

pensez à des alternatives à la cigarette. Dans un premier temps, évitez les lieux enfumés, faites vous plaisir autrement : prenez l'air, bougez, marchez, faites du sport, et en cas d'envie, faites une pause et pensez à vos raisons d'arrêter de fumer.

8. 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 vous découragez pas ! Ne restez pas seul, parlez-en avec votre médecin ou avec un tabacologue reconnu qui peuvent vous offrir leur soutien. Contactez également gratuitement Tabacstop (0800 111 00). Un coaching (www.tabacstop.be) peut vous y être proposé. Accrochez-vous ! Sachez qu'il faut souvent des traitements répétés pour se débarrasser de la dépendance tabagique.

9. 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 dans un espace de parole et d'écoute, et dans un climat d'entraide mutuelle. 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 d'aide. De quoi vous défaire de la cigarette entre amis et/ou collègues. Renseignez-vous, auprès de Tabacstop (0800 111 00) ou surfez sur www.aideauxfumeurs.be.

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

Depuis octobre 2009, un remboursement (partiel) des consultations d'aide à l'arrêt chez un médecin ou un tabacologue reconnu est accordé par l'INAMI qui rembourse également les médicaments sous prescription dans des conditions déterminées. Certaines mutuelles proposent en plus des interventions complémentaires. Parlez en avec votre médecin et informez vous auprès de votre mutuelle.

Info: 0800 111 00
www.tabacstop.be

AVEC LE SOUTIEN DU
FONDS DE LUTTE CONTRE LES ASSUËTUÉS



Service public fédéral
SANTÉ PUBLIQUE,
SECURITE DE LA CHAÎNE ALIMENTAIRE
ET ENVIRONNEMENT

**L'idée
d'arrêter
de fumer
germe en
vous ?**

Faites appel à votre médecin
ou à un tabacologue reconnu.

www.aideauxfumeurs.be



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 ?

Faites appel à votre médecin ou à un tabacologue reconnu (professionnel de santé ou licencié en psychologie qui a suivi une formation spécifique dans l'aide à l'arrêt du tabac). Ce dernier exerce, entre autres, en équipe pluridisciplinaire au sein de Centres d'Aide aux Fumeurs (CAF®) agréés. Tous ceux-ci, comme d'ailleurs votre pharmacien, pourront vous informer sur les médicaments d'aide à l'arrêt. Vous pouvez aussi contacter gratuitement Tabacstop (0800 111 00, www.tabacstop.be). Un tabacologue vous y répond en semaine de 15 à 19 heures.

3. Qu'est-ce qu'une consultation de tabacologie ?

C'est une consultation qui prend en charge les 3 dépendances liées au tabagisme (physique, psychologique et gestuelle). Cela vous

permet de faire le point sur votre consommation, d'évaluer votre motivation et de bénéficier d'une aide adaptée à vos besoins. Cette consultation s'adresse aux personnes qui ont envie d'arrêter de fumer et à celles qui souhaitent simplement réfléchir à leur consommation avec l'aide d'un professionnel.

4. 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 risquez de «tirer» davantage sur les cigarettes restantes et de continuer ainsi à absorber beaucoup de produits toxiques de la fumée. Il est donc préférable d'arrêter brusquement le jour que vous aurez fixé vous-même. Toutefois, si vous n'y arrivez pas, une diminution du nombre de cigarettes consommées chaque jour peut être une étape intermédiaire vers l'arrêt. N'hésitez pas à en parler avec un professionnel de santé qui vous proposera une aide adaptée à votre dépendance. À la longue, votre corps s'habitue à vivre sans nicotine et l'envie de fumer deviendra de moins en moins violente.

5. En quoi une aide médicamenteuse peut-elle m'aider ?

Comme la dépendance à la nicotine est fréquente, les substituts nicotiniques 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. Tous ces produits sont plus efficaces lorsqu'ils sont accompagnés d'un soutien psychocomportemental.

6. 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 être une aide dans la gestion de votre poids.

7. Ne vais-je pas être plus stressé en arrêtant de fumer ?

Le manque de nicotine et le changement d'habitudes peuvent vous donner le sentiment d'être stressé. Des techniques de relaxation et la recherche d'alternatives peuvent être utiles au début. Réfléchissez aux situations qui vous poussent à fumer et