

## 7. Et si je rechute ?

Une rechute peut toujours arriver. Après tout, vous avez déjà réussi à ne pas fumer pendant un certain temps. Ce serait dommage d'abandonner. Ne restez pas seul, parlez-en avec votre pharmacien ou votre médecin qui peuvent vous offrir leur soutien. Contactez également la ligne Tabacstop (0800 11100). Un coaching ([www.tabacstop.be](http://www.tabacstop.be)) peut vous y être proposé. Accrochez-vous, vous y arriverez bientôt!

## 8. Peut-on arrêter de fumer en groupe ?

La dynamique de groupe offre un soutien et des conseils sous la supervision d'un professionnel de santé et ce dans un espace de parole et d'écoute, dans un climat d'entraide. Des séances de groupes sont proposées par certaines mutuelles, maisons médicales ou en Centres d'Aide aux Fumeurs. Par ailleurs, certaines entreprises et administrations offrent ce type de programme. De quoi vous défaire de la cigarette entre amis et/ou collègues. Renseignez-vous, contactez la ligne gratuite Tabacstop (0800 11100) ou surfez sur [www.fares.be](http://www.fares.be)

## 9. Peut-on bénéficier d'une aide financière pour arrêter de fumer ?

Il est possible de bénéficier d'une aide auprès de certaines fédérations de mutuelles. De même, l'INAMI intervient dans l'accompagnement au sevrage tabagique de la femme enceinte et de son partenaire. N'hésitez pas à consulter votre mutuelle à cet égard. D'autre part, les produits d'aide à l'arrêt sont partiellement remboursés par les mutuelles dans certaines conditions. Parlez-en à votre médecin.

## 10. Trop tôt pour quitter la cigarette ?

Si vous n'êtes pas encore décidé à arrêter, vous pouvez discuter individuellement ou en groupe sur le lien que vous entretenez avec la cigarette et réfléchir aux moyens de faire entrer l'arrêt du tabac dans un projet personnel et d'augmenter votre motivation. Surfez sur [www.fares.be](http://www.fares.be) ou [www.sept.be](http://www.sept.be)

Le comité de pilotage Plan wallon sans tabac est constitué du Fonds des Affections Respiratoires, de la Société Scientifique de Médecine Générale, du Département de Médecine Générale de l'Université de Liège, de la Fédération des Maisons Médicales, du Service d'Etude et de Prévention du Tabagisme, de l'Association Pharmaceutique Belge et de la Société Scientifique des Pharmaciens Francophones.

E.R. J.P. VAN VOOREN - © FARES ASBL, 56 RUE DE LA CONCORDE, 1050 BRUXELLES - MAI 2008.



# L'aide à la gestion du tabagisme

Toutes les réponses à vos questions, pour arrêter de fumer ou vous y préparer efficacement



AVEC LE SOUTIEN DE LA



### **1. En quoi est-ce difficile d'arrêter de fumer ?**

Arrêter de fumer, c'est facile à dire ! Arrêter signifie renoncer à un comportement et à ses avantages, se défaire d'un geste répété maintes fois mais aussi gérer les envies de fumer et le manque de nicotine. Celui-ci est à l'origine des difficultés telles que nervosité, irritabilité, anxiété ou encore difficultés de concentration (un test permet de mesurer votre dépendance physique à la nicotine). Rechercher des alternatives au tabac pour déjouer les pièges de la dépendance physique, comportementale et psychologique (ou symbolique) constitue une première étape dans votre projet d'arrêt.

### **2. Qui peut m'aider ?**

Votre médecin peut vous proposer son soutien, mesurer votre dépendance à la nicotine et vous prescrire une aide médicamenteuse selon vos besoins. Il peut également vous diriger vers un tabacologue, professionnel de santé ou un Centre spécialisé dans l'Aide aux Fumeurs pour assurer ce suivi. Pour plus d'informations sur les médicaments disponibles, parlez-en à votre pharmacien qui peut vous aider dans cette démarche ou contactez la ligne gratuite Tabac Stop (**0800 11100, conseil@tabacstop.be**). Un tabacologue y est accessible en semaine de 15 à 19 heures.

### **3. Vaut-il mieux arrêter de fumer progressivement ou en une fois ?**

Lorsque vous diminuez votre consommation de tabac, comme votre organisme absorbe moins de nicotine, vous "tirez" davantage sur les cigarettes restantes. Vous ressentez des envies subites et impérieuses de fumer. Il est préférable et plus simple d'arrêter totalement « du jour au lendemain » après vous y être préparé. N'hésitez pas à en parler avec un professionnel de santé qui vous proposera une aide adaptée à votre dépendance. A la longue, votre corps s'habitue à vivre sans nicotine et l'envie de fumer deviendra de moins en moins violente.

### **4. En quoi une aide médicamenteuse peut-elle m'aider ?**

Les substituts nicotiques vous aideront à gérer le manque de nicotine. Ils se présentent sous forme de patchs, de chewing-gums, d'un inhalateur, de comprimés sublinguaux ou à sucer et sont à utiliser chaque jour pendant plus ou moins 8 semaines. Lisez attentivement la notice avant leur emploi et demandez conseil à votre pharmacien. D'autres médicaments d'aide à l'arrêt peuvent être prescrits par votre médecin.

### **5. Est-ce que je risque de prendre du poids en arrêtant de fumer ?**

Beaucoup de fumeurs prennent du poids après avoir arrêté de fumer. Ils ont meilleur appétit, et ont tendance à compenser le "manque" en mangeant ou en grignotant davantage. D'autre part, ne plus fumer entraîne des modifications dans l'organisme qui se traduisent par une prise de poids moyenne de 2 à 4 kilos. Analysez votre comportement alimentaire pour en déjouer les pièges et si besoin faites appel à un(e) diététicien(ne). Une activité physique régulière peut s'avérer utile au contrôle du poids.

### **6. Ne vais-je pas être davantage stressé ?**

Des techniques de relaxation et un changement de vos habitudes peuvent être utiles au début. Réfléchissez aux situations qui vous poussent à fumer et pensez à des alternatives à la cigarette. Dans un premier temps, évitez les lieux enfumés, faites vous plaisir autrement, faites du sport et en cas d'envie, prenez l'air, faites une pause et pensez à vos motivations à arrêter de fumer.