

~~rauch~~ frei!

BZgA

Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

Französisch

Oui, j'arrête de
fumer !

J'y parviens grâce aux
10 meilleurs conseils
pour arrêter



1. Énumérez vos bonnes raisons d'arrêter de fumer !

- Je veux arrêter pour avoir plus de souffle.
- Je veux arrêter pour être en meilleure santé.
- Je veux arrêter pour me sentir à nouveau libre.
- Je veux arrêter pour montrer un meilleur exemple à mes enfants.
- Je veux arrêter pour économiser de l'argent.
- Je veux prouver que je peux arrêter.
- Je veux arrêter pour ne plus sentir la fumée.

Ce ne sont que quelques exemples, il existe de multiples raisons.

Énumérez vos raisons à vous :

2. Établissez un programme

Inscrivez toutes les cigarettes que vous fumez en une journée en indiquant l'heure et le lieu.

Identifiez :

Les circonstances dans lesquelles vous fumez.

Planifiez :

Remplacez la cigarette dans les circonstances qui vous donnent habituellement envie de fumer. Vous pouvez par exemple décider de boire un verre d'eau.

Évitez les endroits fréquentés par beaucoup de fumeurs. Prévoyez des activités, par exemple sportives.



3. Décidez d'une date à laquelle vous arrêterez de fumer !

C'est à vous de choisir quel jour vous arrêtez. Il peut être intéressant de privilégier une journée peu propice au stress.

Mon premier jour sans cigarette sera le :

Préparez bien cette journée :

Cigarettes, cendriers et briquets doivent disparaître. Les cacher n'est pas suffisant.



Préparez-vous pour vous protéger. Débarrassez-vous de toutes vos cigarettes. Interdisez-vous strictement de fumer.

4. Faites-vous aider

Parlez à votre entourage du jour que vous avez choisi pour arrêter. Demandez à vos proches et à vos amis de vous soutenir.

Il est possible qu'une personne de votre entourage souhaite arrêter en même temps que vous. Vous pouvez vous apporter un soutien mutuel précieux.

Prenez part à des activités qui ne sont pas propices à fumer. Passez du temps avec des non-fumeurs.



5. Substituts nicotiques

Les substituts peuvent vous aider à arrêter de fumer, en particulier si vous en ressentez une forte envie dès le matin ou si vous fumiez beaucoup de cigarettes par jour.

Vous pouvez en acheter et demander des conseils en pharmacie. Les substituts peuvent vous aider à arrêter de fumer en fournissant à votre corps un apport en nicotine.

Conseil

Il existe une grande variété de substituts, dont les patchs. Faites-vous conseiller !

6. Constituez-vous un environnement non-fumeurs !

Maintenant que vous ne fumez plus, demandez à votre entourage de vous soutenir. Demandez aux fumeurs de ne plus fumer près de vous, dans votre logement ou dans votre voiture. Ainsi, vous aurez moins la tentation de fumer.

7. Faites-vous aider par des professionnels

La BZgA met à votre disposition une ligne téléphonique de conseil personnalisé. Ce service est gratuit. Vous trouverez plus d'informations à la fin de cette brochure.

L'arrêt du tabac est plus facile si vous vous faites aider.

8. Résistez efficacement à l'envie de fumer

Il est tout à fait normal de continuer à penser à la cigarette ou de vouloir vous remettre à fumer à certains moments. Toutefois, il est important de ne pas céder.

L'envie de fumer peut survenir, mais elle finit par passer et devient de moins en moins fréquente au fil du temps. Les substituts nicotiniques peuvent vous aider en cas de très forte envie.



9. Rechute après une tentative d'arrêt

C'est arrivé : vous avez recommencé à fumer. Ne vous laissez pas décourager pour autant. Vous pouvez arrêter de nouveau. Ce n'était qu'un simple dérapage, vous avez déjà fait beaucoup de chemin. Si vous tombez, relevez-vous. Il n'est pas trop tard. Vous pouvez encore arrêter. Glisser, tomber, se relever... la vie est ainsi faite !

Autres ressources d'aide

Envie d'arrêter de fumer ?

Nous sommes là pour vous y aider.

Ligne d'info antitabac

La ligne d'info antitabac de la BZgA fournit une aide gratuite et personnalisée. Appelez-la pour recevoir des conseils et de l'aide.

Appelez gratuitement le **0800 8 31 31 31**.

Du lundi au jeudi : de 10 h à 22 h

Du vendredi au dimanche : de 10 h à 18 h

Aide en ligne sur www.rauchfrei-info.de

Obtenez également des conseils et de l'aide par Internet sur le site Web www.rauchfrei-info.de. Vous pouvez lire des témoignages de personnes qui ont réussi à arrêter de fumer.

Commander de la documentation en ligne

La page www.rauchfrei-info.de/informieren permet de commander et télécharger d'autres supports d'information.

Mentions légales

Éditeur : Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Cologne, Allemagne, pour le compte du ministère fédéral de la Santé

Direction du projet : Katrin Baumeister

Conception et mise en page : em-faktor

Texte : Peter Lindinger, Michaela Goecke

Textes en langage simple : heimbüchel pr

Traduction : LENNON Language Solutions

Réf. : 31350052

Illustrations : titre, p. 5, p. 8 – Marina Klöss, p. 3 – alter_photo – stock.adobe.com

Tous droits réservés.

Cette brochure est distribuée gratuitement par la BZgA. Elle n'est pas destinée à la vente.

Remarque : nous employons le mot « fumeurs » pour désigner aussi bien les hommes que les femmes.