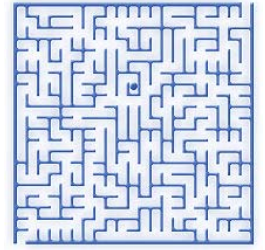


Données ♦ Information - patient :



1001 RAISONS D'ARRÊTER DE FUMER !

Oui, MAIS ...

... il est trop tard !

Il n'est jamais trop tard pour arrêter de fumer ! Quels que soient votre âge et le nombre d'années de tabagisme, ou si vous êtes atteint d'une maladie liée à celui-ci, arrêter de fumer a toujours un effet bénéfique sur votre santé, celle de votre entourage et sur votre espérance de vie.

... j'aime fumer. Fumer me détend, m'aide à supporter le stress.

Le plaisir et la détente que vous apporte la cigarette sont en fait liés à la dépendance qu'engendre la nicotine. Le manque de nicotine provoque chez le fumeur dépendant de la nervosité, de l'irritabilité, de l'anxiété, des difficultés de concentration. Lorsque vous fumez, vous absorbez la nicotine et les symptômes désagréables liés à son manque disparaissent.

En vous libérant de la cigarette, vous vous libérerez de la crainte perpétuelle d'être en manque de nicotine. Vous retrouverez une détente et un bien-être durable, des sensations disparues (amélioration de l'état général, du souffle, du goût, de l'odorat, etc.).

Sachez qu'il est plus facile d'arrêter de fumer en une fois que d'arrêter progressivement !

... j'ai peur d'arrêter, des symptômes de manque.

La nicotine engendre une forte dépendance physique. Chaque cigarette alimente et renforce cette dépendance. La majorité des symptômes de manque disparaissent après 2 à 3 semaines d'abstinence. Certains symptômes comme les envies subites et impérieuses de fumer mettent plus de temps à s'atténuer. Une aide médicamenteuse peut vous aider à gérer ce manque et aider le corps à se déshabituer progressivement de la nicotine. Demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien !

... j'ai peur de grossir.

Il est exact que certains fumeurs prennent du poids lorsqu'ils renoncent au tabac. Les fumeurs pèsent en moyenne entre 2 et 4 kg de moins que les non-fumeurs ; après l'arrêt, vous retrouvez généralement le poids que vous auriez en tant que non-fumeur. Cette prise de poids s'explique entre autre par la disparition de l'effet coupe-faim de la nicotine et par l'amélioration du goût et de l'odorat.

Une alimentation saine et une activité physique régulière et / ou augmentée permettent de limiter la prise de poids. Si nécessaire, les médicaments d'aide à l'arrêt permettent de retarder la prise de poids et d'éviter les compensations « boulimiques ».

Ne commencez pas un régime strict lorsque vous arrêtez de fumer ! Cela rendrait le sevrage plus difficile!

... j'ai déjà essayé d'arrêter de fumer et j'ai recommencé. J'ai peur de rechuter.

Le fait de recommencer à fumer ne doit pas être considéré comme un échec, il fait partie intégrante du processus de cessation. L'analyse des causes et des circonstances de la rechute vous permettra d'élaborer des stratégies nouvelles pour réagir adéquatement aux situations les plus difficiles à gérer. Anticipez-les, déjouez les pièges en réfléchissant, dès à présent, à des alternatives.

... cela coûte cher d'arrêter de fumer.

Fumer aussi coûte cher. Savez - vous que certaines mutuelles interviennent dans les frais d'aide au sevrage tabagique ? Les conditions d'octroi et les montants varient d'un organisme à l'autre. Renseignez - vous auprès de votre mutuelle.

Il y a 1001 raisons d'arrêter de fumer ! Quelle est la vôtre ?

Nous vous proposons d'utiliser « la balance décisionnelle », de prendre le temps de répondre aux questions suivantes :

Situation actuelle	Situation désirée
1. Qu'est - ce qui me plaît dans le fait de fumer ?	4. Qu'est - ce qui me plaît dans le fait d'arrêter de fumer ?
2. Qu'est - ce qui me plaît moins dans le fait de fumer ?	3. Qu'est - ce qui me plaît moins dans le fait d'arrêter de fumer ?

Vous avez plus de raisons d'arrêter de fumer que de continuer à fumer ?

OUI : passez à l'action et faites - vous aider.

Demandez conseil à votre pharmacien et / ou votre médecin.

Vous êtes encore dans l'indécision après avoir soigneusement rempli votre « Balance Décisionnelle » ?

Il est parfaitement normal de vous sentir tiraillé alors que vous envisagez de bouleverser des habitudes ancrées de longue date.

Pour toutes questions et informations sur les différents moyens disponibles pour vous aider à cesser de fumer, consultez votre pharmacien et / ou votre médecin !

Pour plus d'informations, vous pouvez également consulter le site du FARES (Fonds des Affections Respiratoires) sur www.fares.be.

Par ailleurs divers professionnels de la santé et structures spécialisées sont accessibles pour vous aider de manière efficace dans la gestion de la consommation de tabac :

- † Ligne gratuite « Tabac - Stop » - tél. : 0800 111 00 (du lundi au vendredi) s'adresse tant aux fumeurs qu'aux non - fumeurs ayant des questions à propos du tabac ou désireux d'être aidés pour une gestion de cette consommation. De 15 à 19 heures, des spécialistes (médecins, psychologues, tabacologues) prennent le temps d'écouter et d'analyser la situation de chacun, afin de fournir des conseils personnalisés. Ceux qui le désirent peuvent s'adresser à la ligne "Tabac - Stop" par simple courriel à conseil@tabacstop.be.
- † Coach Tabac - Stop : un coaching individualisé gratuit par internet (www.coachtabcstop.be).
- † Vous pouvez également faire appel à un tabacologue ou aux Centres d'Aide aux Fumeurs (CAF®), équipes pluridisciplinaires composées de médecins, psychologues, tabacologues, kinésithérapeutes, diététiciens etc.. Parlez - en à votre pharmacien et / ou médecin ou surfez sur www.fares.be/tabac/arreter/arreter.php.

Cachet de la pharmacie :

Vous aussi, vous pouvez y arriver !

Cette information vous est offerte par votre pharmacien !