

J'arrête de fumer

1

p.2



2

p.10

Vous avez récemment arrêté de fumer. Peut-être cela vous paraît-il difficile. Rappelez-vous que chaque jour qui passe diminue le risque de reprendre une cigarette.

3

p.14

L'envie de fumer peut avoir plusieurs origines :

- un besoin physique de nicotine
- un besoin psychologique
- un environnement démotivant

Voici quelques conseils pour résister à chacun de ces facteurs.

Comment surmonter votre dépendance physique ?

En page 18, le test de Fagerström en six questions vous permet de mesurer le degré de votre dépendance à la nicotine.

Si cette dépendance existe (votre score est supérieur ou égal à 5), il est recommandé d'utiliser un traitement de substitution nicotinique pour atténuer ou faire disparaître les éventuels effets désagréables de l'arrêt : irritabilité, difficultés de concentration, humeur dépressive, troubles du sommeil et de l'appétit.

4

p.20

Les substituts nicotiques : une aide efficace pour arrêter de fumer

Les substituts nicotiques fournissent à votre corps l'équivalent de la nicotine contenue dans les cigarettes. Ils comblent ainsi le besoin de fumer et évitent d'inhaler toutes les autres substances toxiques contenues dans le tabac. Avec une dose adaptée à son tabagisme, le fumeur ne souffre plus de manque et la dépendance physique disparaît progressivement.

Il existe deux types de substituts nicotiques :

- ceux qui se prennent à la demande quand l'ex-fumeur en ressent le besoin : gommes, comprimés sublinguaux,
- ceux qui libèrent la nicotine en continu : timbres qui se placent sur la peau chaque jour.

Aujourd'hui, il est possible d'y avoir accès sans ordonnance médicale. Votre pharmacien ou votre médecin peut vous conseiller sur leur utilisation. Il vous aidera à déterminer un bon dosage et une durée adaptés à votre cas.

Afin de mettre toutes les chances de votre côté, voici quelques réponses aux questions que vous vous posez.

Vrai ou faux ?

Les substituts sont "une méthode miracle" - Faux

L'utilisation de substituts nicotiques double les chances de succès, mais les envies peuvent persister longtemps, les habitudes sont parfois difficiles à perdre ! Les substituts ne suppriment pas la dépendance psychologique et comportementale, il faut donc désapprendre à fumer et retrouver un nouvel équilibre. Par ailleurs, ils ne sont pas les seuls éléments du traitement : rééquilibrer votre alimentation, votre sommeil, maintenir votre activité physique... en font partie.

A chaque individu correspond un dosage précis - Vrai

Il faut 7 jours pour supprimer totalement les besoins impérieux de fumer et les sensations de manque. Si ce n'est pas votre cas, les substituts nicotiques que vous utilisez ne sont peut-être pas suffisamment dosés : consultez alors votre pharmacien ou votre médecin qui saura trouver le dosage adéquat.

Il ne faut surtout pas arrêter trop vite et trop brutalement la prise de substituts nicotiques - Vrai

Il est important de laisser à l'organisme le temps de se désaccoutumer. Il faut compter 2 à 3 mois, parfois plus.