

« Je me sens tellement mieux sans tabac ! »



Arrêter de fumer. C'est possible !

0800 111 00 Gratuit
www.tabacstop.be

Un service de la
Avec le soutien des autorités

Félicitations...

... vous qui lisez ceci, vous avez fait le premier pas pour arrêter de fumer !



Des milliers de personnes ont déjà réussi à **dire adieu au tabac**. Comme elles, vous allez passer par ces quatre étapes :

-
- 1 « J'aimerais arrêter de fumer » (page 5)
 - 2 « Je me prépare à arrêter » (page 13)
 - 3 « Aujourd'hui, j'arrête ! » (page 19)
 - 4 « J'ai arrêté, je tiens bon ! » (page 33)
-

? Qu'est-ce qu'un tabacologue ?

Un tabacologue est un professionnel de la santé (médecin, psychologue, kiné, infirmier...) qui a suivi une formation pour aider les gens à arrêter de fumer. Il peut donc vous conseiller dans votre arrêt du tabac. Avec son aide, vous aurez 3x plus de chances de réussir !

Vous cherchez un tabacologue ? Appelez gratuitement Tabacstop au **0800 111 00** ou consultez **www.tabacstop.be** (coaching via téléphone) ou **www.tabacologues.be** (tabacologue près de chez vous).





« J'en ai marre
de la cigarette »

1

J'aimerais arrêter de fumer

Pourquoi fumez-vous ?

*Je fumais surtout à la maison, sur la terrasse avec ma compagne. Pour évacuer la pression de notre vie familiale avec de jeunes enfants. J'ai arrêté de fumer grâce au **coaching téléphonique de Tabacstop**.*

Jeroen (37 ans)



Et vous, notez les raisons qui vous poussent à fumer :

.....
.....
.....
.....



Quels sont les mauvais côtés de la cigarette ?

Fumer peut apporter un certain plaisir, sans doute. Mais aussi beaucoup de désagréments. Il y a les petits soucis quotidiens tels que les irritations des yeux, les odeurs, etc. Il y a aussi les maladies graves, comme le cancer et les problèmes au cœur.



*La cigarette n'arrange rien à rien, au contraire, elle vous détruit et vous **gâchez votre argent**. Depuis que j'ai arrêté, je me suis offert une nouvelle moto.*

Gilbert (47 ans)



? Et la chicha, c'est aussi dangereux ?

Oui, la chicha ou pipe à eau est dangereuse. Car l'eau n'est pas un filtre efficace pour arrêter toutes les mauvaises particules de la fumée. Et comme on se partage la même chicha à plusieurs, on risque de se transmettre des maladies.



? Et le cannabis ?

La fumée de cannabis est aussi mauvaise pour votre santé. Elle peut provoquer des maladies respiratoires, des cancers et des maladies mentales. Donc il vaut mieux l'éviter.





Fumer est dangereux pour le bébé.

Les produits du tabac passent par le sang de la mère à l'enfant. Si vous êtes enceinte, pensez à votre bébé: essayez d'arrêter de fumer et ne restez pas à côté de personnes qui fument.

Pourquoi voulez-vous arrêter?*

*Vous pouvez cocher toutes les cases. 😊



Pour être fier de moi.



Pour avoir plus d'argent pour moi et ma famille.



Pour être en meilleure santé.



Je veux que mes enfants respirent un air plus pur chez moi.



Je veux vivre longtemps pour être là pour ma famille.



Je veux faire un enfant ou je suis déjà enceinte.



Autre raison

.....
.....

Ça coûte horriblement cher ! Surtout quand on est ado et qu'on n'a pas beaucoup d'argent.

Julie (20 ans)



Combien allez-vous épargner en arrêtant de fumer ?
Faites le calcul sur notre site Tabacstop.



QU'AIMERIEZ-VOUS ACHETER AVEC L'ARGENT
QUE VOUS NE DÉPENSERIEZ PLUS EN CIGARETTES ?

Area with horizontal dashed lines for writing answers.

Si vous hésitez à arrêter, Tabacstop peut vous aider !
Appelez-nous gratuitement au **0800 111 00**.
Nous sommes là pour vous écouter et y réfléchir avec vous.





« J'arrête bientôt... »

12

2

Je me prépare
à arrêter !

Pensez positivement !



13

Évitez les pensées négatives, comme :

« Je pourrai arrêter plus tard, ce n'est pas le bon moment. »

« C'est trop difficile, je n'ai pas assez de volonté. »

« Je vais grossir ! »

« La cigarette fait partie de qui je suis. »

« La cigarette est mon amie. »



Pensez positivement !



« Des tas de gens y sont arrivés. Pourquoi pas moi ? Je peux le faire ! »

« Il n'y a jamais de moment parfait pour arrêter de fumer. Je le fais maintenant. »

« Je me vois déjà comme un non-fumeur, frais et libre, avec plus d'énergie, plus d'argent, plus de temps ! »

« Ceux qui arrêtent de fumer prennent en moyenne entre 2 et 4 kilos. La solution est de ne pas compenser en mangeant plus. »

« Je préfère avoir un vrai ami, qui n'est pas mauvais pour ma santé. »



À QUEL MOMENT AVEZ-VOUS LE PLUS ENVIE DE FUMER ?

Quand je bois une tasse de café, automatiquement la cigarette est là.

Ingrid (45 ans)

ET VOUS, QUAND AVEZ-VOUS ENVIE DE FUMER ?

Matin

Midi

Soir



Que faire pour résister ?

Occupez-vous pour ne plus y penser. Voici quelques idées :



boire un grand verre d'eau



téléphoner ou rendre visite à un ami



respirer profondément



regarder une vidéo



se laver les dents



jardiner



faire du sport



bricoler...



faire une promenade ou du vélo

Il n'y a pas que fumer qui vous fait plaisir.

Les tabacologues de Tabacstop sont des pros de l'arrêt du tabac ! Ils pourront vous rassurer et vous aider à vous préparer. Appelez-les gratuitement au **0800 111 00**.





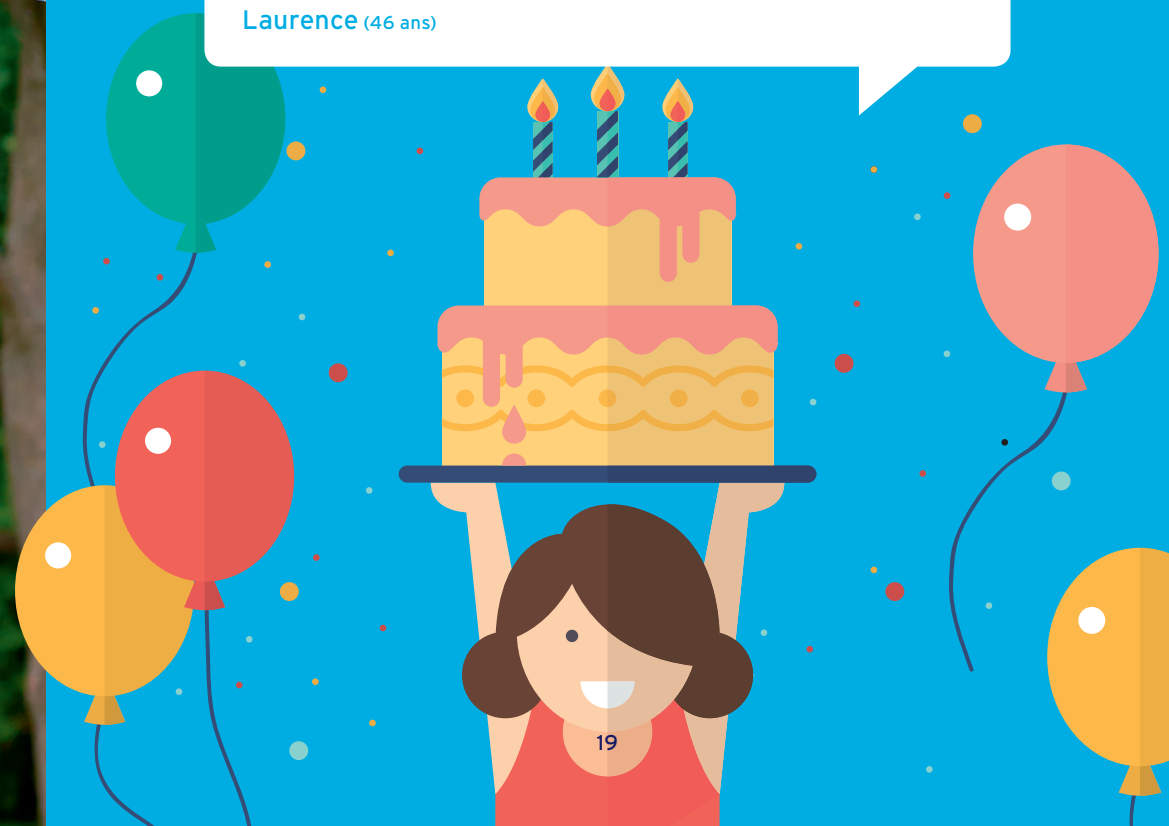
« J'arrête maintenant »

3

Aujourd'hui, j'arrête !

***Il faut fixer une date.** J'ai arrêté à mon anniversaire. C'était il y a 79 jours. Depuis, j'ai évité de fumer 1835 cigarettes, et j'ai épargné 532 €, mais **SURTOUT** je suis fière de moi ! J'ai pu me prouver que j'étais capable de prendre une décision dans ma vie et de l'appliquer !*

Laurence (46 ans)



6 conseils pour arrêter plus facilement

Conseil 1

CHOISISSEZ UNE DATE POUR ARRÊTER.



Conseil 2

JETEZ VOS CIGARETTES, CENDRIERS ET BRIQUETS.



20

Conseil 3

DEMANDEZ LE SOUTIEN DE VOTRE FAMILLE ET DE VOS AMIS.

*Ma compagne et plusieurs de mes proches ont arrêté en même temps que moi et nous avons fait un petit club d'ex-fumeurs. **Nous nous soutenons et nous encourageons.***

Claude (54 ans)



21

Conseil 4

CHANGEZ-VOUS LES IDÉES.

*J'ai fait du vélo, je me suis promenée, j'ai senti à nouveau de belles odeurs, j'ai à nouveau savouré des aliments... La **relaxation m'aide beaucoup**, la lecture, l'écoute de musique, l'achat d'un petit plaisir, partager mes peurs avec mes copines, mes fous rires aussi...*

Danièle (40 ans)



QUELLES SONT LES ACTIVITÉS QUE VOUS AIMEZ FAIRE ET QUI POURRAIENT VOUS CHANGER LES IDÉES, SURTOUT QUAND VOUS AVEZ ENVIE DE FUMER ?

Conseil 5

OFFREZ-VOUS DES RÉCOMPENSES.

Offrez-vous un petit cadeau après un jour, une semaine, un mois... Par exemple, un DVD, un vêtement, de la décoration... Vous pouvez aussi faire quelque chose que vous aimez grâce à l'argent épargné. Aller au cinéma par exemple.



Conseil 6

NE VOUS DÉCOURAGEZ PAS.

Avec de l'aide, vous aurez 3 fois plus de chances d'y arriver. Vous pouvez compter sur votre médecin, un tabacologue ou une aide pharmacologique.



Tabacstop peut vous aider

Nos tabacologues professionnels sont disponibles tous les jours de la semaine entre 15 et 19h

- Nous sommes là pour vous écouter, vous informer et vous conseiller.
- Nous pouvons aussi vous accompagner pendant plusieurs semaines par 6 conversations téléphoniques. Ce suivi est gratuit.
- Si vous préférez un entretien en face à face, il existe aussi des Centres d'Aide aux Fumeurs et des tabacologues privés. Retrouvez la liste ici : <https://repertoire.fares.be/>
- Nous pouvons aussi vous informer sur les remboursements prévus par votre mutuelle.

Les tabacologues de Tabacstop vous offrent une aide gratuite. Demandez-leur conseil au **0800 111 00**.



Numéro gratuit : 0800 111 00



E-mail : conseil@tabacstop.be



Sur www.tabacstop.be, vous pouvez trouver une foule d'informations sur l'arrêt tabagique



Sur la page Facebook de Tabacstop, tous les fumeurs s'entraident et échangent des astuces pour arrêter. Rejoignez-nous : www.facebook.com/groups/arreterensemble.

Après plusieurs tentatives pour arrêter de fumer seul, et l'échec à chaque fois, j'ai vu une publicité de Tabacstop et j'ai téléphoné. Une personne charmante m'a écouté et conseillé. Tous les « **mercis** » ne seront jamais assez forts pour ces tabacologues de Tabacstop qui se donnent à fond pour aider les autres et vous redonnent confiance en vous. À ceux qui doutent, je veux dire: « faites le premier pas, appelez-les et vous ne serez plus seuls ».

Francis (59 ans)



La cigarette me manque.
Je pourrais ressentir :



Des solutions existent...

Pourquoi je ressens un manque ?

La nicotine vous donne le sentiment d'être bien pendant une demi-heure. Après, vous avez à nouveau envie de fumer. Si vous ne reprenez pas de cigarette, vous ressentirez peut-être des symptômes du manque. C'est normal. Ils disparaîtront avec le temps.

Les substituts à la nicotine : patchs, chewing-gums, sprays...

Les substituts à la nicotine vous donnent la nicotine que votre corps réclame, sans les produits nocifs de la cigarette. Vous utiliserez les substituts à la nicotine tous les jours pendant environ 3 mois en réduisant la dose petit à petit. Votre corps aura de moins en moins besoin de nicotine.

Ils sont disponibles sans prescription en pharmacie. Lisez attentivement la notice et demandez conseil à votre tabacologue, votre médecin ou votre pharmacien.

Tabacstop vous offre de l'aide (financière) si vous bénéficiez d'une intervention majorée après de votre mutuelle. Votre mutuelle peut vous dire si vous en avez droit. Contactez Tabacstop au **0800 111 00** pour connaître les conditions de remboursement.



Les médicaments

Il existe des médicaments qui agissent sur les effets du manque de nicotine et notamment votre envie de fumer.

Ce ne sont pas des substituts à la nicotine. Pour les acheter à la pharmacie, vous devez avoir une prescription d'un médecin. Attention : ne consommez jamais les médicaments de quelqu'un d'autre et n'en achetez pas sur internet.



La cigarette électronique

La cigarette électronique n'est pas complètement sans danger, mais vous éviterez beaucoup de substances nocives de la cigarette classique. N'alternez pas cigarette normale et cigarette électronique car utiliser les deux apporte peu de bénéfice pour la santé. L'idéal est d'utiliser la cigarette électronique avec nicotine comme aide à l'arrêt, c'est-à-dire pendant un temps limité.



? Et l'hypnose, l'acupuncture, le laser... ?

Demandez toujours l'avis de votre médecin ou d'un tabacologue avant de les utiliser. Méfiez-vous des « méthodes miracles » : il y a beaucoup d'arnaques.



Les tabacologues de Tabacstop peuvent vous aider à trouver l'aide qui vous convient le mieux. Appelez-les gratuitement au **0800 111 00**.





« Je retrouve
le goût »

32

4

J'ai arrêté. Je tiens bon !

Votre corps se répare !

À l'instant où vous arrêtez de fumer, votre corps commence déjà à se réparer. Peut-être ne le sentez-vous pas encore à cause des symptômes de manque. Patience. Bientôt vous aurez plus de souffle, plus de goût et d'odorat !

Aujourd'hui, je trouve même l'odeur de la cigarette **très désagréable.**

Isa (31 ans)



33

Vous avez re-fumé ?

Cela peut arriver. Ne perdez pas de temps ni d'énergie en culpabilisant. C'est l'occasion d'apprendre de votre erreur. Essayez de continuer votre arrêt. Vous avez déjà tenu un certain temps. Ce serait dommage d'abandonner maintenant !

Ne vous laissez **JAMAIS** tenter par une « petite taffe » de temps en temps ! J'ai rechuté 3 fois à cause de ça.

Roland (56 ans)



Si vous refumez, contactez Tabacstop au **0800 111 00** pour en parler.



Le numéro de téléphone de Tabacstop est sur votre paquet. Appelez-nous, c'est gratuit !



Avec le soutien des autorités.



Tabacstop est un service de la Fondation contre le Cancer.
Cette brochure a été réalisée avec le soutien de Cultures&Santé asbl.

Fondation d'utilité publique
Chaussée de Louvain 479 - 1030 Bruxelles
T. +32 2 736 99 99 – Soutenez-nous: IBAN: BE45 0000 0000 8989 – BIC: BPOTBEB1
info@cancer.be – www.cancer.be

 Suivez-nous sur
facebook.com/tabacstop