



# Je me prépare...

Pour bien commencer,  
avant de me lancer !





# Arrêter la cigarette : un grand projet qui se prépare !

Vous avez décidé d'arrêter de fumer. Bravo, félicitations ! Certains/certaines n'auront pas trop de difficultés mais pour d'autres ce sera un combat. Et un combat, ça se prépare.

## Ce livret vous permettra :

- de connaître vos forces et vos faiblesses,
- d'apprendre à décoder la cigarette et ses pièges,
- de vous rassurer face à vos inquiétudes,
- et de choisir la meilleure stratégie, celle qui vous correspond, pour réussir votre arrêt du tabac.

## Ce livret est à vous.

**Utilisez-le, complétez-le, surlignez-le, il sera votre coach.**

Il va vous préparer à être plus fort-e, le jour « J » et les jours qui suivront. Car cette fois, vous en êtes sûr-e : vous allez avoir le dessus sur cette cigarette qui vous prend la tête.

# Au bout du chemin ? Votre liberté.



# Mes motivations pour arrêter de fumer

## POURQUOI FUMER ET POURQUOI ARRÊTER ?

La cigarette fait partie de votre vie depuis longtemps. C'est une amie, une béquille même. Elle calme votre stress, accompagne vos moments de détente seul-e ou avec vos amis... Pour votre santé, arrêter le tabac sera une excellente nouvelle et un réel bénéfice, mais pas le seul.



Quelles sont VOS motivations pour fumer aujourd'hui ? Et pour arrêter définitivement le tabac demain ? Économies ? Souffle ? Indépendance ?

**À vos stylos, faites le point avec vous-même.**

**Cochez les cases qui correspondent à votre motivation.**

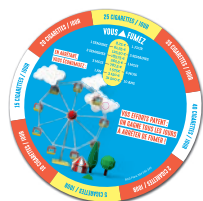
## JE VEUX ARRÊTER DE FUMER POUR :

- Préserver ma santé.
- Faire des économies.
- Me sentir mieux.
- Protéger mon entourage.
- Retrouver mon souffle.
- Retrouver ma liberté.
- Retrouver une bonne haleine.
- Faire plaisir à mon enfant.
- Trouver plus de sérénité dans mon quotidien.
- Retrouver l'éclat de ma peau.
- Lutter contre les rides du visage.
- Avoir les dents blanches.
- Me délivrer de la dépendance.
- Éprouver du bien-être.
- Retrouver le goût et l'odorat.
- Avoir plus de temps libre.
- Autres : .....

**Comptez les cases cochées. Plus il y en a, plus votre motivation est importante.**

**Tout au long de votre préparation à l'arrêt, vous pouvez refaire l'exercice pour voir les changements. Votre motivation ira en grandissant.**

Et pour vous encourager, calculez les économies que vous réalisez.





## Le conseil Moi(s) Sans Tabac

**Je n'ai pas beaucoup de cases cochées, c'est grave ?**

Ce n'est pas parce que vous constatez aujourd'hui que vous êtes peu motivé-e pour arrêter de fumer que cela ne va pas changer. Continuez votre lecture, nous allons vous aider.

## C'est quand le bon moment ?

Le bon moment pour arrêter de fumer est celui que VOUS allez choisir. Vous avez envie, vous êtes prêt-e, vous le sentez au fond de vous ?

**Fixez votre date d'arrêt et écrivez-la!**

Ne la choisissiez pas trop proche, pour avoir le temps de bien vous préparer et pas trop lointaine, sinon vous risquez de vous démotiver !

.. / .. / ....



# Ma dépendance

Votre dépendance peut être physique, psychologique ou comportementale (ou les trois !). Et soyez franc/franche avec vous-même... Vous êtes dépendant-e même si vous fumez 5 cigarettes par jour.



## Évaluez VOTRE DÉPENDANCE PHYSIQUE AU TABAC : Faites le test de Fagerström simplifié et calculez votre score en additionnant vos réponses aux deux questions.

Combien de cigarettes fumez-vous par jour ?

|             | NOMBRE DE POINTS |
|-------------|------------------|
| 10 ou moins | 0                |
| 11 à 20     | 1                |
| 21 à 30     | 2                |
| 31 ou plus  | 3                |

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

|                        | NOMBRE DE POINTS |
|------------------------|------------------|
| après plus d'une heure | 0                |
| 31 à 60 minutes        | 1                |
| 5 à 30 minutes         | 2                |
| moins de 5 minutes     | 3                |

## INTERPRÉTATION DES RÉSULTATS

### ► Score entre 0 et 1

#### **Vous n'êtes pas dépendant à la nicotine**

Vous pouvez arrêter de fumer sans avoir recours aux substituts nicotiniques (patches ou gommes par exemple). Si vous êtes un peu tendu-e à l'idée d'arrêter, consultez la carte « Le stress ne passera pas par moi ». Il vous donnera des astuces pour vous détendre.

### ► Score entre 2 et 3

#### **Votre dépendance est modérée**

Le soutien de votre entourage et votre motivation sont vos gages de succès. Cependant, les substituts nicotiniques peuvent être utiles si vous vous sentez tendu-e et irritable\*.

Ce kit vous sera très utile pour arrêter de fumer.

### ► Score entre 4 et 6

#### **Dépendance forte à très forte**

Un soutien médical et des substituts nicotiniques sont recommandés\*.

Vous trouverez dans ce kit des astuces pour vous préparer à arrêter. Puis, lorsque vous aurez écrasé la dernière cigarette, elles vous aideront à gérer votre stress, à maîtriser la prise de poids et surtout à tenir le cap sans tabac !

\* N'hésitez pas à en parler à votre médecin, à votre pharmacien, ou à consulter Tabac info service en appelant le 39 89 ou sur [tabac-info-service.fr](http://tabac-info-service.fr).

## La dépendance physique

Elle est due essentiellement à la nicotine présente dans le tabac. Quand vous êtes en manque de nicotine, vous avez des envies fortes de fumer, vous êtes irritable, nerveux-se, anxieux-se. Vous vous sentez déprimé-e, vous avez du mal à vous concentrer.

## La dépendance psychologique

Quand on est fumeur, la cigarette est un moyen de se faire plaisir, de gérer son stress ou son anxiété, de surmonter ses émotions, de se stimuler, de se concentrer, etc.

## La dépendance comportementale

C'est la dépendance liée à votre environnement (stress, convivialité) ou à vos habitudes. Vous associez le tabac à des lieux, des circonstances qui déclenchent l'envie de fumer (par exemple quand vous téléphonez ou à la fin d'un repas).

Les trois dépendances (physique, psychologique et comportementale) doivent être prises en charge pour arrêter de fumer.



### Idée Mois Sans Tabac :

Il est important de réfléchir maintenant à ce que vous pourriez faire pour ne pas être tenté-e de fumer et éviter les situations à risque. Notez ici les cigarettes que vous fumez chaque jour : quand et pourquoi ? Quelles sont celles qui sont les cigarettes « besoin », les cigarettes « plaisir » et les cigarettes « automatiques » ?

Essayez de ne pas fumer pendant une journée entière et **notez les cigarettes qui vous manquent le plus**. Cette préparation est essentielle pour apprendre à vivre dans votre environnement habituel sans avoir recours à la cigarette et **comprendre que beaucoup de vos cigarettes sont automatiques**.

#### Quand et pourquoi avez-vous fumé cette cigarette :

| Cette cigarette était-elle une... | cigarette plaisir ? | cigarette besoin ? | cigarette automatique ? |
|-----------------------------------|---------------------|--------------------|-------------------------|
| la 1 <sup>re</sup>                |                     |                    |                         |
|                                   |                     |                    |                         |
|                                   |                     |                    |                         |



**« Les trois dépendances  
doivent être prises en charge pour  
arrêter de fumer. »»**



# Les différentes méthodes pour arrêter

**Je ne suis pas un héros/une héroïne : je me fais aider.** Il n'y a pas de méthode miracle pour arrêter de fumer, mais quelques-unes ont fait preuve de leur efficacité.

**Prévenez votre entourage et trouvez un ou une ami-e qui pourra vous soutenir si vous craquez.**



## Les professionnels de santé

L'accompagnement par un professionnel de santé augmente vos chances de réussite. N'hésitez pas : consultez votre médecin, votre pharmacien, votre sage-femme, etc. Il existe également des spécialistes de l'arrêt du tabac. Retrouvez la carte des consultations sur [tabac-info-service.fr](http://tabac-info-service.fr).

## Les traitements de substitution nicotinique

Les substituts nicotiques vous apportent de la nicotine, pour que vous ne ressentiez pas de manque physique pendant le sevrage. Ils augmentent de 50 % vos chances de rester non-fumeur. Le traitement dure en moyenne de 3 à 6 mois. Vous pouvez être remboursé de 50 à 150 euros en fonction de votre situation. Votre médecin ou votre pharmacien peut vous conseiller sur le dosage adapté en fonction de votre degré de dépendance. N'hésitez pas à le consulter !\*

## La cigarette électronique

D'après les derniers travaux du Haut Conseil de la Santé Publique, la cigarette électronique peut constituer une aide pour arrêter ou réduire sa consommation de tabac. Si vous arrêtez totalement de fumer du tabac en utilisant à la place une cigarette électronique, vous réduisez les risques de développer des maladies graves, comme les cancers. Si vous utilisez une cigarette électronique et que vous continuez à fumer, même en ayant réduit votre consommation de tabac, le risque de développer des maladies liées au tabac persiste. Ce qu'il y a de mieux pour votre santé, c'est d'essayer d'arrêter totalement de fumer.

## Les outils

### **Le 3989 :**

Un accompagnement gratuit par téléphone tout au long de votre arrêt. En composant le 3989, vous prenez rendez-vous avec un tabacologue qui vous rappelle à votre convenance.

### **L'appli Tabac info service :**

Un programme de coaching personnalisé sur votre smartphone : bénéficiez de conseils de tabacologues, posez vos questions, visualisez et partagez vos progrès avec vos proches.

### **[tabac-info-service.fr](http://tabac-info-service.fr) :**

De l'information, des conseils, les adresses des tabacologues proches de chez vous et des tests pour bien vous préparer et augmenter vos chances de réussite.

### **Carte « Le stress ne passera pas par moi » :**

En cas de stress, ouvrez votre carte zénitude : il vous fournira des astuces pour vous détendre et faire face aux circonstances stressantes !

\* N'hésitez pas à en parler à votre médecin, à votre pharmacien, ou à consulter Tabac info service en appelant le 39 89 ou sur [tabac-info-service.fr](http://tabac-info-service.fr).



## Le saviez-vous ?

Depuis janvier 2016, les médecins, les infirmiers, les chirurgiens-dentistes, les masseurs-kinésithérapeutes, les sages-femmes peuvent établir une ordonnance de substituts nicotiniques. Cette ordonnance vous permettra d'être remboursé d'un forfait de 50 euros. Les femmes enceintes, les jeunes de 20 à 30 ans, les bénéficiaires de la CMU-C et les patients en affection longue durée atteints d'un cancer bénéficient d'un forfait de 150 euros.



**tabac info service**  
**le site + l'appli + le 39 89\***

\*Appel non surtaxé. Du lundi au samedi de 8h à 20h.

