



## Arrêter de fumer? Ça vaut la peine!

Dès le jour où vous arrêterez, vous réaliserez des **économies financières** non négligeables. La consommation d'un paquet de cigarettes industrielles par jour revient à plus de 2000 euros par an, soit plus de 40.000 euros en 20 ans de tabagisme !

**Lors d'une hospitalisation**, une substitution nicotinique peut vous être proposée afin de compenser le manque de nicotine que votre corps subira vu l'impossibilité de fumer. C'est d'ailleurs, peut être, l'occasion d'en profiter pour arrêter définitivement.

**Avant une intervention chirurgicale**, il est particulièrement bénéfique de s'arrêter de fumer afin de réduire les complications qui sont plus fréquentes chez les patients fumeurs. Parlez-en à votre chirurgien ou à votre anesthésiste.

**Une grossesse** ou un projet de grossesse constitue également une opportunité de s'arrêter de fumer. Profitez-en pour aborder ce sujet avec votre gynécologue ou votre sage-femme.



Il est intéressant de visualiser les **bénéfices pour votre santé** de l'arrêt du tabac, à court et à moyen terme :

**20 MINUTES APRÈS AVOIR ARRÊTÉ DE FUMER** le rythme de votre cœur ralentit et votre tension artérielle tend à redevenir normale.

**24 HEURES APRÈS**, le monoxyde de carbone est complètement éliminé, ce qui laisse toute la place à l'oxygène et vos poumons commencent à éliminer le mucus et les résidus de fumée.

**2 À 12 SEMAINES APRÈS**, votre circulation sanguine s'améliore.

**5 ANS APRÈS**, le risque d'une crise cardiaque est deux fois moins élevé que celui d'un fumeur.

**8 HEURES APRÈS**, la quantité de nicotine et de monoxyde de carbone dans votre sang ont déjà diminué de moitié.

**48 HEURES APRÈS**, votre corps ne contient plus de nicotine. Votre odorat et votre goût s'améliorent.

**3 À 9 MOIS APRÈS**, votre toux et vos expectorations s'apaisent. Votre voix est plus claire et votre capacité respiratoire s'améliore de 10%.

**10 ANS APRÈS**, le risque de développer un cancer du poumon est deux fois moins élevé que celui d'un fumeur.

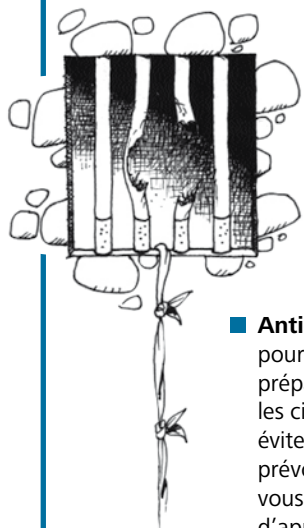
# Arrêter de fumer? C'est possible!



## Centre d'Aide aux Fumeurs de l'hôpital Erasme

L'hôpital Erasme adhère au réseau des Hôpitaux Promoteurs de Santé et au Réseau des Hôpitaux Sans Tabac





## Arrêter de fumer Comment ?

Une fois votre décision prise, il est important de vous préparer :

- **Anticipez** toutes les situations qui pourraient vous poser problème et préparez vos stratégies : remplacez les cigarettes par une autre activité ; évitez les situations à risque ; prévoyez dès aujourd'hui comment vous réagirez face à la cigarette d'après le repas, la première du matin, celle que vous proposera votre meilleur ami... une fois que vous aurez arrêté de fumer.
- Si ce n'est pas encore le cas et que c'est possible pour vous, prenez vos dispositions pour pratiquer de manière régulière une **activité physique**, elle vous permettra de ne pas prendre trop de poids, vous détendra et vous accordera du temps pour vous.
- Préparez-vous à **supprimer les objets** en rapport avec la consommation de tabac : briquets, cendriers, fardes de cigarettes,...
- **Prévenez vos proches** que vous allez arrêter de fumer. Dites-leur comment ils peuvent vous aider.
- Si votre **dépendance** à la nicotine est élevée (ce qui est probablement le cas si vous fumez quotidiennement plus de 10 cigarettes par jour et/ou qu'il s'écoule peu de temps entre votre réveil et votre première cigarette) il est important que vous utilisiez une aide pharmacologique afin de faciliter votre sevrage en nicotine.



### Les substituts nicotiques

fournissent transitoirement au corps la nicotine dont il a besoin, ceci à doses dégressives. La nicotine peut être apportée sous différentes formes : les patchs (ou « timbres »), les chewing gums, les comprimés à sucer, à croquer ou à mettre sous la langue. Ils doivent être utilisés dès le premier jour et leur utilisation doit se poursuivre pendant 2 à 3 mois après l'arrêt de la consommation de tabac.

### Plusieurs médicaments

ont été développés afin d'aider le fumeur à mieux passer le cap de l'arrêt. Il est important que le traitement soit adapté à chaque individu, consultez votre médecin traitant ou un Centre d'Aide aux Fumeurs.

De nombreux Centres d'Aide aux Fumeurs ainsi que des professionnels de santé tabacologues sont accessibles dans le reste du pays. Pour connaître le plus proche de votre domicile, contactez la ligne **Tabac-Stop au 0800/111.00.**

L'arrêt du tabac est une démarche personnelle qui demande volonté et persévérance ! Il est néanmoins nécessaire, parfois, de trouver de l'aide pour y parvenir. **Votre médecin traitant et les Centres d'Aide aux Fumeurs peuvent vous apporter un soutien efficace.** Au Centre d'Aide aux Fumeurs de l'hôpital Erasme vous trouverez un encadrement médical, deux tabacologues qui travaillent avec une approche psycho-éducative ou psycho-comportementale associée, si nécessaire, à l'utilisation de médicaments. Il s'agit du Dr Véronique Lambert et de Jacques Dumont. Nous travaillons en équipe, uniquement sur rendez-vous au **02.555.37.73**

Depuis le 1<sup>er</sup> octobre 2009, les consultations d'aide à l'arrêt auprès d'un médecin ou d'un tabacologue, sont **partiellement ou totalement remboursées** sous certaines conditions.



## Pièges et astuces

### Des envies très fortes persistent ?

Il est peut être nécessaire d'adapter la dose de vos substituts ou de modifier l'approche. Lorsqu'une envie se présente buvez un grand verre d'eau, respirez profondément,...

**Vous dormez moins bien :** Plusieurs raisons peuvent en être la cause (conservation du patch nicotinique pendant la nuit, effet secondaire d'un médicament, sevrage en nicotine, ...). Évitez les excitants avant de dormir (alcool, café, ...), prenez un bain, buvez un verre de lait chaud, ... Si les symptômes persistent consultez votre médecin.

**Votre appétit augmente :** Une prise de 3 à 4 kilos peut être considérée comme normale après l'arrêt de la consommation tabagique. Il est de toute manière conseillé de limiter les plats trop caloriques, d'éviter le grignotage d'aliments riches en graisses (barres chocolatées, chips, ...), et recommandé de boire beaucoup d'eau, de manger beaucoup de fruits et de légumes. L'aide d'une diététicienne peut s'avérer utile.

**Votre moral est moins bon :** Pour certains fumeurs la cigarette constitue un véritable soutien psychologique. Lors de son arrêt il s'en suit parfois une certaine tristesse. Si c'est votre cas n'hésitez pas à en parler à votre médecin ou au tabacologue qui assure votre suivi.

**Vous avez des difficultés à vous concentrer :** Au début de l'arrêt de la consommation tabagique cette réaction est normale. Reposez-vous plus fréquemment ; aérez-vous et acceptez de diminuer votre rendement pendant quelques jours.

Plusieurs essais sont parfois nécessaires avant d'arriver à arrêter de fumer définitivement.

**Soyez persévérant !**

