

Arrêter de fumer, vous allez y parvenir,

QUIT

avec notre soutien

Prêt(e) à tenter
d'ARRÊTER de fumer ?

Obtenir de l'aide et du soutien pour
doubler vos chances
de réussite

ARRÊTER de fumer, c'est par là !



Seirbhís Sláinte
Níos Fearr
á Forbairt

Building a
Better Health
Service



1 fumeur sur 2 meurt prématurément d'une maladie liée au tabac

Si vous êtes fumeur, arrêter la cigarette est ce que vous pouvez faire de mieux pour votre santé.

Si vous faites partis des 7 fumeurs sur 10 qui veulent arrêter le tabac, cette brochure vous aidera à y parvenir. Il n'est jamais trop tard pour arrêter le tabac, ne l'oubliez pas !

Arrêter de fumer : tous les avantages

Voyez à quel point arrêter de fumer peut vous être salutaire

Quand	Avantage
Immédiatement	Vous aurez non seulement l'haleine plus fraîche, mais vos cheveux et vos vêtements le seront également, le tabac sent mauvais !
Immédiatement	Vous allez avoir plus d'argent
Dans 20 min	Votre tension artérielle et votre pouls vont revenir à la normale
Dans 1 jour	Votre risque de crise cardiaque commence à baisser
Dans 2 jours	Vous aurez un meilleur sens des goûts et des odeurs
Dans 3 jours	Vous vous sentirez plus en forme car vous serez moins essoufflé(e)
1 an après	Votre risque de mort subite en raison de crise cardiaque se voit diminué de pratiquement la moitié et le risque du cancer s'en trouve également réduit

10 conseils pour vous aider à arrêter le tabac

- 1. Préparez-vous** – Pesez le pour et le contre. Notez les raisons de votre décision et gardez vos notes à portée de main.
- 2. Fixez une date** – Et tenez-vous-y.
- 3. Ralliez vous du soutien** – Demandez à vos proches à vos amis de vous soutenir.
- 4. Changez de routine et sachez planifier** – Remplacez ou changez les activités qui, pour vous, vont main dans la main avec le tabac.
- 5. Soyez actif/active** – Avoir une activité régulière est bon pour la santé et aide à gérer le stress.
- 6. Positez-vous** – Vous souffrirez probablement du manque de nicotine une fois que vous aurez arrêté la cigarette, mais le ressentir indique catégoriquement que votre corps se remet des effets nocifs du tabagisme. Ces effets disparaîtront une fois que votre corps se sera habitué au changement.
- 7. Apprenez à gérer vos envies de fumer** – Lisez les conseils que nous vous donnons pour ne pas succomber à la tentation.
- 8. Faites des économies** – Votre porte-monnaie ne s'en portera que mieux.
- 9. Faites attention à votre assiette** – Si vous souciez de votre silhouette, surveillez la taille de vos portions.
- 10. Chaque chose en son temps** – N'oubliez pas que chaque journée sans tabac est un plus pour votre santé, votre famille et votre porte-monnaie. Si vous faites un petit dérapage, tout n'est pas perdu. Fixez une nouvelle date et recommencez !

Ce qu'il faut savoir sur le tabagisme

1. 1 fumeur sur 2 meurt prématurément d'une maladie liée à l'usage du tabac.
2. La fumée du tabac contient plus de 7 000 substances chimiques, y compris du goudron cancérigène.
3. En qualité de vie, fumer peut vous coûter 10-15 années, autrement dit « : certains fumeurs souffrent de maladies chroniques comme la maladie pulmonaire obstructive chronique (MPOC) ou de maladies cardiaques. Les effets de ces maladies nuisent considérablement leur qualité de vie.
4. Les fumeurs inhalent un gaz, du monoxyde de carbone, qui est nocif lorsqu'on le respire car il chasse l'oxygène du sang et prive le cœur, le cerveau et les autres organes vitaux de l'oxygène dont ils ont besoin.
5. Fumer augmente considérablement votre risque de contracter toutes sortes de cancers, de maladies cardiaques et d'AVC.
6. Le tabagisme tache les dents et les doigts et entraîne le vieillissement prématuré. Il vous donne mauvaise haleine et donne mauvaise odeur à vos cheveux et vêtements.

Arrêter de fumer en 3 étapes :

Étape 1 : S'y préparer

Étape 2 : Arrêter

Étape 3 : Ne pas reprendre

Étape 1 : Se préparer à l'arrêt du tabac

Chaque cigarette vous fait du mal

Le plus tôt sera le mieux pour vous et votre santé.

Êtes-vous prêt(e) à arrêter ?

Réfléchissez bien aux raisons pour lesquelles vous continuez à fumer. Consultez la liste ci-dessous, sonne-t-elle juste pour vous ?

Je n'en ai pas la volonté

Avoir de la volonté signifie simplement vouloir suffisamment faire quelque chose. Demandez-vous si vous voulez réellement arrêter de fumer et, si oui, allez-y, tête baissée. La prise de médicaments pour gérer les envies vous sera d'une aide considérable.

J'ai peur d'être en manque

Le fait d'être en manque indique que votre corps se remet des effets nocifs du tabagisme. Les thérapies de remplacement de la nicotine et autres traitements médicamenteux pour gérer l'arrêt du tabac peuvent en réduire les symptômes.

Fumer m'aide à gérer mon stress

Débarrassez-vous de votre stress en faisant de l'exercice, en conversant avec vos amis ou en trouvant un passe-temps.

Il est trop tard, le mal est sûrement déjà fait

Il n'est jamais trop tard pour arrêter. Les avantages se ressentent dès le premier jour. Un an après, le risque de crise cardiaque diminue de moitié.

Ce n'est pas le bon moment

Il se peut tout à fait que le moment ne soit jamais le bon, alors positivez !

Pesez le pour et le contre

Vouloir arrêter est essentiel. Une fois que vous aurez décidé que vous voulez arrêter la cigarette, fixez une date et tenez-vous-y.



**En Irlande, il y
a désormais
plus de
personnes qui
ont arrêté de
fumer que de
fumeurs**

**Vous aussi pouvez vous joindre à eux
Êtes-vous prêt(e) à
tenter d'arrêter de
fumer ?**

Obtenir de l'aide et du soutien
double vos chances
de réussite



Seirbhís Sláinte
Níos Fearr
á Forbairt

Building a
Better Health
Service



Votre journal

Pour vous aider à réfléchir sur la façon dont vous fumez, relevez les endroits ou les situations dans lesquelles vous fumez le plus. Servez-vous du tableau ci-dessous pour vous aider à repérer vos tendances.

Je fume combien de cigarettes par jour ?

Jour	Matin	Après-midi	Soir	Total
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				

Où je fume le plus et pourquoi ? Par exemple : après un repas, en regardant la télévision.

Jour	Où ai-je pris une cigarette ? Pour quelle raison l'ai-je fait ? En avais-je envie ? L'ai-je fait automatiquement sans y réfléchir ? Avec qui étais-je ? À quel point y ai-je pris plaisir ? Comment me suis-je senti(e) après ?
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	

Étape 2 : Arrêter

Fixer une date sans plus attendre

J'arrête de fumer le _____

Changez votre routine quotidienne au départ afin d'éviter les situations où vous êtes susceptible de succomber à la tentation.

Voici quelques suggestions :

- Si vous ne pouvez pas vous passer de votre cigarette après le repas, pourquoi ne pas mâcher du chewing-gum sans sucre à la place
- Si vous aimez jouer avec votre cigarette, notamment lorsque vous êtes au téléphone, employez-vous à avoir autre chose entre les doigts, par exemple un crayon ou une balle antistress
- Soyez vigilant(e) lorsque vous consommez de l'alcool : quelques verres peuvent vous faire oublier que vous avez arrêté et vous faire flancher.
- Pourquoi ne pas boire un jus de fruits ou de l'eau, ou manger un fruit lorsque l'envie de fumer vous prend soudainement, pour vous rafraîchir la bouche et vous aider à faire passer votre envie.
- Les thérapies de remplacement de la nicotine et autres traitements médicamenteux prescrits par un médecin peuvent doubler vos chances d'arrêter de fumer.

Gérer vos envies

- 1. Attendez** au moins 3-5 minutes que l'envie vous passe
- 2. Buvez** un verre d'eau ou de jus de fruits
- 3. Distrayez-vous** : Changez d'air
- 4. Respirez profondément** : Respirez lentement et profondément

Le manque

Ceux qui arrêtent de fumer ne ressentent pas tous les effets du manque lorsque ils arrêtent de fumer. Les symptômes du manque indiquent que votre corps se remet des effets nocifs du tabac. Ils finiront par disparaître. Les symptômes suivants sont tous normaux :

- Un désir prononcé ou une envie irrésistible de fumer
- On se sent hypertendu ou tendu
- Sensation intense de faim
- Quintes de toux et remontées de mucus
- Sensations de fourmillement dans les orteils ou les doigts
- Étourdissements ou vertiges
- Manque de concentration
- Changement de vos habitudes de sommeil

Fumer provoque de graves problèmes de santé, mais les fumeurs sont nombreux à craindre la prise de poids après l'arrêt du tabac

On peut tout à fait arrêter de fumer SANS prendre de poids.

Certains prennent du poids lorsqu'ils arrêtent de fumer, d'autres non. En réalité, certains perdent du poids lorsqu'ils s'arrêtent de fumer. La prise de poids après l'arrêt du tabac se produit chez certains individus qui renoncent au tabac car ils mangent davantage et mangent mal. Prévoyez d'avoir des encas sain à portée de main.

Si vous prenez un peu de poids, ne recommencez pas à fumer !

N'oubliez pas les dangers du tabac : les maladies pulmonaires, cardiaques et le cancer sont bien plus néfastes à votre santé que quelques kilos de trop.

Conseils pour vous aider à bien manger

- Planifiez vos repas : n'ayez jamais faim ! Prenez trois repas par jour.
- Efforcez-vous de ne pas sauter de repas, surtout le petit-déjeuner !
- Ne mangez entre les repas que si vous avez faim, auquel cas choisissez ce que vous allez manger judicieusement. Optez pour des aliments sains : fruits frais, crudités (céleri branche, bâtonnets de carottes, tranches de concombre ou de

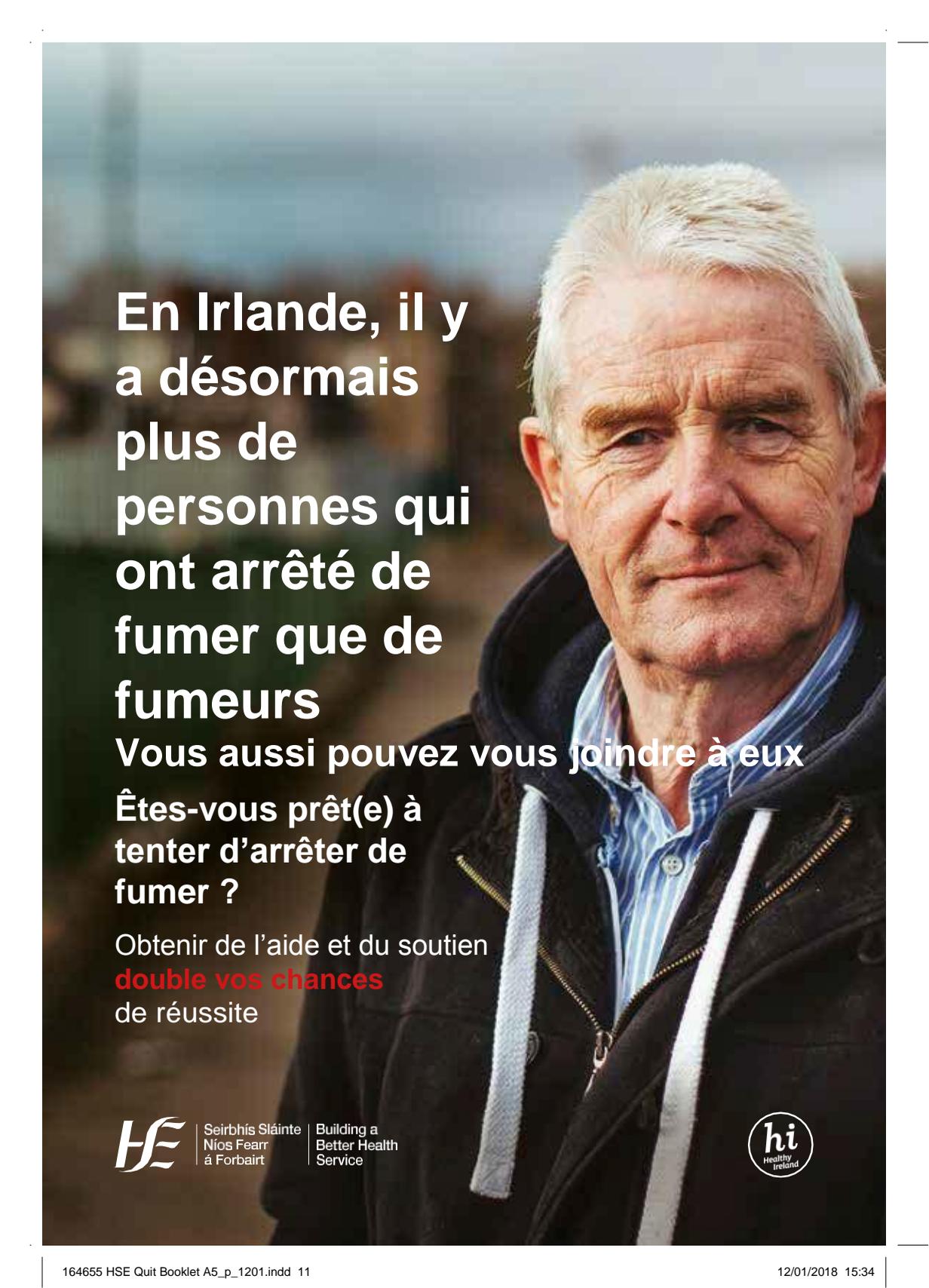
poivron), yaourt nature avec des fruits, ou du popcorn tout simplement.

- Choisissez des aliments à faible teneur en matières grasses : évitez les fritures et les aliments gras : frites, chips, noix, chocolat, gâteaux et biscuits. Découpez et enlevez le gras de la viande avant de la cuire. Les produits alimentaires transformés, comme les saucisses et le boudin, sont également riches en matières grasses. Faites attention à la taille de vos portions.
- Surveillez votre consommation de boissons. Les boissons basses calories comprennent l'eau, le jus de tomate, les sirops à diluer sans sucre, les tisanes ou les thés fruités, le lait semi écrémé ou sans matières grasses. Les boissons gazeuses à forte teneur en sucre et l'alcool ajoutent des calories et peuvent également vous donner envie de grignoter.

Conseils pour vous aider à être plus actif/active

- Si vous ne faites pas régulièrement de l'exercice, commencez lentement en incluant 10 à 15 minutes d'activité physique à votre routine quotidienne trois ou quatre fois par semaine. Augmentez progressivement pour arriver à 30 minutes par jour, la plupart des jours de la semaine. N'oubliez pas qu'au total deux ou trois séances de 10 minutes chacune peuvent vous aider à atteindre votre objectif de 30 minutes d'activité physique par jour.
- Faites de l'exercice à votre propre rythme. Vous devriez pouvoir respirer légèrement et être capable de converser lorsque vous faites de l'exercice (intensité modérée).
- Choisissez une activité qui vous plait pour vous aider à en faire une habitude. Allez vous promener avec un ami, nager, faire du vélo ou inscrivez-vous à une classe de danse ou à une autre activité qui vous plaît.
- Intégrez l'activité physique à votre routine quotidienne. Allez au travail ou faites vos courses à pied, prenez l'escalier au lieu de l'ascenseur.

Si vous avez des problèmes ou des soucis de santé, consultez votre médecin avant de commencer à faire de l'exercice.



**En Irlande, il y
a désormais
plus de
personnes qui
ont arrêté de
fumer que de
fumeurs**

Vous aussi pouvez vous joindre à eux
**Êtes-vous prêt(e) à
tenter d'arrêter de
fumer ?**

Obtenir de l'aide et du soutien
double vos chances
de réussite



Seirbhís Sláinte
Níos Fearr
á Forbairt

Building a
Better Health
Service



Étape 3 : Ne pas reprendre

À faire :

Positiver – Si vous vous sentez fatigué(e) et que vous êtes tenté(e) de céder à la tentation, n'oubliez pas les progrès que vous avez accomplis et pourquoi vous avez arrêté. Restez résolu et la tentation passera.

Restez occupé(e) – Lorsque l'on s'ennuie, fumer peut prendre une importance indue.

Soyez actif/active – Pour vous donner du tonus et vous aider à vous changer les idées, rien de tel qu'une petite balade.

Faites des économies et faites-vous plaisir – Allez au cinéma, achetez-vous un livre ou de la musique.

Soyez vigilant(e) lorsque vous consommez de l'alcool – Vos bonnes résolutions pourraient en pâtir.

À ne pas faire :

Ne pas penser que même une seule cigarette « ça n'a jamais fait de mal à personne »

Ce n'est qu'une excuse et vous entraîner à recommencer. Ne cédez pas à la tentation.

Une seule cigarette stimule les récepteurs de la nicotine dans votre cerveau et peut intensifier vos envies de reprendre.

Ne vous laissez pas tenter par vos amis fumeurs

Changez de comportement : Ne vous imaginez pas que vous faites un sacrifice et que vous perdez quelque chose de précieux en arrêtant le tabac. Pensez plutôt à la liberté que vous aurez lorsque vous serez définitivement affranchi de la cigarette.

Certains fumeurs connaissent des petits dérapages avant d'arrêter définitivement. Si cela vous arrive, ne perdez pas courage. Réfléchissez aux raisons pour lesquelles vous vouliez arrêter et préparez-vous à recommencer. N'oubliez pas que vous n'êtes pas seul(e) dans votre combat et que vous avez du soutien. Vous allez y arriver !

Le soutien de vos proches et de vos amis

On peut certes vouloir arrêter de fumer, mais on ne peut pas y forcer les autres. C'est une décision que l'on doit prendre soi-même. Ne négligez toutefois pas de rechercher le soutien de vos proches et de vos amis lorsque **vous** arrêterez de fumer.

Comment vos proches et vos amis peuvent vous venir en aide :

- Ils peuvent être positifs et nous encourager. Les critiques ne sont utiles ou encourageantes pour personnes.
- Ils peuvent encourager d'autres fumeurs à ne pas fumer autour de vous. Mettez-vous d'accord pour désigner des espaces sans fumée et remplacez le tabac par d'autres activités comme la marche, la danse ou des cours.
- Ils peuvent vous apporter leur soutien avant, pendant et après votre arrêt du tabac. Cela vous aidera à réussir sur la durée.
- Ils peuvent vous renseigner sur les programmes et les méthodes mis à votre disposition pour arrêter de fumer.
- Ils peuvent vous féliciter et récompenser vos efforts.

La cigarette électronique et l'arrêt du tabac

Certains fumeurs envisagent d'utiliser la cigarette électronique comme substitut au tabac ou comme béquille pour cesser de fumer. La base des données probantes à l'appui des conseils définitifs à donner au public en la matière est en cours de développement, mais de nombreuses études indiquent que l'utilisation des cigarettes électroniques est plus sûre que le tabac pour ceux qui aiment fumer. Les services d'aide à l'arrêt du tabac proposés par le HSE offrent des soutiens sûrs et efficaces fondés sur des preuves. On manque néanmoins de preuves suffisantes pour recommander la cigarette électronique comme support sûr et efficace à l'arrêt du tabac, mais les services HSE soutiendront toute personne qui veut arrêter de fumer, indépendamment du type de soutien auquel ils souhaitent recourir. Nous sommes là pour vous aider.

Thérapie de remplacement de la nicotine (TRN) et autres traitements médicamenteux pour arrêter de fumer

Fumer est une dépendance, autrement dit : il peut s'avérer difficile d'arrêter de fumer. Adopter une thérapie de remplacement de la nicotine ou un autre traitement médicamenteux pour cesser de fumer c'est aussi se donner deux fois plus de chances de réussir en réduisant le nombre et l'intensité des envies de nicotine dont on peut être la proie lorsque l'on arrête de fumer. Il est important d'utiliser suffisamment de produits pour la TRN et de les utiliser correctement - le programme de traitement habituel est de 12 semaines - sachant que chez certains fumeurs le traitement peut durer plus longtemps. Ne pas rejeter complètement la TRN même si vous avez déjà essayé et que cela n'a pas marché. Il existe d'innombrables de produits différents. Essayez à nouvelle reprise. Vous pouvez ne pas avoir utilisé le produit correctement ou en quantités insuffisantes et, la fois suivante, votre détermination sera peut être différente.

Si vous éprouvez des difficultés, vous pouvez obtenir de l'aide en composant le numéro vert suivant : **1800 201 203**, ou en vous rendant sur **www.quit.ie**, vous pouvez aussi consulter votre médecin traitant ou votre pharmacien au sujet des thérapies de remplacement de la nicotine et des traitements médicamenteux pour arrêter le tabac.

Il existe un vaste éventail de produits disponibles sur ordonnance et en vente libre en pharmacie, y compris :

- Patches de nicotine
- Chewing-gum à la nicotine
- Pastilles de nicotine
- Inhalateur de nicotine
- Spray à la nicotine
- Comprimés de nicotine
- Varénicline (Champix®)
- Bupropion (Zyban®)

La TRN et les autres traitements médicamenteux pour arrêter de fumer sont gratuits si vous êtes titulaire d'une « medical card » (carte de soins médicaux gratuits), si ceux-ci sont prescrits par votre médecin traitant

Les preuves indiquent que que la varénicline (Champix®) et la TRN utilisées ensemble constituent le traitement le plus efficace. Lorsque la varénicline ne convient pas, on recommande une double TRN, soit une dose de nicotine à libération prolongée en association avec une dose à action plus rapide pour gérer les envies, par exemple, on peut associer patchs, chewing-gum, spray buccal ou pastilles.

Rappel : Toujours lire les instructions et suivre le traitement à la lettre.

Votre pharmacien, votre médecin traitant ou votre agent local de promotion de l'arrêt du tabac peut vous conseiller sur le traitement qui vous convient le mieux. L'efficacité de ces traitements étant optimale sur une période de trois mois, essayez de vous y tenir pour en retirer le maximum d'avantages et le résultat escompté qui est d'arrêter de fumer pour de bon !

Vous avez besoin de plus de conseils et de soutien ?

Si vous avez déjà essayé de cesser de fumer, souvenez-vous que de nombreux fumeurs font plusieurs tentatives avant de cesser définitivement de fumer.

Obtenir de l'aide et du soutien augmente vos chances de succès.

Voici comment nous sommes à même de vous aider :

Ligne verte nationale pour l'arrêt du tabac : **1800 201 203**

Contactez la ligne nationale d'arrêt du tabac pour obtenir un soutien et des conseils personnalisés ou communiquez avec un membre du service pour l'arrêt du tabac du HSE. <https://www.quit.ie/I-Want-to-Quit/Support-Services/>

www.quit.ie

Rendez-vous sur www.quit.ie pour obtenir de nombreuses d'informations et du soutien et pour vous inscrire à notre plan d'arrêt du tabac en ligne, qui guidera dans votre démarche au quotidien.

facebook.com/HSEquit

Rendez-vous sur notre page Facebook : www.facebook.com/HSEquit pour vous rallier le soutien d'autres personnes qui, comme vous, veulent arrêter de fumer.

Vous pouvez également obtenir de l'aide et des conseils en consultant votre médecin traitant ou votre pharmacien.

Nous pouvons aussi vous venir en aide par d'autres moyens :

Rendez-vous sur www.quit.ie/clinics pour obtenir encore plus de conseils sur l'arrêt du tabac.

Composez notre numéro vert : **1800 201 203** pour parler à une personne compréhensive et qui peut vous aider à arrêter de fumer.

Rejoignez nous sur www.facebook.com/HSEquit pour lire les témoignages d'autres individus qui, comme vous, veulent arrêter de fumer, et pour partager vos expériences personnelles.

La campagne du HSE est soutenue par :

Alpha One Foundation

ASH Ireland

Asthma Society of Ireland

Diabetes Ireland

Irish Cancer Society

ICGP

Irish Dental Association

IPH

Irish Heart Foundation

Irish Thoracic Society

National Women's Council of Ireland

National Youth Council of Ireland

RCSI

The Pharmaceutical Society of Ireland

The Tobacco Free Research Institute



Seirbhís Sláinte
Níos Fearr
à Forbairt

Building a
Better Health
Service

Publié par : Health Service Executive
Date de publication : Janvier 2014
Date de révision : Janvier 2018
Numéro de commande : HPM00346