

NOUVELLE ANNEE, EN JANVIER, J'ARRETE DE FUMER

Découvrez les 8 conseils pour vous aider à arrêter de fumer... et envisager une vie sans tabac !

Quel que soit votre âge, il n'est jamais trop tard pour se lancer dans le projet d'arrêter de fumer !

Voici 8 recommandations pour vous conduire vers la réussite...

► **Conseil 1 : Analyser votre profil de fumeur et votre degré de dépendance**

Il existe autant de profils de fumeurs... que de fumeurs. Avant d'arrêter le tabac, il est donc important d'**analyser le vôtre et vos habitudes**, afin de déterminer les moments où l'envie de fumer risque d'être plus forte. Cela permettra de mettre en place la stratégie la plus adaptée à votre niveau de dépendance.

Un [test](#) permet de savoir si votre dépendance est forte ou faible.

► **Conseil 2 : Appuyez-vous sur ce qui vous motive à arrêter de fumer**

Pourquoi voulez-vous arrêter de fumer ? : avant de concevoir un enfant, pour préserver votre foyer et/ou l'environnement, pour faire des économies, pour retrouver du souffle...

L'objectif de répondre à cette question et de déterminer ce qui vous motivera tout au long de votre parcours et qui vous permettra de tenir jusqu'à l'arrêt définitif du tabac.

Petite astuce : écrivez-la ou les raisons qui vous motivent à arrêter de fumer, afin de pouvoir les relire lorsque vous ressentez une baisse de motivation.

► **Conseil 3 : Élaborez votre stratégie d'arrêt du tabac**

Les stratégies sont nombreuses. Le plus important c'est de choisir la vôtre.

Les professionnels de santé sont là pour vous aider à choisir la stratégie efficace qui vous convient le mieux et **pour vous accompagner dans votre arrêt du tabac**.

70%, c'est le pourcentage de chance en plus que votre projet réussisse si vous faites appel à un professionnel de santé.

L'info **TABAC** du MOIS

Voici quelques stratégies que vous pouvez associer afin de créer la stratégie unique qui vous convient :

- Vous allez voir votre médecin pour qu'il vous conseille et vous accompagne.
- Vous pouvez arrêter avec des patchs ou d'autres formes de substituts nicotiniques en allant chez votre pharmacien qui vous conseillera.
- Vous pouvez vous faire aider par un [tabacologue](#). En appelant le [39 89](#), vous pouvez vous faire suivre gratuitement par un tabacologue au téléphone ou obtenir les coordonnées d'un tabacologue proche de chez vous.
- Vous pouvez arrêter seul et télécharger [l'application gratuite Tabac info service](#) pour bénéficier de conseils et d'outils.

► **Conseil 4 : Préparez-vous et adaptez votre environnement et vos habitudes liées au tabac à votre projet**

Préparer votre arrêt vous aidera à réduire les envies de fumer.

Plusieurs astuces peuvent vous aider :

Jetez vos cendriers, vos allumettes et vos briquets, prévenez vos proches afin qu'ils vous soutiennent et s'ils sont fumeurs qu'ils ne vous tentent pas.

Créez-vous de nouvelles routines qui vous aideront à garder le cap de l'arrêt. Par exemple vous avez l'habitude de vous réveiller et de boire votre café avec une cigarette, vous pouvez à la place prendre une douche avant votre café ou remplacer le café par un thé.

► **Conseil 5 : Utiliser des traitements nicotiniques de substitution**

Si les patchs permettent d'avoir un apport en nicotine tout au long de la journée, les pastilles à sucer ou les gommes à mâcher permettent de gérer les envies soudaines de cigarette. Il peut être utile d'en avoir toujours sur vous.

Ces traitements sont remboursés par l'Assurance Maladie lorsqu'ils sont prescrits par un professionnel de santé.

► **Conseil 6 : Observer les bienfaits de votre arrêt du tabac sur votre santé au quotidien**

Dès les premiers jours, voire les premières heures, vous constaterez les premiers bienfaits liés à l'arrêt du tabac : meilleure respiration, meilleure perception des aliments, budget renfloué...

N'hésitez pas à les noter au fur et à mesure, tout au long de votre démarche. Ça motive.

L'info **TABAC** du MOIS

► **Conseil 7 : Récompensez-vous pour vous encourager**

Les premières semaines, chaque jour sans avoir fumé de cigarette est une victoire !

Pour vous encourager et renforcer votre motivation, offrez-vous régulièrement des petites récompenses qui rendront votre sevrage moins difficile.

► **Conseil 8 : Ne vous découragez pas si vous craquez**

Refumer une cigarette ne veut pas dire échec.

Si cela arrive, il ne faut pas vous décourager, vous avez déjà parcouru un beau chemin et vous pouvez le reprendre.

Rappelez-vous les raisons qui vous avaient poussé à arrêter de fumer, relisez-les pour regonfler votre motivation et reprendre votre arrêt du tabac.

Arrêter de fumer c'est un apprentissage, cette cigarette fumée peut vous permettre de comprendre de nouvelles situations qui vous poussent à fumer et vous pouvez ajouter un nouvel élément à votre stratégie pour la suite de votre arrêt.

Bienvenue dans une vie sans tabac !

Vous souhaitez arrêter de fumer !

Mettez toutes les chances de votre côté, faites-vous aider par un professionnel de santé de Nancy et dans les centres de sevrage ci-dessous

- **CHRU de Nancy**, Unité de coordination de tabacologie, Hôpitaux de Brabois : 03 83 15 74 90
- **Maternité du CHRU de Nancy** : 03 83 34 43 82
- **CSAPA**, Maison des Addictions : 03 57 80 66 00
- **Consultations Jeunes Consommateurs**, Maison des adolescents de Nancy : 03 83 85 83 85
- **Centre de médecine préventive** : 03 83 44 87 49
- **Institut de cancérologie de Lorraine** : 03 83 59 84 46

Et consultez **Tabac Info Service** au **39 89** et sur www.tabac-info-service.fr

©Ville Libre Sans Tabac – Janvier 2025