaire	Si vous avez des problèmes médicaux, consultez votre médecin avant de commencer une nouvelle activité.

Étape 3 : Ne pas craquer

Pour vous aider à ne pas fumer, faites tout ou partie des choses suivantes :

Rester positif	Lorsque vous vous sentez fatigué et tenté de céder, rappelez-vous le chemin parcouru et les raisons qui vous ont poussé à arrêter. Restez déterminé et la tentation passera.
Être actif	Choisissez une activité qui vous plaît, ce sera plus facile de la poursuivre.
S'occuper	L'ennui peut vous donner l'impression que vous avez plus envie de fumer que ce n'est vraiment le cas.
Économiser et se récompenser	Allez au cinéma, achetez-vous un cadeau ou un vêtement qui vous plaît.
Faire attention lorsque vous buvez	Quelques verres peuvent vous faire oublier que vous avez arrêté de fumer et affaiblir votre volonté.
Se rappeler de ne pas prendre de bouffée de cigarette	Prendre ne serait-ce qu'une bouffée de cigarette après avoir arrêté de fumer peut entraîner d'autres. Cela est dû à la stimulation des récepteurs de la nicotine et à la libération d'endorphines qui procurent un sentiment de bien-être.
Changer votre attitude à l'égard du tabac	Pensez à la liberté que vous aurez lorsque vous vous libérerez enfin de cette dépendance et que vous reprendrez le contrôle.
Ne pas perdre foi	Certaines personnes passent par plusieurs tentatives avant d'arrêter définitivement. Si cela vous arrive, pensez aux raisons qui vous ont poussé à arrêter de fumer et préparez-vous à recommencer.

N'oubliez pas que vous n'êtes pas seul, l'équipe de HSE QUIT est là pour vous aider. Vous pouvez contacter un conseiller tabacologue formé pour vous aider.

**Appel gratuit : 1800 201 203
ou SMS gratuit : QUIT au
50100**

Conseils pour changer vos habitudes

Vos habitudes et routines habituelles peuvent vous donner envie de fumer, surtout si la cigarette faisait partie de vos habitudes.

Voici des choses que vous pouvez faire pour essayer de changer vos habitudes :

- brossez-vous les dents et utilisez un bain de bouche dès le matin
- brossez-vous les dents après les repas si vous pouvez, ou changez de pièce
- changez votre boisson habituelle afin de ne pas associer la boisson à la cigarette
- prenez un chewing-gum sans sucre dans les situations où vous aviez l'habitude de fumer
- éloignez-vous des personnes qui fument
- pensez à autre chose en consultant votre téléphone ou en vous connectant à votre plan QUIT
- essayez de respirer profondément
- changez votre routine avant de vous coucher ; par exemple, prenez un bain ou lisez un livre.



Obtenir de l'aide lorsque vous arrêtez de fumer

Si vous voulez arrêter de fumer, une aide adaptée peut doubler vos chances de réussite.

Voici différents éléments pouvant vous aider à arrêter de fumer :

- des séances individuelles dans un centre d'aide à l'arrêt du tabac de votre région ou par téléphone
- des séances en groupe de soutien
- notre **plan QUIT** en ligne
- notre service de SMS QUIT
- des informations sur notre page ou application **quit.ie** .
- du soutien de votre famille et vos amis.

Que vous choisissiez une assistance individuelle ou que vous participiez à un groupe de soutien, les conseillers tabacologues vont :

- poser des questions sur vos antécédents et vos habitudes en matière de tabagisme
- évaluer votre dépendance à la nicotine
- mesurer votre taux d'intoxication au monoxyde de carbone
- vous recommander un traitement médical adapté.

Nos conseillers savent à quel point il est difficile d'arrêter de fumer. Ils vous soutiendront à chaque étape sans vous juger.



Pat, fumeur pendant plus de 40 ans

« Ce que j'ai trouvé le plus utile avec le service HSE Quit, ce sont les discussions individuelles que j'ai eues avec mon conseiller tabacologue HSE. »

Assistance individuelle

Dans nos cliniques d'aide à l'arrêt du tabac, nous proposons une assistance individuelle par téléphone, par appel vidéo ou en personne. Cette assistance est gratuite.

Un conseiller tabacologue vous soutiendra tout au long du processus d'arrêt. Les séances commencent 1 à 4 semaines avant la date d'arrêt et peuvent durer jusqu'à un an.

Groupe de soutien

Nos séances de groupe de soutien « We Can QUIT » durent de 7 à 12 semaines. Les groupes se réunissent pendant une heure et demie, une fois par semaine.

Les groupes peuvent être exclusivement féminins, masculins, ou bien mixtes. Les séances sont organisées par des organisations locales dans des lieux tels que les centres communautaires ou les centres de ressources familiales.

Les séances sont assurées par un conseiller tabacologue qualifié.

Lors des séances, vous pouvez :

- faire un point sur vos progrès
- parler des difficultés que vous rencontrez
- échanger des conseils pour gérer les envies du fumer
- vous encourager mutuellement.

Pour en savoir plus : hse.ie/wecanquit

Plan QUIT

Vous pouvez vous inscrire à un plan QUIT gratuit et personnalisé pour vous aider à arrêter de fumer.

C'est vous qui décidez comment votre plan s'articule, et vous aurez accès à :

- une assistance quotidienne par mail et par SMS
- un compte QUIT pour suivre vos progrès
- une assistance individuelle de la part d'un conseiller qualifié
- des conseils de personnes qui ont réussi à arrêter de fumer.

L'application HSE

Vous pouvez également obtenir de l'aide et plus d'informations sur ces différents sujets en téléchargeant l'application HSE.

Service de SMS QUIT

Vous pouvez recevoir des messages motivants pour vous aider à rester concentré sur votre objectif d'arrêt.

Envoyez gratuitement
QUIT par SMS au 50100

Assistance en ligne

« You Can QUIT » est une communauté en ligne pour les personnes qui essaient d'arrêter de fumer. Pour en savoir plus, consultez notre page Facebook à l'adresse suivante : www.facebook.com/hsequit

Du soutien de la part de votre famille et vos amis

Vous devriez demander le soutien de votre famille et de vos amis lorsque vous arrêtez de fumer.

Comment votre famille et vos amis peuvent vous aider :

- dites-leur que vous avez arrêté de fumer et demandez-leur d'être positifs et patients
- demandez-leur de participer à une nouvelle activité avec vous, comme marcher ou suivre un nouveau cours.

Si vous avez un ami ou un membre de votre famille qui fume :

- demandez-lui de ne pas fumer en votre présence et de ne pas vous proposer de cigarettes
- mettez-vous d'accord sur des espaces non-fumeurs, par exemple, établissez que personne ne doit fumer dans la maison et dans la voiture.

Vous pouvez vouloir arrêter de fumer, mais vous ne pouvez pas forcer les autres à le faire. C'est une décision qu'ils doivent prendre eux-mêmes.



Rachel, conseillère tabacologue du HSE

« Lorsque j'aide les gens à arrêter de fumer, j'écoute les raisons qui les poussent à le faire et ce qui les en a empêché auparavant. Nous élaborons un plan qui s'adapte à leur vie. Chaque personne est différente donc chaque programme pour arrêter de fumer est personnalisé. »

Thérapie de remplacement de la nicotine (TRN)

Le tabagisme crée une dépendance. La nicotine est l'ingrédient qui crée la dépendance aux cigarettes.

C'est ce qui fait qu'il est difficile d'arrêter de fumer.

Qu'est-ce que la TRN ?

Les TRN sont des médicaments autorisés qui administrent une faible dose de nicotine. Ils ne contiennent pas les autres substances chimiques toxiques présentes dans la fumée de tabac. Par exemple, le goudron et le monoxyde de carbone.

Il y a différents types de TRN :

- les patchs
- les gommes
- les pastilles
- les sprays buccaux ou inhaleurs.

Votre médecin, votre pharmacien ou votre conseiller tabacologue peut vous aider à choisir le type de TRN qui vous convient.

Comment fonctionne la thérapie de remplacement de la nicotine ?

La TRN fournit juste assez de nicotine pour soulager les envies de fumer et les symptômes de sevrage, comme :

- la nervosité
- l'anxiété
- le manque de concentration
- les crampes d'estomac.



Patch TRN

La TRN soulage les symptômes physiques de sevrage. Cela vous permet de vous concentrer sur les aspects psychologiques (émotionnels) de l'arrêt du tabac.

Pour que les TRN fonctionnent, vous devez les utiliser :

- de la bonne façon : votre conseiller tabacologue, votre pharmacien ou votre médecin peut vous expliquer comment
- pendant une période suffisamment longue, généralement de 8 à 12 semaines
- avec une dose adaptée à votre niveau de dépendance à la nicotine.



Qu'est-ce qu'une combinaison de TRN ?

Nous pensons que combiner plusieurs TRN est le meilleur moyen d'arrêter de fumer. La combinaison de TRN signifie que l'on utilise :

- un type de TRN à action rapide, comme les gommes ou les pastilles, et
- un patch de nicotine en même temps.

Obtenir une TRN

Vous pouvez obtenir des TRN gratuites lorsque vous vous inscrivez au programme d'aide à l'arrêt du tabac.

Pour obtenir gratuitement des TRN, vous pouvez contacter :

- nos conseillers tabacologues : ils feront en sorte que vous puissiez obtenir des TRN par l'intermédiaire de votre médecin ou d'une pharmacie participante
- notre ligne QUIT au 1800 201 203
- votre médecin traitant, si vous avez une carte médicale.

Vous pouvez également acheter des TRN en pharmacie ou dans certains supermarchés.

Dans certaines situations, il est possible que vous ayez besoin d'un contrôle médical avant de commencer une TRN.

Consultez votre médecin si vous :

- êtes enceinte
- avez moins de 18 ans
- avez récemment fait une crise cardiaque.

Effets secondaires des TRN

Les TRN sont des médicaments sans danger. Les personnes qui en utilisent rencontrent rarement des problèmes. Lisez la notice avant d'utiliser une TRN. Les effets secondaires sont généralement bénins, mais parlez-en à votre médecin, à votre conseiller tabacologue ou à votre pharmacien si vous êtes inquiet. Il se peut que vous deviez changer la dose ou le type de TRN.

Si les TRN n'ont pas fonctionné sur vous dans le passé

Si vous avez déjà essayé un type de TRN sans succès, n'y renoncez pas complètement. Il se peut que vous ne l'ayez pas utilisé correctement ou pas suffisamment longtemps. Réessayez et suivez attentivement les instructions. Il se peut également que vous soyez dans un état d'esprit différent cette fois-ci.

Les TRN ne remplacent pas une dépendance par une autre

Certaines personnes pensent qu'utiliser des thérapies de remplacement de la nicotine revient à remplacer une dépendance par une autre. Mais ce n'est pas le cas. L'utilisation d'une TRN double vos chances d'arrêter de fumer par rapport à un arrêt brutal.

Les taux de nicotine dans les TRN sont beaucoup plus faibles que dans le tabac. La façon dont elles délivrent la nicotine les rend moins addictifs que le tabac.

La plupart des problèmes de santé sont causés par d'autres composants de la fumée de tabac, et non par la nicotine. Il est plus sûr d'utiliser des produits autorisés contenant de la nicotine que de fumer.

Les personnes qui utilisent une TRN peuvent réduire leur consommation au fil du temps, jusqu'à l'arrêter complètement. Un conseiller tabacologue peut vous expliquer comment utiliser les TRN de manière sûre et efficace.



Traitements sur ordonnance pour arrêter de fumer

Vous pouvez obtenir des médicaments sur ordonnance pour vous aider à arrêter de fumer. Votre médecin ou un conseiller tabacologue peut vous aider à choisir le meilleur traitement pour vous.

Les traitements sur ordonnance peuvent réduire les envies et les symptômes de sevrage. Ces symptômes comprennent la nervosité, l'irritabilité, l'humeur maussade et la prise de poids.

Prenez rendez-vous avec votre médecin avant d'envisager d'arrêter de fumer. Vous devez commencer à prendre le traitement environ 2 semaines avant votre date d'arrêt.

Types de médicaments pour arrêter de fumer

La varénicline (anciennement Champix) et le Zyban (bupropion) sont des médicaments sûrs et autorisés. Ils sont utilisés sous contrôle médical. Votre médecin ou votre conseiller tabacologue vous expliquera comment prendre le médicament afin de vous aider à arrêter de fumer.

Bien que les effets secondaires soient rares, comme pour tout médicament, certaines personnes peuvent en ressentir.

Varénicline

Ce médicament :

- agit sur votre cerveau pour réduire les envies du fumer et les symptômes de sevrage de la nicotine.
- est pris pendant 12 semaines et vous continuez à fumer pendant les 7 à 14 premiers jours.

Zyban (bupropion HCL SR)

Ce médicament :

- agit sur votre cerveau pour aider à traiter la dépendance à la nicotine
- est pris pendant 11 semaines et vous continuez à fumer pendant les deux premières semaines.

La varénicline et le Zyban ne contiennent pas de nicotine.

Vous pouvez prendre un traitement sur ordonnance conjointement avec une TRN. C'est sans danger et recommandé dans la directive clinique nationale irlandaise sur les précautions liées à l'arrêt du tabac.

N'oubliez pas !

Toujours lire les instructions et utiliser les médicaments comme indiqué

L'efficacité de ces médicaments est optimale sur une période de trois mois. Essayez de respecter cette durée pour obtenir le maximum de bienfaits et arrêter de fumer pour de bon !

Si ces médicaments pour arrêter de fumer ne vous conviennent pas, votre médecin ou votre conseiller tabacologue peut vous recommander une combinaison de TRN à la place.

Le Drugs Payment Scheme (DPS) peut contribuer à la prise en charge des coûts des médicaments sur ordonnance. Il n'y a pas de condition de ressources pour le DPS.

Spray buccal TRN



Vapoter (utilisation de cigarettes électroniques)

Qu'est-ce qu'une cigarette électronique ?

Les cigarettes électroniques (e-cigarettes) sont des dispositifs qui fonctionnent sur batterie. Elles chauffent la nicotine mélangée à des arômes et à d'autres produits chimiques pour créer un aérosol que l'utilisateur inhale.

Utiliser une cigarette électronique est appelé « vapoter ». Toute personne à proximité de quelqu'un qui vapote respire également cet aérosol.

Par rapport aux cigarettes ordinaires (tabac), le vapotage peut être moins nocif. Cela ne signifie pas que c'est sans danger. Les cigarettes électroniques contiennent des substances nocives et potentiellement nocives. En voici quelques exemples :

- composés volatils
- métaux lourds tels que l'étain, le plomb et le nickel
- particules ultrafines
- produits chimiques cancérigènes.

Vapoter pour arrêter de fumer

Nous ne recommandons pas le vapotage comme moyen d'arrêter de fumer.

Si vous fumez et souhaitez arrêter, nous vous recommandons :

- de demander de l'aide à un conseiller tabacologue, un médecin ou un pharmacien
- d'utiliser des médicaments autorisés pour arrêter de fumer, comme décrit dans les pages précédentes.

Nous avons passé en revue les études sur le vapotage en tant qu'aide pour arrêter de fumer. Par rapport aux options que nous recommandons, nous ne sommes pas convaincus que le vapotage soit un moyen sûr ou efficace d'arrêter de fumer. Nous continuerons à examiner les nouvelles études.

Les cigarettes électroniques ne sont pas des médicaments pour arrêter de fumer

Les cigarettes électroniques ne sont pas des médicaments autorisés. Les médicaments autorisés sont soumis à des contrôles de qualité et de sécurité avant d'être commercialisés.

Il existe quelques réglementations concernant les cigarettes électroniques et les liquides de vapotage en tant que produits de consommation. Cependant, les contrôles pour les médicaments autorisés sont beaucoup plus stricts.

Obtenir de l'aide pour arrêter de fumer définitivement

Si vous utilisez la cigarette électronique pour vous aider à arrêter de fumer, vous pouvez toujours travailler avec un conseiller tabacologue. Il peut vous donner des conseils gratuits et vous aider à arrêter de fumer pour de bon.

Si vous ne fumez pas de cigarettes mais que vous vapotez, le HSE propose-t-il des services d'aide à l'arrêt du vapotage ?

Le service d'aide à l'arrêt du tabac du HSE a été conçu pour les personnes qui fument des cigarettes.

Cependant, nous pensons que ces aides peuvent également être utiles aux les personnes qui souhaitent arrêter la cigarette électronique. Si nous en avons la capacité, nous fournirons un soutien et des conseils à ceux qui souhaitent arrêter de vapoter. Nous continuons à chercher des moyens de mettre en place des services sûrs et efficaces pour aider les gens à arrêter de vapoter. Il est prouvé que les conseils et le soutien peuvent aider les gens à lutter contre le tabagisme, le vapotage, l'alcoolisme et la toxicomanie.



