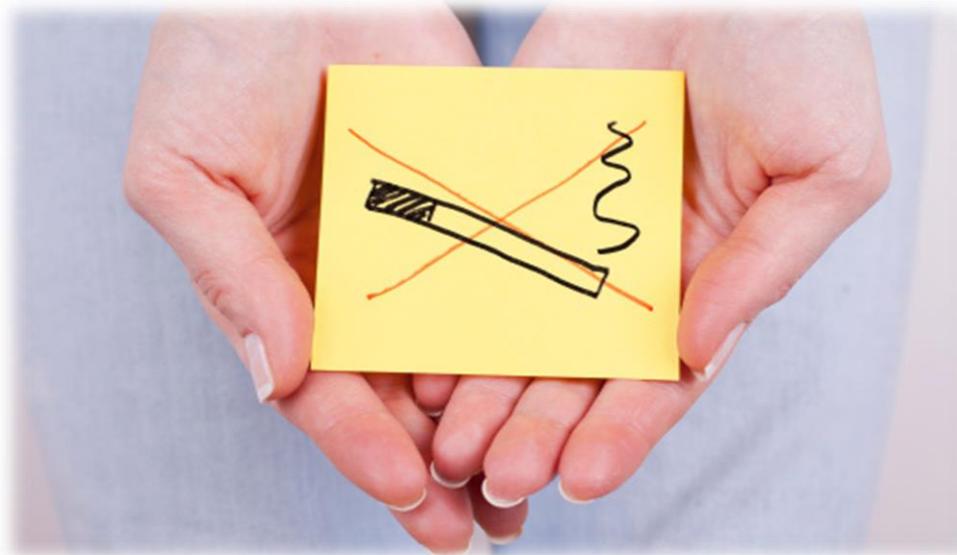


## Arreter de Fumer



- **Le tabagisme est l'une des habitudes les plus addictives. C'est aussi l'une des plus meurtrières. La moitié des fumeurs meurent prématurément, en moyenne huit ans plus tôt que les non-fumeurs. La bonne nouvelle est que la moitié de toutes les personnes qui ont déjà fumé ont arrêté la cigarette avec succès. Vous pouvez également réussir!**



## Des mesures pour arreter de fumer

---

### Élaborer une stratégie

Envisagez des options telles que les groupes d'auto-assistance, des conseils, les exercices de relaxation, les techniques d'aversion, l'hypnotisme, les gommes de nicotine ou les patchs. Pour des informations plus spécifiques concernant ces options, contactez votre médecin. Vous pouvez aussi discuter avec d'anciens fumeurs des stratégies qu'ils ont utilisées.

### Etre dans un environnement qui vous soutient

Demandez à votre famille, à vos amis et collègues leur soutien et leur patience. Expliquez-leur que vous pourriez être irritable pendant un certain temps. Les programmes de soutien sont également une ressource précieuse.

### Arreter de fumer sans aide

La plupart des anciens fumeurs modifient leurs habitudes sans prendre de traitement substitutif de la nicotine ou établir de stratégie.

Réduire progressivement la consommation de cigarettes peut renforcer simplement l'habitude, et le passage à des cigarettes plus légères peut conduire à fumer plus de cigarettes ou inhaler plus profondément.

### Etre positif

Lorsque vous êtes tenté d'allumer une cigarette, arrêtez et de réfléchissez aux avantages de ne pas fumer. Par exemple : Pensez que vous réduisez considérablement le risque de développer un cancer du poumon et / ou une maladie cardiaque.

## Principes de base pour Arrêter de fumer

- **Il existe de nombreuses façons d'arrêter de fumer. Des personnes peuvent vous aider. Les membres de la famille, les amis et les collègues de travail peuvent vous soutenir. Mais pour réussir d'arrêter de fumer, vous devez vraiment le vouloir.**
  
- **La plupart des gens qui ont arrêté de fumer ne sont pas à leur première tentative. Essayez de ne pas considérer les tentatives passées pour cesser de fumer comme des échecs. Considérez-les comme des expériences d'apprentissage.**
  
- **Il est difficile d'arrêter de fumer ou de consommer du tabac sous d'autres formes. Mais tout le monde peut y parvenir.**



- Besoin intense de nicotine
- Anxiété, tension, agitation, frustration, impatience, difficultés à se concentrer
- Somnolence ou troubles du sommeil, rêves désagréables et cauchemars
- Maux de tête
- Augmentation de l'appétit et prise de poids
- Irritabilité ou dépression

**L'importance des symptômes dépend du nombre d'années pendant lesquelles vous avez fumé. Le nombre quotidien de cigarettes que vous avez fumé joue également un rôle.**

- **Fixer une date d'arrêt. Arrêtez complètement ce jour-là. Avant cette date, vous pouvez commencer à réduire votre consommation de cigarettes.**
- **Dresser la liste des raisons pour lesquelles vous voulez cesser de fumer. Inclure les bénéfices à court et à long terme de cette décision.**
- **Identifier les moments au cours desquels où vous êtes le plus susceptible de fumer. Par exemple, avez-vous tendance à fumer quand vous êtes stressé ou déprimé? Quand vous prenez un café? Quand vous vous ennuyez? Pendant que vous conduisez? À la fin d'un repas? quand vous êtes en compagnie d'autres fumeurs?**
- **Informez les amis, la famille et les collègues de travail de votre intention d'arrêter la cigarette. Donnez-leur la date. Ils peuvent vous aider et comprendre les étapes difficiles que vous allez traverser, et votre irritabilité à certains moments.**
- **Se débarrasser de toutes les cigarettes lorsque vous arrêtez de fumer. Nettoyez tout ce qui peut sentir la fumée de cigarettes, comme les vêtements et les objets.**



- Pannifier ce que vous allez faire au cours des moments durant lesquels vous serez le plus tenté de fumer.
- Le plus de précisions possible. Par exemple, buvez du thé à la place du café. Ou, faites une marche quand vous vous sentez stressé.
- Retirer les cendriers et les cigarettes de la voiture. Mettez à la place des bretzels ou des bonbons durs. Faites semblant de fumer avec une 'paille'.
- Trouver des activités qui occupent les mains et l'esprit. Mais assurez-vous qu'ils ne créent pas une dépendance ou une prise de poids. Jouer au solitaire, tricoter, faire de la couture, et faire des mots croisés sont des activités qui peuvent aider.
- Si vous fumez habituellement après avoir mangé, trouvez d'autres façons pour terminer votre repas. Mangez un morceau de fruit. Quittez la table et passer un appel téléphonique. Faites une promenade (une bonne distraction qui brûle également des calories).



- Faire d'autres changements dans son mode de vie. Changez les horaires quotidiens de vos habitudes ou vos habitudes. Mangez à des moments différents ou mangez plusieurs petits repas au lieu de trois gros repas. Asseyez vous sur une chaise différente ou même dans une autre pièce.
- Remplacez les habitudes de sensation de cigarette à la bouche par autre chose. Mangez du céleri ou une autre collation faible en calories. Mâchez des gomes sans sucre. Machonnez un bâton de cannelle.
- Aller dans les endroits publics et les restaurants où la cigarette est interdite ou limitée.
- Prendre des repas réguliers, et ne pas manger pas excessivement de bonbons ou des sucreries.
- Faire plus d'exercice. Faites des promenades ou du vélo. L'exercice aide à soulager l'envie de fumer.



- **Après l'arrêt de la cigarettes, fixez-vous des objectifs à court terme et récompensez-vous quand vous les atteignez. Chaque jour, mettez l'argent que vous auriez dépensé pour l'achat de cigarettes dans un bocal. Plus tard, achetez quelque chose qui vous fasse plaisir.**
- **Essayez de ne pas penser aux jours à venir sans cigarettes.**
- **Fumer une cigarette ou meme prendre une bouffée seront à l'origine d'un désir plus fort pour fumer d'autres cigarettes. Cependant, il est normal de commettre des erreurs ou des écarts. Donc, même si vous fumez une cigarette, ne fumez pas d'autres cigarettes.**



- Adhérer à un programme pour arrêter de fumer. Les hôpitaux, les services de santé, les centres sociaux et les lieux de travail offrent souvent des programmes.
- Demander au pharmacien des prescriptions de médicaments qui soient sans danger et adaptés.
- Se renseigner sur les patchs de nicotine, les gommes, et les sprays. Renseignez- vous aussi sur la thérapie : substitution de la nicotine.
- Surtout, ne vous découragez pas si vous n'êtes pas en mesure d'arrêter de fumer dès la première tentative. La dépendance à la nicotine est une habitude difficile à briser. Développez de nouvelles stratégies, et essayez à nouveau. Beaucoup de personnes parviennent à arrêter de fumer à la suite de plusieurs tentatives.

Les salariés aux Etats-Unis peuvent être susceptibles de participer au Défi: J'arrête de fumer, dans un programme traitant de l'hygiène de vie. Pour plus d'Informations: Cliquez sur [Arrêter de fumer](#).