

*Carnet de voyage*

**Destination  
sans fumée!**



Une initiative du





Ce livret peut, si vous le souhaitez, devenir votre compagnon de route afin de vous aider à gérer ou mettre fin à votre tabagisme.

Il se découpe en 3 étapes clés : la réflexion – le choix – le changement. Vous y trouverez des informations brèves ainsi que divers tests et conseils. Afin qu'il devienne vôtre, des espaces prévus pour d'éventuelles notes, questions, réflexions vous sont également réservés.

Vous pouvez aussi y noter vos rendez-vous chez le tabacologue ou y indiquer toute autre date importante à vos yeux.

Carnet inspiré et adapté de « Je rookgedrag veranderen », VRGT, 2012

Rédaction : Bérengère Janssen

Graphisme et mise en page : Marie Mathieu

Illustrations : Serge Bloch et Zabou

Comité de lecture : Prof. Pierre Bartsch, Françoise Cousin, Fabienne De Vos, Samuel Piret, Caroline Rasson, Hernando Rebolledo, Marika Simmons, Dr Maryse Wanlin

© FARES asbl – Réédition novembre 2019

Dépôt légal : D/2013/5052/2

Editeur responsable : Jean-Paul Van Vooren,  
FARES asbl, Rue de la Concorde, 56 - 1050 Bruxelles

# ETAPE 1 : LE TEMPS DE REFLECHIR



Oui. Vous fumez. L'envie d'arrêter vous tourmente l'esprit ou vous effleure à peine. Quelle que soit votre situation, avoir ce carnet en main est déjà un premier pas de franchi vers le changement. Notre objectif est tout sauf vous stresser ou vous mettre en difficulté. Ce carnet a pour but de vous aider dans votre questionnement, vous accompagner sur le chemin que vous avez choisi.



*J'ai commencé à fumer il y a ..... ans*

*J'ai déjà essayé :  d'arrêter  
 de diminuer*

*Je fume actuellement.....*

## Accro au tabac, moi ?

Etes-vous devenu(e) accro au tabac ou est-ce une habitude dont il serait facile de vous défaire ? Un test court (test de Fagerström) vous permet d'y voir clair par rapport à votre éventuelle dépendance physique.

Combien de temps après votre réveil fumez-vous votre première cigarette ?

- Dans les 5 premières minutes      3
- Entre 6 et 30 minutes                2
- Entre 31 et 60 minutes                1
- Après 60 minutes                        0

Trouvez-vous difficile de vous abstenir de fumer dans les endroits où c'est interdit ?

- Oui            1
- Non           0

A quelle cigarette de la journée renonceriez-vous le plus difficilement ?

- La première le matin            1
- N'importe quelle autre        0

Combien de cigarettes fumez-vous par jour en moyenne ?

- 10 ou moins            0
- 11 à 20                1
- 21 à 30                2
- 31 ou plus             3

Fumez-vous à un rythme plus soutenu le matin que l'après-midi ?

- Oui            1
- Non           0

Fumez-vous lorsque vous êtes malade et devez rester couché(e) toute la journée ?

- Oui            1
- Non           0

Total :

**Résultats**

De 0 à 2 : Pas de dépendance

De 3 à 4 :

Dépendance faible

De 5 à 6 :

Dépendance moyenne

De 7 à 10 :

Dépendance forte ou très forte

Quel que soit le résultat obtenu, prenez du recul. Nous ne sommes pas tous égaux face au tabac. Le fumeur très dépendant physiquement peut, dans des circonstances favorables, sortir de son addiction sans pour autant en « baver ». Le petit fumeur, dit peu dépendant, aura parfois bien plus de mal à lâcher ses 4-5 sacro-saintes cigarettes. Chacun sa route, chacun son rythme.

## Vous le savez peut-être déjà...

La fumée de tabac contient environ 4800 substances ; les plus connues sont la nicotine, le monoxyde de carbone et les goudrons. On y trouve aussi du plomb, de l'ammoniac, de la naphtaline, du cadmium, de l'arsenic, ... Et là, cela devient plus inquiétant.

# C'est quoi tout ça ?

**La nicotine** est la substance qui nous rend accro au tabac. En 7 secondes, la nicotine inhalée atteint le cerveau et procure d'agréables sensations : elle peut donner le sentiment qu'elle nous stimule, nous détend, augmente notre concentration, augmente nos performances, elle diminue nos angoisses et aussi notre appétit !

La nicotine agit rapidement et son effet est de courte durée : après environ deux heures, le manque apparaît. Avec le temps, les prises de tabac se rapprochent, il y a un effet de tolérance qui s'installe amenant à une consommation régulière nécessaire pour bien fonctionner.

La nicotine est aussi utilisée sous forme médicamenteuse (substituts nicotiniques) pour aider le fumeur à faire face au manque en période de sevrage ou de diminution. Sous cette forme, la diffusion est plus lente et n'entraîne pas ou peu de dépendance.

*Le fœtus est particulièrement sensible au CO qui le prive en partie d'oxygène.*

**Le monoxyde de carbone** est un gaz incolore et inodore présent dans tout phénomène de combustion (chauffe-eau, cheminée, ...). Il se lie aux globules rouges et prend la place de l'oxygène. C'est pourquoi le

fumeur sera plus vite hors d'haleine qu'un non-fumeur. A la longue, les parois des vaisseaux sanguins s'altèrent ce qui mène à des obstructions plus importantes et cela provoque des troubles cardio-vasculaires (artères bouchées). Le taux de monoxyde de carbone inhalé peut être mesuré très facilement en consultation de tabacologie à l'aide d'un petit appareil appelé CO testeur.

*Jusqu'à présent, on a pu identifier 80 substances cancérigènes dans la fumée de tabac.*

Un non-fumeur aura un taux le plus souvent inférieur à 5 et un fumeur actif généralement au-delà de 10.

**Les goudrons** rassemblent plusieurs substances nocives. Ils sont notamment responsables de la coloration jaune des doigts et des dents. A un stade ultérieur, ils jouent un rôle important dans le développement des cancers.

Envie d'en savoir un peu plus sur « tabac et santé » ? Rendez-vous page 34.

*Chez moi, j'observe les signes ou symptômes suivants liés à mon tabagisme :*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Peut-être qu'à l'heure actuelle, vous ne ressentez pas encore de répercussions du tabac sur votre santé. Vous abordez donc cette remise en question avec plus de sérénité.

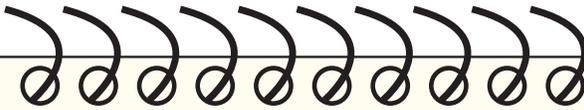
Quel que soit votre état de santé actuel, votre corps devrait apprécier de ne plus être exposé aux constituants du tabac. Très rapidement, les premiers bénéfices apparaissent.

## Les 10 effets positifs de l'arrêt du tabac

- 1 Après 20 minutes : les pulsations du cœur et la pression sanguine retrouvent des valeurs dans la norme.
- 2 Après 8 h : l'oxygénation du sang revient à la normale. Le risque d'infarctus du myocarde commence à diminuer.
- 3 Après 24 h : le monoxyde de carbone est éliminé du corps. Les poumons commencent à éliminer le mucus et les goudrons. Le risque d'infections respiratoires, type bronchite et pneumonie, commence à baisser.
- 4 Après 48 h : la nicotine n'est plus décelable dans le sang.
- 5 Après 1 semaine : le goût et l'odorat s'améliorent.
- 6 Après 3 à 9 mois : la respiration s'améliore (moins de toux, davantage de souffle). La fonction pulmonaire est augmentée de 5 à 10 %.
- 7 Après 1 an : le risque de maladies cardio-vasculaires (infarctus, par exemple) est réduit de moitié.
- 8 Après 5 ans : le risque d'accident vasculaire cérébral est réduit de moitié ainsi que le risque de cancer de la bouche, de l'œsophage et de la vessie.
- 9 Après 10 ans : le risque de cancer du poumon est réduit de moitié. Le risque d'accident vasculaire cérébral rejoint le niveau de risque des non-fumeurs.
- 10 Après 15 ans : le risque de maladies cardio-vasculaires (infarctus, par exemple) rejoint celui des non-fumeurs. La mortalité (toutes causes confondues) rejoint quasiment celle des personnes qui n'ont jamais fumé.

Soucieux de protéger la santé de tous, fumeurs et non-fumeurs, le législateur a décidé d'interdire le tabac dans de nombreux lieux publics. Ceci a, notamment, pour effet que le fumeur se sent de moins en moins libre de ses mouvements et son image change. Certains sortent désormais pour en griller une tandis que d'autres en ont profité pour rompre avec cette habitude.

Fumer comporte des désavantages, notamment son coût. Vous êtes bien placé pour le savoir, fumer coûte en effet de plus en plus cher.



*Un paquet me coûte ....euros*

*Je fume .... paquet(s) de cigarettes/tabac par semaine.*

*Je dépense donc .... euros pour le tabac.*

*En un mois, je dépense ....euros pour le tabac*

*En un an, je dépense ....euros pour le tabac.*

*Avec cet argent, j'aurais envie de me payer .....*

.....

## ETAPE 1 : LE TEMPS DE CHOISIR

---

Le tabagisme est un comportement que vous avez certainement adopté pour des raisons diverses : curiosité, envie d'aventure, découverte, complicité avec les amis, défi envers l'autorité, ... Le maintien de ce comportement est lié en partie à la dépendance que vous avez développée.

Au fait, pour quelles raisons fumez-vous toujours aujourd'hui ? Est-ce du plaisir ? Est-ce un besoin ? Est-ce une liberté ? Une contrainte ? ... La réalisation de votre journal de bord vous aidera à identifier le rôle joué par chaque cigarette dans votre vie.

### Invitation à réaliser votre journal de bord

*Notez à chaque prise de tabac :*

- *A quel moment de la journée cela se produit ?*
- *Dans quelles circonstances ?*
- *Quelles pensées traversent votre esprit ?*
- *Que ressentez-vous avant de prendre une cigarette ?*
- *Quel est votre degré de satisfaction suite à la prise de tabac ? Sur une échelle de 0 à 10, sachant que 0 indique « aucune satisfaction » et 10 une « pleine satisfaction ».*

*Nous vous conseillons de faire ce petit exercice durant au moins une journée ordinaire.*





# Et si j'avais une baguette magique ?

Difficile de prendre une décision et de vous y mettre ? Rêvez un peu: imaginons que vous ayez une baguette magique et que celle-ci balaye le tabac de votre vie. Comment vous sentiriez-vous ? Comment serait votre vie ?

*Si j'avais une baguette magique pour arrêter de fumer...*

.....

.....

.....

.....

.....



# Invitation à tester votre motivation

1. Aimeriez-vous arrêter de fumer si vous le pouviez facilement ?

Non 0

Oui 1

2. Avez-vous réellement envie de cesser de fumer ?

Pas du tout 0

Un peu 1

Moyennement 2

Beaucoup 3

3. Pensez-vous réussir à cesser de fumer dans les 2 semaines à venir ?

Non 0

Peut-être 1

Sans doute 2

Certainement 3

4. Pensez-vous être un ex-fumeur dans 6 mois ?

Non 0

Peut-être 1

Sans doute 2

Certainement 3

Total : ....

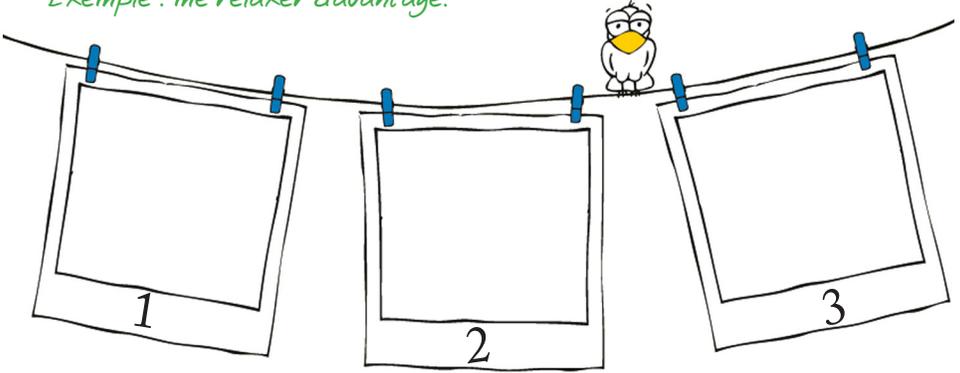
## Interprétation du score:

Score  $\leq 5$  : motivation à renforcer et qui nécessite une aide et un soutien pour arrêter de fumer.

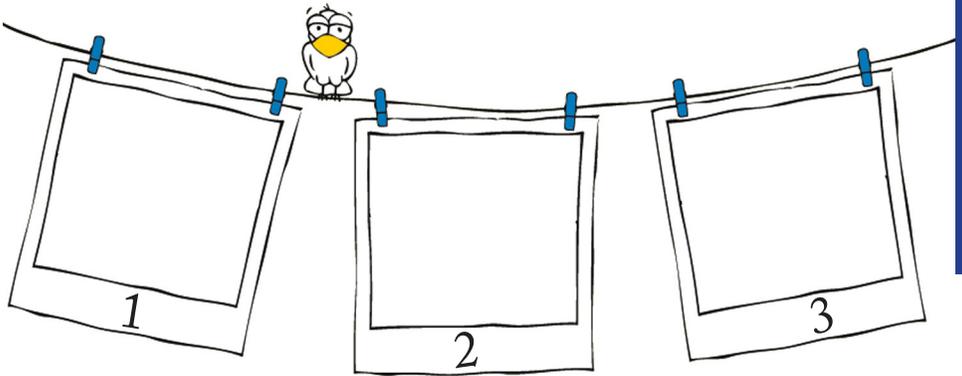
Score 6 ou 7 : motivation moyenne. Un soutien motivationnel peut vous aider à valoriser vos acquis.

Score  $\geq 8$  : motivation élevée.

Mon score de motivation n'a pas encore atteint son maximum ?  
J'y réfléchis et j'indique ce qui pourrait l'augmenter et je le note.  
Exemple : me relaxer davantage.



Les 3 actions que je décide de mettre en place pour y arriver sont :



Je décide...

# Invitation à réaliser votre propre balance décisionnelle

Listez les avantages et inconvénients que vous rencontrez en fumant et ceux que vous pourriez rencontrer en décidant de ne plus fumer ou de fumer moins.

<i>Avantages à fumer</i>	<i>Avantages à stopper-diminuer</i>
<i>Inconvénients à fumer</i>	<i>Inconvénients à stopper-diminuer</i>



Maintenant que vous avez listé ces éléments et en vous référant à votre journal de bord quotidien, sélectionnez dans chaque case le ou les éléments qui ont le plus de poids pour vous. Cela vous aidera d'une part, à y voir clair sur ce qui vous freine et, d'autre part, à relativiser peut-être les avantages que vous attribuez à votre situation actuelle.

## Arrêter de fumer ? Oui, mais... quand ?

Vous pouvez avoir identifié des raisons d'arrêter de fumer sans pour autant vous sentir prêt(e) à le faire.

En effet, lorsqu'on interroge les fumeurs, une majorité envisage d'arrêter de fumer... un jour. Peur de s'y mettre, d'autres priorités, des soucis qui préoccupent : autant de raisons qui nous poussent à mettre entre parenthèses le projet d'arrêter de fumer. Chacun attend « le bon moment ». Or, l'attente nous rend passifs et le bon moment ne se présentera peut-être jamais.

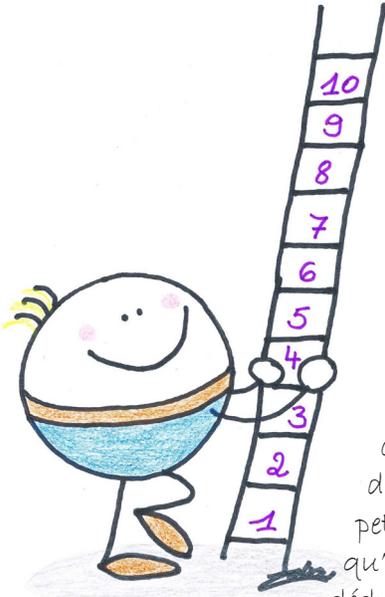
*Ce qui me bloque actuellement c'est :*

- .....
- .....

*En résumé, mes motivations pour arrêter de fumer sont :*

- .....
- .....
- .....

# Journée mini-défi



Il est possible de déclencher soi-même un changement. Par exemple, on peut se lancer un petit défi : « Est-ce que je serais capable de m'en passer pendant une journée? ». Se lancer un tel challenge permet surtout de sortir de ce qui rend dépendant, de ce qui fait que l'on ne change jamais dans la vie : la pensée du tout ou rien. C'est-à-dire qu'au fond, nous avons tous tendance à penser : soit le tout - « Je ne serai plus jamais dépendant, je serai complètement guéri » - soit le rien - « Inutile de lutter, je reste comme ça ». Mieux vaut un petit changement aujourd'hui ou demain, qu'un grand changement après-demain ! Donc, dédramatisons le changement et expérimentons ce qu'un petit défi comme celui de ne pas fumer durant une journée nous procure comme sensations et comme pensées.

Suite à ce mini-défi, mon degré de confiance pour arrêter de fumer sur une échelle de 1 à 10 est aujourd'hui de .....

*Je décide de deux actions qui m'aideront à avoir confiance en moi :*

1.....

2.....

# Arrêter de fumer oui mais... ça fait mal ?

Vous avez envie d'arrêter de fumer et vous n'avez pas envie de vivre un enfer ! On vous comprend !

On sait que se défaire d'une dépendance comme celle du tabac (psychologique, comportementale et physique) ne se passe pas toujours sans difficulté. Certains désagréments ou symptômes peuvent apparaître. Tout le monde ne les vit pas avec la même intensité. Certains fumeurs ont des symptômes de sevrage assez forts et d'autres non. Quoiqu'il en soit, rassurez-vous, ceux-ci ne sont pas éternels. Ce sont les trois premières journées les plus difficiles. Ensuite, les signes de manque et l'inconfort s'estompent progressivement pour disparaître complètement au bout de trois mois.

Il peut s'agir de :

manque d'énergie

colère

irritabilité

**MAUVAISE HUMEUR**

étourdissements

insomnies

fatigue

somnolence

palpitations

**problèmes de concentration**

avoir froid

**MAUX DE TÊTE**

**CRAMPES MUSCULAIRES**

besoin d'expectorer

constipation

humeur dépressive

La crainte de la prise de poids représente chez beaucoup un frein considérable à l'arrêt du tabac. L'apparition de kilos excédentaires n'est pas agréable à vivre. Est-ce évitable ? Comment y faire face ?

En effet, une prise de poids de quelques kilos accompagne le sevrage tabagique chez une majorité de fumeurs. Celle-ci semble s'expliquer en partie par la modification du métabolisme et aussi par le changement et l'augmentation des prises alimentaires. Le regard nouveau que vous accorderez à votre corps et la bienveillance que vous développerez envers votre personne vous aideront à « gérer » ces modifications corporelles. La « lutte » contre les kilos ne doit pas venir alourdir votre quotidien. Si vous ne vous en sortez pas, n'hésitez pas à consulter un médecin nutritionniste ou une diététicienne.

COMMENT SE FAIRE ENCORE

PLAISIR SANS TABAC ?

Arrêter de fumer peut, pour certaines personnes, vouloir dire perte de plaisir. C'est en quelque sorte faire le deuil d'un ami fidèle (qui ne nous veut pas que du bien). Trop souvent, l'arrêt du tabac est synonyme de morosité, voire d'épisode dépressif.

*Prenez le temps de lister, dès maintenant, toutes les petites et grandes choses de la vie qui pourraient vous apporter une note positive dans la période de sevrage mais aussi dans votre nouvelle vie et classez-les en leur accordant une à trois étoiles :*

- ☆ : cette idée me convient peu
- ☆ ☆ : cette idée me convient moyennement
- ☆ ☆ ☆ : cette idée me convient à la folie

<i>Me plonger dans une lecture captivante</i>	
<i>Me promener tranquillement sans autre but que de me faire plaisir</i>	
<i>Me doucher en prenant conscience du ruissellement de l'eau sur mon corps</i>	
<i>Rejoindre un de mes proches pour une séance de cinéma</i>	
<i>Louer un film que j'apprécie spécialement</i>	
<i>Prendre le temps de préparer un bon repas</i>	
<i>Mettre chaque jour le prix de mon paquet de cigarettes dans une tirelire</i>	
<i>M'offrir un soin esthétique</i>	
<i>Me plonger dans un bain d'huiles essentielles</i>	
<i>Ecouter et danser sur la musique qui me plaît</i>	
<i>M'inscrire à une activité que j'ai toujours voulu faire et que je n'ai jamais faite</i>	
<i>Me lever le matin en toute quiétude</i>	

## Comment se préparer à ce changement ?

Fixez-vous un objectif: arrêter de fumer totalement ou gérer différemment ma consommation de tabac (diminution significative, consommation contrôlée, ne plus fumer à l'intérieur, etc).

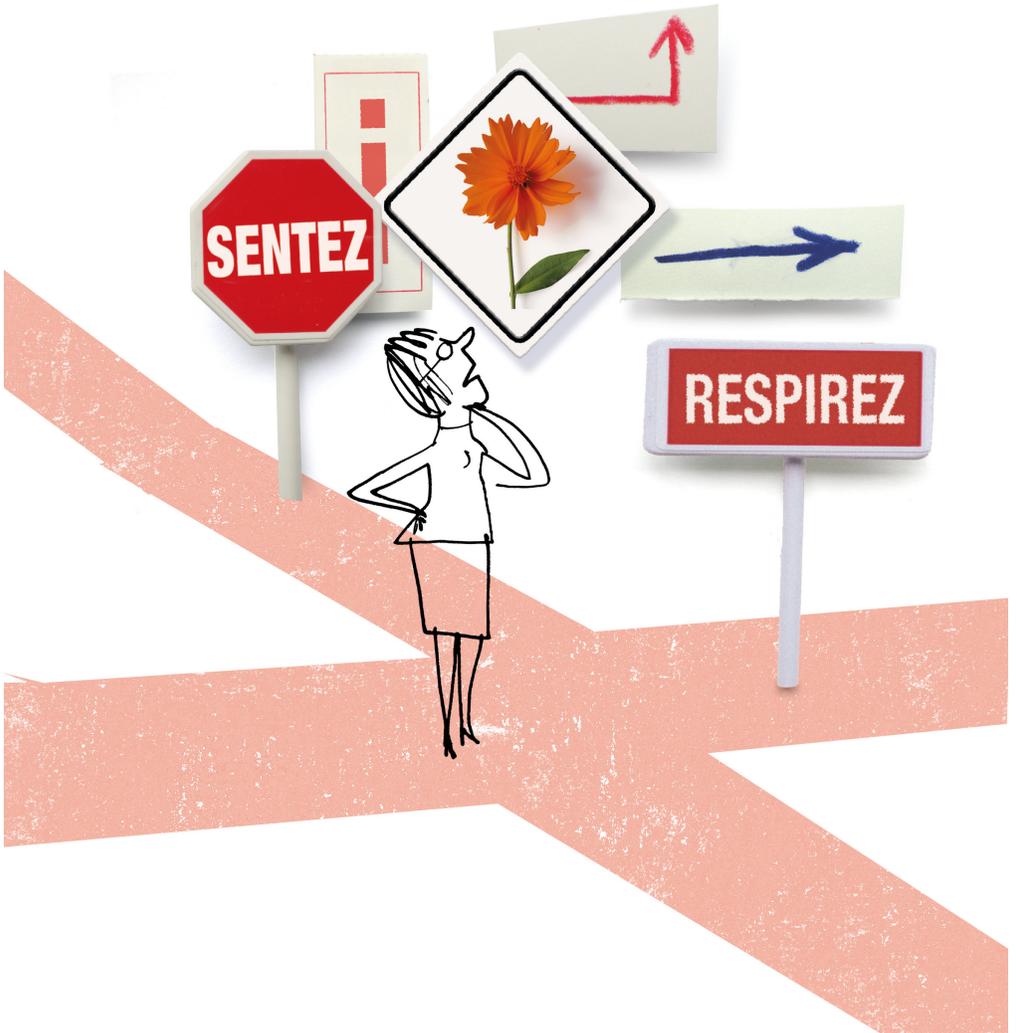
*Mon objectif est .....*

Fixez-vous une date d'arrêt ou de changement, que la date soit symbolique ou non pour vous. C'est un rendez-vous avec vous-même. Voyez cela comme un défi plutôt que comme une obligation. Finalement, c'est bien vous qui avez pris la décision.

*J'arrête de fumer ou je décide de modifier ma consommation en passant de ... à ... cigarettes, le .....*

Préparez cette journée : voici quelques idées : jetez briquets, cendriers et autres objets liés à votre consommation de tabac et informez vos proches de votre décision. Cherchez éventuellement le soutien de l'un d'entre eux pour vous coacher et vous soutenir dans cette démarche.

vous avez de bonnes raisons d'arrêter de fumer voire de procéder à un changement dans votre consommation et peut-être que vous ne savez pas encore comment vous y prendre ni vers qui vous tourner. Nous allons vous donner quelques points de repère.



# Qui peut m'aider ?

- Un tabacologue : à savoir, un professionnel de santé ou un psychologue qui propose un accompagnement dans la gestion de la dépendance au tabac. Celui-ci doit être à même de vous aider par rapport à la dépendance psychologique, comportementale et physique. Le tabacologue consulte en privé ou à l'hôpital. En Belgique, les consultations de tabacologie - réalisées par un tabacologue reconnu ou un médecin - sont remboursées en partie par la mutuelle. Informations sur [www.aideauxfumeurs.be](http://www.aideauxfumeurs.be). Certains Centres d'Aide aux Fumeurs (CAFs) et tabacologues proposent également des accompagnements en groupe. Arrêter de fumer avec d'autres personnes, échanger avec eux, est une option à ne pas négliger.
- La ligne Tabacstop, ouverte du lundi au vendredi, de 15h à 19h. Ses services sont gratuits. Des tabacologues répondent à vos questions et vous informent. Ils proposent également des accompagnements personnalisés par téléphone : 0800/111.00
- Votre médecin généraliste est aussi souvent un partenaire privilégié qui peut vous orienter ou vous accompagner.
- Votre pharmacien peut vous présenter les différentes formes et dosages de substituts nicotiniques ou les autres médicaments d'aide au sevrage tabagique.
- Le médecin nutritionniste et la diététicienne sont à consulter si la prise de poids - ou si la crainte de celle-ci - entrave votre projet d'arrêt tabagique.
- Même votre dentiste peut vous renseigner ! 😊

Pour m'aider, je fais appel à :

- .....
- .....

## Quelques trucs et astuces pour vivre au mieux les premiers jours sans tabac

Difficile de tout modifier dans sa façon de vivre, manger, bouger, boire, etc. Sélectionnez parmi la liste suivante des trucs et astuces, le tiercé des actions que vous allez mettre en place dès aujourd'hui :

Vivre un jour à la fois et éloigner les pensées négatives (« aujourd'hui je ne fume pas » plutôt que « ça va être compliqué aujourd'hui de ne pas fumer »).

Manger des fruits. La nicotine détruit en partie la vitamine C, le fumeur a donc des besoins accrus par rapport au non-fumeur. Les fruits et les jus de fruits seront ainsi vos amis.

Diminuer la consommation d'alcool et de café. Elle s'accompagne souvent de cigarettes. De plus, l'alcool altère la volonté.

Boire beaucoup d'eau : votre corps en a besoin pour éliminer la nicotine et les autres substances nocives ; cela peut aussi vous aider à faire face à l'envie de tabac.

Saisir toutes les opportunités pour bouger et être à l'extérieur. Vos poumons encombrés par le monoxyde de carbone et d'autres toxiques pourront ainsi mieux s'oxygéner.

Noter les raisons pour lesquelles vous avez décidé d'arrêter de fumer sur une petite carte « mémo » à glisser dans votre portefeuille. Y ajouter quelques trucs et astuces selon l'envie.

Récompenser vos efforts de la journée par un petit plaisir.

Mes notes :

---

---

---

## ETAPE 3: LE TEMPS D'AGIR

---

Vous avez décidé d'arrêter de fumer. La décision a été difficile à prendre car très importante. Cette partie du carnet de bord vous accompagne dans la mise en œuvre de ce changement.

### Trucs et astuces pour vous aider à tenir le coup face aux envies de fumer

Lors de votre arrêt du tabac, vous allez rencontrer de fortes envies de fumer. Cela est tout à fait normal et peut encore se présenter pendant quelques mois. Celles-ci peuvent être déclenchées par des situations spécifiques comme : la fin d'un repas, boire un verre d'alcool, le stress, la nervosité,....

A titre de comparaison, une personne qui porte un plâtre connaît de fortes démangeaisons et elle ne peut pas se gratter. Heureusement, les démangeaisons ne durent pas et s'estompent peu à peu ; la personne s'en trouve soulagée. C'est la même chose avec les fortes envies de fumer. Si vous laissez passer celles-ci, sans y céder, vous observerez qu'elles vont disparaître comme elles sont venues.

Malgré tout, certaines stratégies peuvent vous aider à contourner l'envie de fumer. Celles-ci ne sont pas toutes à prendre au pied de la lettre, choisissez celles qui pourront vous être utiles sans vous miner le moral :

- ◇ ***L'évite les situations à risque*** : vous pouvez réquie l'envie de tabac en évitant par exemple, la consommation d'alcool et de café; mais aussi les situations où vous aviez l'habitude de fumer comme la pause cigarette au travail. Si vous vous retrouvez de façon inattendue dans une situation de ce type, réfugiez-vous dans un endroit sans tentation.

- ◇ Je recherche des distractions afin de casser mes automatismes. Par exemple, après avoir mangé, je romps mes habitudes : faire une petite balade à pied, du jogging ou des exercices de relaxation. Toute activité physique de plein air est recommandée.
- ◇ Je relativise « la magie de la cigarette » : en effet, les fumeurs qui vivent le manque de tabac ont tendance à idéaliser les effets de la cigarette, ils se focalisent sur les aspects positifs de la consommation. Quand le doute s'installe, quand vous avez l'impression que vous étiez mieux lorsque vous fumiez, alors reprenez votre balance décisionnelle et relisez vos motivations.
- ◇ Je pense différemment : l'envie de fumer mène souvent à la prise de cigarette parce qu'on pense qu'on ne saura de toute façon pas y faire face ou que l'envie ne peut disparaître qu'en fumant. Avec ce genre de pensées, il est difficile de ne pas fumer. Elles ne nous aident pas. En outre, elles ne correspondent pas à la réalité. Par conséquent, formulez une pensée alternative qui vous aidera à résister aux envies de fumer. Dites-vous par exemple, « C'est une sensation désagréable et je la laisse passer ».

PENSÉES QUI FREINENT	PENSÉES QUI AIDENT À AVANCER
<i>Je ne peux pas vivre sans cigarette.</i>	<i>Je peux très bien vivre sans fumer. La nuit je ne fume pas et je suis bien.</i>
<i>Fumer me relaxe.</i>	<i>La nicotine est un stimulant et c'est le manque de nicotine qui conduit au stress.</i>
<i>Fumer m'occupe et éloigne l'ennui.</i>	<i>Une fois la cigarette fumée, l'ennui revient.</i>
<i>La cigarette m'aide à me concentrer.</i>	<i>C'est le manque de cigarette qui détourne mon attention.</i>
<i>Fumer me donne confiance.</i>	<i>Ce n'est pas la cigarette qui me donne confiance en moi mais bien ce que je fais et ce que je suis.</i>
<i>Je manque de volonté.</i>	<i>Je cherche ce qui va me donner envie d'arrêter de fumer.</i>

◇ Surfer sur l'envie de fumer: avez-vous déjà observé les surfeurs? Ils ne vont pas contre la vague, mais aussi longtemps que possible, ils la prennent de côté et se laissent porter par elle. De cette façon, vous pouvez également gérer vos envies de fumer. Vous pouvez, surfer avec elles jusqu'à ce qu'elles passent. En effet, l'envie de fumer est quelque chose de temporaire. Elle ressemble à cette vague : elle s'exprime discrètement, augmente pour atteindre un pic puis disparaît progressivement.

◇ L'utilise ma « carte mémoire » : dans les situations de forte tension (situations à risques, bouleversements émotionnels, fortes envies de fumer,...), il est parfois difficile de se souvenir et de mettre en pratique les stratégies qui sont censées aider à ne pas craquer ; c'est pourquoi nous vous proposons de noter vos stratégies, trucs et

astuces sur une carte que vous glisserez

dans votre portefeuille ou que vous laisserez dans un endroit proche de

vous. Ainsi, en cas de difficultés,

vous trouverez rapidement votre

carte mémoire et vous vous

remémorerez calmement ce

qu'il y a lieu de faire en pareille

circonstance.

*Complémentaire à ces*

*stratégies, certains médicaments peuvent*

*aider face aux envies impérieuses de fumer.*

*Parlez-en à un professionnel de santé*

*(voir p. 23)*

◇ Je me mets à l'écoute de mon corps par la pleine conscience. Cela vous permettra de mieux gérer votre impulsivité et vos émotions et donc vos envies de fumer. Vous trouverez à la page suivante quelques exercices à expérimenter :

## Marcher en pleine conscience

*Cet exercice de méditation fait partie de la méthode de la pleine conscience. C'est un exercice d'observation, qui mène à une meilleure perception de soi et du monde.*

*Il consiste à marcher en étant complètement concentré sur chacun de nos pas. Pour garder la conscience de chaque mouvement, il faut marcher très lentement.*

*Concentrez-vous sur le contact du pied avec le sol, les muscles du pied qui s'étirent et se contractent pendant le pas, le mouvement de la jambe, la légère oscillation du corps qui cherche l'équilibre. . .*

*Posez votre regard quelques pas devant vous.*

*Une fois la conscience de la marche acquise, pensez aux autres sensations et perceptions que vous ressentez.*



## Se laver les mains en pleine conscience

*Prenez conscience de l'eau qui coule sur vos mains, de sa température, des sensations que vous ressentez. Essayez d'observer le mouvement de vos mains comme si vous vous les laviez pour la première fois.*

*Si votre esprit vagabonde essayez de ramener votre attention sur les sensations autour de vos mains.*

*Variantes: se laver les dents, prendre une douche en pleine conscience.*

## S'allonger sur le sol en pleine conscience



*Allongez-vous sur le dos et prenez conscience du contact de votre corps avec le sol.*

*Observez les sensations au niveau de vos pieds et restez à observer ce contact pendant quelques minutes. Observez ensuite le contact de vos fesses avec le sol. Remontez ensuite au niveau de vos épaules et observez ensuite le contact de votre tête avec le sol.*

Source : Florian Saffer. Les kilos émotionnels. Gérez vos émotions, perdez du poids.

URL : [www.alimentation-emotionnelle.fr](http://www.alimentation-emotionnelle.fr). - Consulté en août 2013.

# Invitation à noter les actions à mettre en place dès votre premier jour d'arrêt

*Pour vivre pleinement cette journée sans tabac et les suivantes, j'ai décidé de :*

.....

.....

## Et si je n'y arrive pas ou si je craque ?

La décision d'arrêter de fumer peut, hélas, parfois aboutir au retour des habitudes passées. Il arrive que de tels incidents se produisent dans les périodes de stress.

Illustration :

Nathalie ne fume plus depuis plus de 6 mois. Elle combine travail et cours du soir. Elle souhaite obtenir une promotion professionnelle. Elle travaille dur. C'est fatiguant mais elle tient bon. Le temps consacré aux loisirs se réduit comme une peau de chagrin. Un soir, alors qu'elle est toujours occupée de travailler sur son ordinateur, celui-ci se plante. Elle pense alors « c'est la catastrophe, je dois finir ça pour demain, je n'y arriverai jamais ». Elle panique et appelle son amie, mais celle-ci ne répond pas. En désespoir de cause, elle sonne chez son voisin qui est un as de l'informatique. Il la rassure et lui offre une cigarette. Elle pourrait refuser mais elle se rassure en pensant « ça ne devrait pas me faire de mal ». Ils commencent à parler et Nathalie fume une cigarette après l'autre. À une heure du matin, elle retourne enfin à la maison: sa rédaction n'est toujours pas rédigée, et elle se sent plus que jamais en échec ....

Dans cette histoire, il n'y a rien d'extraordinaire. À première vue, la panne d'ordinateur peut expliquer la rechute, mais les bases de celle-ci ont été jetées beaucoup plus tôt.

Le crash de l'ordinateur est une situation à haut risque et représente

un risque de rechute. Toutefois, plusieurs signes avant-coureurs l'annonçaient. Nathalie met tout son temps libre dans ses études et n'a plus de loisirs. Ce rythme est difficile à maintenir. Il ne faut pas beaucoup pour perdre le contrôle et pour retomber dans les vieilles habitudes. En ce sens, le manque de relaxation est un signal avant-coureur de la rechute.

Signes avant-coureurs	Situations à haut-risque	Solutions
<ul style="list-style-type: none"> <li>* Grosse fatigue.</li> <li>* Manque de loisirs et de relâchement.</li> <li>* Pression au niveau professionnel.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Un imprévu qui retarde le travail comme le crash de l'ordinateur.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* S'accorder 1h de break tous les jours entre le boulot et les cours du soir.</li> <li>* Ne pas ouvrir ses cours le dimanche après-midi</li> </ul>

### Invitation à créer votre plan d'action

Pour vous aider au mieux à faire face à de telles circonstances, nous vous invitons à identifier vos propres signes avant-coureurs et les situations à haut risque pour vous. Quelqu'un qui connaît bien ses faiblesses peut aussi mieux se préparer. Écrivez également vos propres alternatives à la cigarette dans de telles circonstances.

<i>Signes avant-coureurs</i>	<i>Mes situations à haut-risque</i>	<i>Mes solutions</i>

Néanmoins, si une rechute survient, il est important de garder la tête froide. Méfions-nous des pensées négatives comme « vous voyez que je n'y arrive pas, je suis voué(e) à être esclave de la cigarette toute ma vie », ou « je suis trop nul(le) », « je n'ai pas de volonté ». Ce type de pensées ne vous aide pas, bien au contraire.

C'est vrai qu'il n'est pas agréable de se rendre compte que tout n'est pas encore sous contrôle. Prenez du recul : après de longues années de vie et donc d'habitudes, d'automatismes, voire de complicité avec la cigarette, il est difficile d'imaginer rompre avec ce passé du jour au lendemain et sans trébucher. Appelle-t-on cela une rechute ou bien un apprentissage ? En envisageant cette étape comme une expérience en tant que telle, celle-ci vous permet alors de mieux cerner et éviter les situations à risque. Elle sert à rebondir.



# Invitation à remplir votre journal de bord du changement

Nous vous invitons à noter vos petites et grandes victoires au jour le jour et à vous faire plaisir.

*J'ai décidé d'arrêter de fumer le .....*

*Semaine 1*

*J1 : je suis fier(e) de .....*

*Je me sens .....*

*Je me fais plaisir en.....*

*J2 : je suis fier(e) de .....*

*Je me sens .....*

*Je me fais plaisir en.....*

*J3 : je suis fier(e) de .....*

*Je me sens .....*

*Je me fais plaisir en.....*

*J4 : je suis fier(e) de .....*

*Je me sens .....*

*Je me fais plaisir en.....*

*J5 : je suis fier(e) de .....*

*Je me sens .....*

*Je me fais plaisir en.....*

*J6 : je suis fier(e) de .....*

*Je me sens .....*

*Je me fais plaisir en.....*

*J7 : je suis fier(e) de .....*

*Je me sens .....*

*Je me fais plaisir en.....*

Continuez à prendre note de vos progrès jour après jour, semaine après semaine jusqu'au jour où vous n'en aurez plus besoin...

# mes rendez-vous et contacts

## Mon tabacologue

Nom :

Tel :

Adresse :

Dates de rendez-vous :

## Mon médecin généraliste

Nom :

Tel :

Adresse :

Dates de rendez-vous :

Tabacstop : 0800/111.00

Du lundi au vendredi 15h-19h

## Autre personne contact

Nom :

Tel :

Adresse :

Dates de rendez-vous :

# Le tabac et la santé

Le tabagisme a des conséquences sur la santé. Citons pour exemples : les affections des bronches et des poumons (pneumonie, bronchite, emphysème, bronchopneumopathie obstructive,...), les maladies cardio-vasculaires (infarctus, accident vasculaire cérébral,...), les fausses-couches, le retard de croissance pour le fœtus, l'infertilité.

Certains symptômes comme le fait d'être à court d'haleine ou de tousser ont tendance à être minimisés par les personnes qui fument. Elles interprètent cela parfois, à tort, comme une conséquence « normale » de leur tabagisme. Or, certaines maladies, comme la BPCO (bronchopneumopathie chronique obstructive), se développent de façon insidieuse en passant par différents stades. Mieux vaut être attentif. Le petit test ci-dessous vous situe par rapport à ce risque :

1. J'ai 40 ans	Ouï	Non
2. Je suis fumeur(se)	Ouï	Non
3. Je suis plus vite essoufflé(e) que les autres personnes de mon âge	Ouï	Non
4. Je crache régulièrement	Ouï	Non
5. Je tousse régulièrement	Ouï	Non

Total :

## Interprétation du score:

Si vous avez répondu « oui » à au moins 3 questions, il est recommandé de prendre rendez-vous chez votre médecin pour réaliser une spirométrie. Ce test permet de détecter la BPCO et donc de la prendre en charge précocement. La mutuelle intervient dans le coût de l'examen.

Les statistiques montrent que les fumeurs ont une espérance de vie plus courte que les non-fumeurs : ils perdent en moyenne 10 ans de vie. On compte dans le monde un décès dû au tabac toutes les 6 secondes.

Le tabagisme passif est également nocif pour la santé. La fumée passive se compose à environ 85% de fumée latérale (celle qui s'échappe de la cigarette posée dans le cendrier). Elle contient, du fait de sa combustion à plus faible température, davantage de substances nocives que la fumée principale. Fumer a donc des conséquences néfastes pour la santé du fumeur mais aussi pour celle de son entourage.

Fumée passive  
nicotine X 3  
goudron X 3  
CO X 5.  
+ de substances cancérigènes

Vous vous questionnez sur votre consommation de tabac ?

Ce carnet vous emmène en voyage ! Vous y rencontrerez des pistes de réflexion, des tests ou encore des informations.

Réfléchir, décider et agir sont les étapes proposées.

Alors, prêt à embarquer ... ?



avec le soutien de la Région wallonne et  
de la Commission Communautaire Commune: