



Arrêter de fumer ? C'est possible !

Information destinée aux patients

INTRODUCTION	3
PARTIE 1 : POURQUOI DEVRIEZ-VOUS ARRÊTER DE FUMER ?	4
ARRÊTER DE FUMER : UNE DÉCISION PERSONNELLE	4
INCONVÉNIENTS DU TABAC	6
QUELS INCONVÉNIENTS CONSTATEZ-VOUS AU QUOTIDIEN ?	6
QUELLES CONSÉQUENCES N'APPARAISSENT QU'APRÈS UN CERTAIN TEMPS ?	7
FUMER COÛTE CHER. COMBIEN DÉPENSEZ-VOUS EN CIGARETTES ?	11
LES SECRETS DE L'INDUSTRIE DU TABAC	12
CANNABIS ET CANCER	12
CONTINUER À FUMER OU ARRÊTER ... FAITES LE POINT	13
PARTIE 2 : VOUS ENVISAGEZ D'ARRÊTER DE FUMER	15
RÔLE DE LA CIGARETTE OU DU CIGARE	15
QUEL EST VOTRE PROFIL DE FUMEUR ?	16
ÊTES-VOUS PRÊT À ARRÊTER DE FUMER ?	20
PARTIE 3 : VOUS ARRÊTEZ DE FUMER	21
EST-IL PRÉFÉRABLE D'ARRÊTER PROGRESSIVEMENT OU D'UN COUP ?	21
À QUELLE AIDE POUVEZ-VOUS PRÉTENDRE ?	22
CIGARETTE ÉLECTRONIQUE	27
DIX CONSEILS POUR FACILITER L'ARRÊT DU TABAC	33
MON PROGRAMME D'ARRÊT DU TABAC	36
PARTIE 4 : VOUS AVEZ ARRÊTÉ DE FUMER	38
ON NE S'ARRÊTE PAS DU JOUR AU LENDEMAIN	38
FAIRE FACE À DES SITUATIONS DIFFICILES	39
QUAND TROUVEZ-VOUS DIFFICILE DE LÂCHER VOTRE CIGARETTE ?	40
NE PENSEZ PAS TROP VITE : 'JE N'Y ARRIVE PAS'	41
TENEZ BON ET N'ABANDONNEZ PAS MÊME SI VOUS AVEZ RECHUTÉ UNE FOIS	42
NE PENSEZ PAS TROP VITE : 'JE N'Y ARRIVE PAS'	42
APPRENDRE D'UNE ERREUR	43
INFORMATIONS PRATIQUES	45

Vous fumez, mais vous envisagez d'arrêter.

Cette brochure est un guide pratique qui peut vous aider à réussir à arrêter la cigarette.

Elle aborde les raisons d'arrêter de fumer. Elle parle des doutes qui peuvent apparaître, des symptômes de sevrage, de la peur de prendre du poids, de la bonne approche et de comment faire pour tenir bon.

La brochure comporte également un aperçu des aides au sevrage tabagique et de l'accompagnement qui peut vous être proposé.

Si vous avez encore des questions après avoir lu cette brochure, n'hésitez pas à les poser. Votre médecin de famille, tabacologue ou infirmier(ère) vous donneront volontiers des explications complémentaires.

PARTIE I : POURQUOI DEVRIEZ-VOUS ARRÊTER DE FUMER ?

ARRÊTER DE FUMER : UNE DÉCISION PERSONNELLE

Arrêter de fumer est une bonne décision. Vos amis et votre famille vous ont très certainement déjà encouragé(e) à arrêter, et les nombreux messages d'alertes sur vos paquets de cigarettes ne vous ont probablement pas échappé.

Mais cela ne peut marcher que si vous aussi voulez vraiment arrêter. Il sera beaucoup plus facile d'abandonner la cigarette si vous êtes conscient(e) des nombreux bienfaits que vous ressentirez après avoir arrêté de fumer. Les voici.

Les 20 premières minutes	Votre tension artérielle et votre rythme cardiaque commencent à revenir à la normale.
Les 12 premières heures	Votre taux d'oxygène dans le sang atteint un niveau normal et le risque de crise cardiaque commence à diminuer.
Après 24 heures	Il n'y a plus de monoxyde de carbone dans votre organisme et vos poumons vont éliminer le mucus, les particules de cendres et autres déchets du tabac.
Dans les 48 heures	Il n'y a plus de nicotine dans votre corps et votre odorat et votre goût se sont considérablement améliorés.
Dans les 72 heures	Vous pouvez respirer plus facilement et votre niveau d'énergie augmente.
Après 1 à 3 mois	Votre circulation sanguine commence à s'améliorer et vous avez moins les pieds froids ou les mains froides.
Après 3 à 9 mois	Votre capacité pulmonaire augmente de 5 à 10 %.
Après 5 ans	Vous avez deux fois moins de risques d'être victime d'une crise cardiaque.
Après 10 ans	Vous avez 50 % de risques en moins de développer un cancer du poumon qu'une personne qui continue à fumer et le même risque qu'une personne qui n'a jamais fumé d'avoir une crise cardiaque.

INCONVÉNIENTS DU TABAC

Votre vie quotidienne tourne autour de la cigarette. Vous êtes totalement dépendant(e) de votre addiction et vous avez l'impression de ne plus pouvoir fonctionner.

De nombreux fumeurs refusent de penser aux effets nocifs du tabac ou ne veulent tout simplement pas savoir. Certains pensent même que leur comportement de fumeur n'est pas dangereux. Cependant, tôt ou tard, votre santé en pâtira. Dans certains cas, l'issue sera même fatale. Chaque année, près de 20 000 personnes décèdent des conséquences du tabac, rien que dans notre pays. Les effets sur le système respiratoire sont les plus connus, mais l'organisme subit des dommages dans d'autres domaines aussi. Certains fumeurs contractent une maladie systémique, d'autres plusieurs maladies suite à leur consommation de tabac.

QUELS INCONVÉNIENTS CONSTATE-T-ON AU QUOTIDIEN ?

- X Vous vous fatiguez facilement en faisant du sport, en montant les escaliers, en jouant avec les enfants, etc.
- X Vous tousssez.
- X Vous avez les doigts jaunes ou bruns.

- X Vous avez mauvaise haleine, une coloration sur la langue et les dents.
- X Vos plafonds, rideaux, murs, etc. deviennent jaunes ou bruns.
- X Vos cheveux et vos vêtements sentent la fumée.
- X Fumer vous coûte beaucoup d'argent.
- X Vos enfants tombent plus facilement malades à cause de la fumée.
- X On ne peut pas fumer partout, vous devez parfois sortir pour fumer.

QUELLES CONSÉQUENCES N'APPARAISSENT QU'APRÈS UN CERTAIN TEMPS ?

Peau

- Les rides du visage apparaissent plus vite et sont plus nombreuses mais également plus profondes. À âge égal, les fumeurs paraissent ainsi généralement plus âgés que les non-fumeurs.

Dents

- Vous avez plus fréquemment les gencives qui saignent et des affections gingivales.

Poumons

- Vous souffrez de bronchite chronique. Vous tousssez beaucoup et expectorez du mucus, ce qui vous essouffle.
- Un emphysème apparaît. Il s'agit d'une réduction de l'élasticité des poumons. Vous avez par conséquent très peu de souffle. Après l'emphysème, l'asthme s'aggrave à cause du tabac.
- Vous avez plus de risques de développer un cancer du poumon.

Autres cancers

- Vous avez un risque plus élevé de développer d'autres cancers tels que le cancer du larynx, de la bouche, des lèvres, de la vessie, des reins, etc.

Cœur et vaisseaux sanguins

- Vous avez un risque accru de crise cardiaque parce qu'une partie de votre cœur n'est plus alimentée en sang.
- Vous souffrez d'une mauvaise circulation dans les membres inférieurs. C'est pourquoi, par exemple, vous pouvez développer une artériopathie oblitérante des membres inférieurs (claudication intermittente artérielle), une affection qui provoque des douleurs dans les jambes causées par le rétrécissement d'une artère.

Tabagisme et diabète

Chez les fumeurs, l'organisme ne réagit plus bien à l'insuline, une hormone dont le rôle est de maintenir l'équilibre de la glycémie. Les

cellules deviennent moins sensibles à l'insuline. Si celle-ci ne peut plus agir correctement, la glycémie est trop élevée. Ce qui est souvent un tremplin vers le diabète. Les fumeurs ont donc besoin de plus d'insuline pour faire baisser le taux de sucre dans leur sang.

Par conséquent, un diabétique fumeur doit s'injecter plus d'insuline ou prendre plus de médicaments.

Les problèmes cardiovasculaires sont plus fréquents chez les personnes atteintes de diabète de type I. Les vaisseaux sanguins deviennent en effet plus épais et plus rigides à cause du diabète et sont plus facilement endommagés. En conséquence, les particules de cholestérol adhèrent plus rapidement aux parois et les vaisseaux sanguins deviennent plus étroits. Ce processus est appelé artériosclérose. Le sang circule moins facilement dans le corps, de sorte que certains organes reçoivent moins de sang et d'oxygène. Les plaies guérissent plus lentement et, à terme, l'artériosclérose peut même entraîner une crise cardiaque ou une hémorragie cérébrale.

Sexe et fertilité

- Les fumeuses ont plus de mal à concevoir.
- Fumer pendant la grossesse entraîne de nombreux risques, tant pour l'enfant que pour la mère, par exemple un risque accru de fausse couche et de naissance prématurée.
- Chez les hommes, on observe une baisse de la qualité du sperme.

Pour plus d'informations :
[www.gezondleven.be/ themas/tabak/
passief-roken/meeroken- en-zwangerschap](http://www.gezondleven.be/themas/tabak/passief-roken/meeroken-en-zwangerschap)

Cerveau

- Vous êtes plus à risque d'avoir une attaque ou un infarctus cérébral.
- Vous pouvez développer une thrombose : dans ce cas, un caillot (thrombus) bouche le vaisseau sanguin, empêchant une partie du cerveau d'être alimenté en sang. Le vaisseau sanguin peut également être obstrué par de la graisse et du calcium.
- Lors d'une hémorragie cérébrale, un saignement se produit dans un vaisseau sanguin, ce qui prive de sang une partie du cerveau.

Blessures

- Les plaies guérissent plus lentement chez les fumeurs et les inflammations sont donc plus nombreuses et apparaissent plus rapidement.

Hospitalisation prolongée après une intervention chirurgicale

- Le tabagisme entraîne un risque accru de complications postopératoires :
 - ✗ infections pulmonaires ;
 - ✗ séjour prolongé aux soins intensifs ;
 - ✗ augmentation de la mortalité postopératoire.

FUMER COÛTE CHER. COMBIEN DÉPENSEZ-VOUS EN CIGARETTES ?

Ma marque de cigarettes/tabac à rouler coûte ... euros par paquet. Je fume ... paquets par semaine.

Par semaine, je dépense ... paquets x ... euros = ... euros pour fumer. Par an, je dépense ... euros x 52 (semaines) = ... euros pour fumer.

En arrétant de fumer, c'est ce montant que vous pourriez économiser sur une année !

Que feriez-vous avec cet argent ?

-
-
-



LES SECRETS DE L'INDUSTRIE DU TABAC

Pendant longtemps, on n'a rien su des effets nocifs de la cigarette, car les fabricants de tabac les ont toujours délibérément dissimulés. Il y a 50 ans, ils savaient pourtant déjà que les cigarettes étaient toxiques et que la nicotine induisait une dépendance. Les fabricants manipulent la teneur en nicotine des cigarettes pour en augmenter les effets.

Ils rajoutent toutes sortes de substances au tabac selon des recettes dont le secret est soigneusement gardé. Pour attirer les jeunes et les fumeurs débutants, des arômes de menthe ou de vanille sont ajoutés au tabac.

Le cacao dégage les voies respiratoires afin que les poumons puissent absorber la fumée plus rapidement. L'eugénol et le menthol ont un effet apaisant et diminuent l'irritation des voies respiratoires par la fumée.

Pourquoi utiliser ces procédés ? Pour initier une dépendance chez les fumeurs et ainsi réaliser de juteux profits. Les producteurs internationaux de tabac sont en effet des poids lourds de l'économie mondiale.

CANNABIS ET CANCER

Des études récentes indiquent que la fumée de cannabis contient aussi des substances cancérigènes (goudron), tout comme la fumée du tabac. Des cas de cancers de la langue, des amygdales et de la gorge ont été signalés chez des personnes qui fument exclusive-

ment du cannabis. Il pourrait également y avoir un lien avec d'autres cancers, comme la leucémie et le cancer des testicules.

Plus vous fumez du cannabis depuis longtemps et plus vous en consommez souvent, plus le risque de cancer est élevé.

CONTINUER À FUMER OU ARRÊTER ? FAITES LE POINT !

Pour certaines personnes, fumer une cigarette, c'est s'accorder un petit moment de plaisir. D'autres en ont besoin pour évacuer le stress, ou fument par habitude, par exemple en allumant systématiquement une cigarette après un repas. Que la cigarette soit un rituel ou un usage occasionnel, elle peut devenir une « compagne » envahissante.

Certains fumeurs organisent même leur journée (travail, loisirs) en fonction de leur besoin en cigarettes.

Indiquez ici quels sont les avantages et les inconvénients du tabac pour vous :

Les avantages du tabac	Les inconvénients du tabac
1	1
2	2
3	3
4	4

Qu'est-ce qui pèse le plus lourd pour vous ? Les avantages ou les inconvénients ? Cochez la réponse qui vous convient.

- Je pense que les désagréments du tabac pèsent le plus lourd.

Dans ce cas, lisez les prochains chapitres de cette brochure. Vous y trouverez de plus amples informations sur l'arrêt du tabac.

- Je suis conscient(e) des inconvénients, mais le plaisir de fumer est plus fort. Et puis il y a l'habitude... Vais-je être capable d'arrêter ?

Il y a d'autres recettes pour oublier les petits tracas de la vie ou pour se faire plaisir...

Manger un fruit, faire du sport, occuper ses mains ...

Presque tous les anciens fumeurs ont connu la peur liée à l'arrêt du tabac.

La prochaine partie de la brochure pourra vous y aider.

Lisez la partie 2 : Vous envisagez d'arrêter de fumer.

- Cela ne m'intéresse absolument pas.

L'arrêt du tabac commence par une décision personnelle et raisonnée. Vous n'êtes pas encore prêt(e) à franchir cette étape, mais conservez cette brochure. On ne sait jamais quand on peut changer d'avis.

PARTIE 2 : VOUS ENVISAGEZ D'ARRÊTER DE FUMER

RÔLE DE LA CIGARETTE OU DU CIGARE

Fumer peut avoir différentes fonctions : un moment de plaisir ou de détente, un moyen de combattre l'ennui ...

Quel rôle la cigarette joue-t-elle pour vous ? Complétez le tableau de la page 20 en toute honnêteté et vous aurez une idée plus claire.

Imaginez un instant ce que vous pourriez faire dans telle ou telle situation au lieu de fumer. Demandez-vous quelles sont les cigarettes que vous auriez le plus de mal à abandonner et, surtout, trouvez des alternatives à ces cigarettes. Dans chaque cas, écrivez le résultat de vos réflexions et les solutions possibles. Vous pourrez toujours y revenir et réfléchir aux solutions qui sont efficaces ou non pour vous, et procéder aux ajustements nécessaires. Autres solutions, autres rituels ... chacun est à même de trouver sa solution personnelle.

Malgré tout, il n'est pas toujours facile d'arrêter de fumer. Un tabacologue ou le médecin de famille peuvent vous guider.

QUEL EST VOTRE PROFIL DE FUMEUR ?

Chaque personne est unique et chaque fumeur a son profil spécifique : nombre de cigarettes fumées, nombre d'années de tabagisme, tentatives d'arrêt, rôle de la cigarette, etc. Un fumeur n'est pas l'autre.

	Jamais	Rarement	Souvent	Toujours
C'est un moment de détente.				
C'est un moment de plaisir.				
C'est un compagnon quand je me sens seul(e).				
C'est un passe-temps quand je m'ennuie.				
Cela me calme quand je suis anxieux(se).				
Cela m'aide quand je me sens perdu(e).				
C'est un moment intime que je passe avec un proche.				
Cela m'aide à être attentif(ve).				
Autre.				

Les questions suivantes vous seront également posées lorsque vous consulterez un tabacologue ou un médecin généraliste.

- ✓ Depuis combien de temps fumez-vous ?
- ✓ Combien de cigarettes par jour ?
- ✓ Avez-vous toujours fumé plus ou moins le même nombre de cigarettes ?
- ✓ Avez-vous déjà essayé d'arrêter de fumer ?
- ✓ Qu'en avez-vous appris qui pourrait vous aider lors d'une nouvelle tentative ?

Si vous envisagez de consulter un tabacologue ou votre médecin de famille, ou d'appeler Tabacstop, il peut être utile de réfléchir à l'avance aux questions suivantes.

- **« J'ai peur d'arrêter »**

Fumer vous rend dépendant : aucun fumeur ne pense pouvoir arrêter de fumer un jour. D'autres craintes peuvent compliquer le processus, comme la peur de ressentir un manque ou la crainte de prendre du poids. Nous allons examiner ces craintes plus en détail, car elles peuvent faire baisser la confiance et la motivation, et ainsi réduire les chances de réussite de l'arrêt du tabac.

- **« Je n'y arriverai jamais : je suis trop dépendant(e) »**

Les cigarettes contiennent de la nicotine. C'est cette substance qui provoque la dépendance physique. Votre corps s'y est habitué et réclame sans cesse de nouvelles doses : il ne peut plus vivre sans. L'envie de fumer revient donc régulièrement et le besoin de fumer se manifeste de plus en plus.

Dans quelle mesure êtes-vous dépendant(e) ? Vous pouvez calculer cette dépendance en utilisant le test de la page suivante.

LE TEST DE DÉPENDANCE À LA NICOTINE DE FAGERSTRÖM

Le test de Fagerström, qui peut être utilisé pour déterminer votre niveau de dépendance, est un test facile à réaliser soi-même. Répondez honnêtement à toutes les questions. Notez les valeurs en regard de chacune de vos réponses et additionnez-les. Vous trouverez les résultats en bas du test.

1. Combien de temps après le réveil allumez-vous votre première cigarette ?	
<input type="checkbox"/> Dans les 5 minutes	(3 points)
<input type="checkbox"/> Dans les 30 minutes	(2 points)
<input type="checkbox"/> Dans l'heure	(1 point)
<input type="checkbox"/> Après plus d'une heure	(0 point)
2. Éprouvez-vous des difficultés à ne pas fumer dans les endroits où c'est interdit ?	
<input type="checkbox"/> Oui	(1 point)
<input type="checkbox"/> Non	(0 point)
3. Quelle cigarette vous manquerait le plus ?	
<input type="checkbox"/> La première cigarette du matin	(1 point)
<input type="checkbox"/> N'importe quelle autre cigarette	(0 point)
4. Combien de cigarettes fumez-vous par jour ?	
<input type="checkbox"/> 31 ou plus	(3 points)
<input type="checkbox"/> 21 à 30	(2 points)
<input type="checkbox"/> 11 à 20	(1 point)
<input type="checkbox"/> Moins de 10	(0 point)
5. Fumez-vous plus le matin que pendant le reste de la journée ?	
<input type="checkbox"/> Oui	(1 point)
<input type="checkbox"/> Non	(0 point)
6. Fumez-vous même lorsque vous êtes malade et que vous devez rester au lit une grande partie de la journée ?	
<input type="checkbox"/> Oui	(1 point)
<input type="checkbox"/> Non	(0 point)

Mes points : ... / 10

Score	Degré de dépendance
0 à 2	Pas de dépendance
3 à 4	Dépendance faible
5 à 6	Dépendance modérée
6 à 7	Dépendance forte
8 à 10	Dépendance lourde

- **« Si j'arrête, je vais me sentir mal »**

Le manque physique qui se manifeste lorsque vous arrêtez de consommer de la nicotine se traduit par des sensations désagréables dont l'intensité varie en fonction de votre degré de dépendance. Il s'agit du « syndrome de sevrage », un ensemble de symptômes provoqués par le manque de nicotine. Vous vous sentez agité(e), vous êtes de mauvaise humeur, vous dormez mal, vous avez parfois des vertiges, des maux de ventre, des maux de tête et, surtout, vous avez une énorme envie de fumer.

Tout le monde ne ressent pas ces symptômes de la même manière. Mais de façon générale, l'arrêt du tabac est difficile pour tout le monde. Ne perdez pas courage ! Les symptômes sont transitoires et il existe des remèdes pour chaque degré de dépendance. Ils vont permettre de réduire, voire de faire disparaître, ce manque. Dans tous les cas, tous les fumeurs qui arrêtent de fumer constatent la même chose : arrêter de fumer devient plus facile avec le temps.

- **« Si j'arrête, je vais prendre du poids et je ne veux pas grossir »**

Certains fumeurs prennent du poids lorsqu'ils arrêtent de fumer.

Comment cela se fait-il ? De nombreuses personnes se mettent à manger et à grignoter davantage lorsqu'elles arrêtent de fumer. Ou bien elles vont manger différemment. Le corps change aussi quand on arrête de fumer. Avec parfois à la clé, une prise de poids. Pourtant, il n'y a aucune raison de paniquer. Si vous arrêtez de fumer, vous ne prendrez pas automatiquement du poids, à condition de surveiller vos habitudes alimentaires. Vous pouvez également limiter la prise de poids en utilisant un substitut nicotinique. Si vous avez du mal à contrôler vos habitudes alimentaires, contactez votre médecin ou votre diététicien(ne).

ÊTES-VOUS PRÊT(E) À ARRÊTER DE FUMER ?

Nous vous avons aidé(e) à déterminer votre profil de fumeur, nous avons parcouru et analysé les craintes les plus courantes liées à l'arrêt du tabac.

COCHEZ LA RÉPONSE QUI VOUS CONVIENT.

Oui, je suis prêt(e).

Il est temps de passer à la partie 3 de cette brochure : vous y trouverez les clés de la réussite !

Non, je ne suis pas encore prêt(e).

Vous doutez encore de vous ? Appelez gratuitement Tabacstop, tél **0800 111 00**. Ou parlez-en à votre médecin à la prochaine occasion. Et conservez cette brochure : elle pourrait un jour vous être utile.

PARTIE 3 : VOUS ARRÊTEZ DE FUMER

EST-IL PRÉFÉRABLE D'ARRÊTER PROGRESSIVEMENT OU D'UN COUP ?

Il est préférable et plus facile d'arrêter toute consommation du jour au lendemain. Avec le temps, votre corps s'habitue à ne plus recevoir de nicotine. L'envie de fumer sera de moins en moins présente. Attention : arrêter d'un coup ne veut pas dire improviser ! La dépendance physique à la nicotine nécessite une aide spécifique. Préparez-vous à arrêter de fumer : parlez-en à votre médecin ou votre tabacologue ou contactez un service de conseil en sevrage tabagique.

Arrêter progressivement peut sembler plus facile, mais c'est généralement voué à l'échec. Lorsque vous fumez moins, votre organisme reçoit moins de nicotine. Mais cela reste une dépendance et l'envie de fumer demeure. Cela vous pousse à tirer plus fort sur vos cigarettes, même inconsciemment. La résolution de « fumer moins » s'effrite progressivement. Et vous retombez vite dans vos anciennes habitudes de consommation, sachant aussi qu'un sentiment d'échec et de découragement peut s'installer.

À QUELLE AIDE POUVEZ-VOUS PRÉTENDRE ?

Certaines aides s'avèrent plus efficaces que d'autres. Vous trouverez dans les pages suivantes un aperçu des méthodes qui ont été soigneusement étudiées et qui ont prouvé leur efficacité. Nous vous recommandons d'utiliser de préférence ces méthodes. Lisez attentivement les informations présentées et choisissez les solutions qui vous conviennent le mieux.

LUTTER CONTRE LA DÉPENDANCE PHYSIQUE

Substituts de nicotine

Un traitement spécifique avec des substituts nicotiques peut vous aider à arrêter de fumer. Ils se présentent sous la forme de chewing-gums, de pastilles, de patchs et d'inhalateurs.

Ils diffusent la nicotine d'une manière plus « douce » que les « pics » de nicotine que vous donne la cigarette. Ils apaisent les symptômes de manque et réduisent ainsi le besoin de fumer. Avec une dose adaptée à votre consommation de tabac, ils vous permettent de vous libérer progressivement de la dépendance physique et d'éviter l'inhalation des autres substances toxiques contenues dans la fumée de cigarette. Les substituts nicotiques doivent être utilisés tous les jours, pendant 12 semaines en moyenne, avec une diminution progressive du dosage. Ces produits sont en vente libre en pharmacie. Lisez très attentivement la notice avant leur utilisation et demandez toujours conseil à votre tabacologue, à votre médecin de famille ou à votre pharmacien. Une dose trop faible n'apporte pas une aide efficace et une dose trop élevée peut occasionner des effets secondaires.

La cigarette électronique

La cigarette électronique ou e-cigarette, dont les résultats d'études à long terme ne sont pas encore connus, pourrait être un futur outil de sevrage tabagique. Elle est déjà utilisée aujourd'hui par des

fumeurs qui souhaitent fumer moins ou arrêter, mais son efficacité n'a été examinée que dans un nombre très limité d'études. Des recherches supplémentaires sont nécessaires. L'e-cigarette n'est pas un médicament reconnu pour arrêter de fumer. Pour plus d'informations sur l'e-cigarette, consultez la page 29.

Autres médicaments

Il existe des médicaments, le Bupropion (Zyban®) et la Varéniciline (Champix®), qui réduisent les symptômes de sevrage, notamment l'envie de fumer.



Attention, il ne s'agit pas de substituts nicotiques. Ces médicaments ne peuvent être obtenus que sur prescription médicale et ne conviennent pas à tous les patients. Discutez toujours au préalable avec votre médecin de l'utilisation de ces produits. Ne prenez jamais de médicaments qui ne vous ont pas été prescrits. Lisez attentivement la notice, respectez-la et surtout n'achetez pas de médicaments sur internet !

ACCOMPAGNEMENT

Il est certainement possible d'arrêter par la force de sa propre volonté, mais des études ont montré que l'aide d'un accompagnant augmente considérablement les chances de réussite.

Par votre médecin traitant

Votre médecin peut vous expliquer et, si nécessaire, vous prescrire des substituts nicotiques ou d'autres médicaments. Il peut vous accompagner lui-même ou, si vous le souhaitez, vous orienter vers un spécialiste qui vous donnera des conseils supplémentaires.

Par des tabacologues

Un tabacologue est un professionnel de la santé (médecin, infirmier(ère) ou psychologue) spécialisé dans la tabacologie. Il peut vous proposer un traitement, vous fournir des informations complémentaires et des conseils personnalisés et vous offrir un soutien de qualité pour préparer le sevrage tabagique et l'arrêt du tabac proprement dit. Vous pouvez trouver un tabacologue près de chez vous sur rookstop.vrgt.be/erkendetabakologen.



Depuis le 1er janvier 2017, des séances de conseil en sevrage tabagique chez un médecin ou un tabacologue agréé en Flandre sont partiellement remboursées par la sécurité sociale. Le ticket modérateur est de 7,5 € par quart d'heure pour les patients sans intervention majorée et de 1 € par quart d'heure en cas d'intervention majorée. Le remboursement pour le sevrage tabagique individuel s'applique à un maximum de 4 heures d'accompagnement par an.

Certains tabacologues de cet hôpital rendent visite dans les chambres des patients. Pour une consultation lorsque vous êtes hospitalisé(e), vous pouvez prendre rendez-vous via votre médecin traitant ou votre infirmier(ère). Pour un rendez-vous en ambulatoire, adressez-vous à la consultation de sevrage tabagique, tél. 016 34 47 75.

Par des séances de groupe

Vous voulez arrêter de fumer, mais vous ne voulez pas le faire de manière individuelle ? Rejoignez un groupe d'aide à l'arrêt du tabac ! La dynamique d'un tel groupe offre soutien, attention et conseils, sous la direction d'un tabacologue. Il s'agit de huit à douze séances, réparties sur une quinzaine de semaines. Des consultations de groupe sont proposées par certaines mutualités, via des initiatives communales et par certains tabacologues. Consultez le site web : www.vlaanderenstopmetroken.be.

VIA TABACSTOP

Téléphone

Vous pouvez appeler ce numéro gratuit - 0800 111 00 - tous les jours ouvrables entre 15 heures et 19 heures. Des tabacologues, du personnel de santé et des psychologues répondront à vos questions. Les tabacologues écoutent, donnent des informations et des conseils avisés, mais ils peuvent aussi vous accompagner par le biais de huit entretiens téléphoniques répartis sur une période d'environ trois mois. Cet accompagnement est gratuit. Demandez plus d'informations en composant le **0800 111 00** ou rendez-vous sur www.tabacstop.be.

E-mail

Tabacstop fonctionne également par **e-mail**:
conseil@tabacstop.be.

Service de coaching en ligne

Sur le site web www.tabacstop.be vous pouvez vous inscrire à un programme d'aide en ligne gratuit et accessible : vous pourrez y tenir un journal, visualiser des graphiques de votre consommation de tabac, lire des articles, participer au forum et réaliser des mini-tests, etc. Vous pourrez également choisir de recevoir des conseils quotidiens par e-mail.

LES MÉTHODES ALTERNATIVES

Il existe plusieurs méthodes et techniques alternatives pour aider les gens à arrêter de fumer, notamment l'acupuncture, l'hypnose

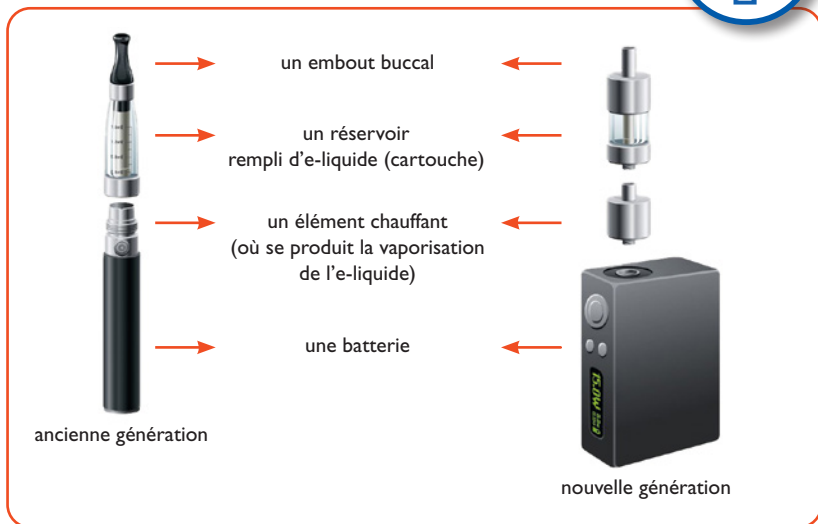
et la thérapie au laser. Cependant, il n'y a actuellement que peu d'études fiables sur leur impact ; les études disponibles ne sont pas à même de démontrer un effet positif.

CIGARETTE ÉLECTRONIQUE

En Europe, des millions de fumeurs ont remplacé la cigarette par la cigarette électronique, également appelée e-cigarette. Après quelque temps, certains décident également de réduire l'utilisation de l'e-cigarette. D'autres, principalement des jeunes, utilisent l'e-cigarette à des fins plus récréatives. Ils sont attirés par la diversité des saveurs disponibles. Certains synonymes de la cigarette électronique sont couramment utilisés : e-cigarette, vapoteuse, e-clope, (box) mod ...

DE QUOI S'AGIT-IL ?

L'e-cigarette se compose de quatre éléments principaux :



L'e-liquide contient :

- Du propylène glycol et/ou glycérol végétal
- Des arômes et additifs
- De la nicotine à une dose déterminée, si vous le souhaitez

Il existe de nombreux modèles et marques et le marché continue d'évoluer. Les derniers modèles sont plus pratiques et plus fiables. Avec la toute dernière génération, vous pouvez régler la vaporisation en fonction de vos besoins.



Sur l'emballage de l'e-liquide, vous trouverez toujours une liste de toutes les substances présentes

COMMENT ÇA FONCTIONNE ?



La principale différence entre la cigarette ordinaire et l'e-cigarette est que la cigarette ordinaire brûle et que l'e-cigarette vaporise. Avec l'e-cigarette, l'e-liquide est chauffé dans l'élément chauffant et vaporisé. Selon le modèle, la vapeur est produite après inhalation via l'embout buccal ou en appuyant sur un bouton.

Comparaison : cigarette (à base de tabac) et cigarette électronique

		
Fonctionnement	Combustion : inhalation de fumée	Pas de combustion : inhalation de vapeur
Exposition	Exposition à quelque 4 000 substances toxiques - dont plus de 50 sont cancérigènes - pour l'utilisateur et son entourage	Exposition à un nombre limité de substances toxiques. Pas de combustion, donc pas de CO ni de goudron.
Risques à court et à long terme	<ul style="list-style-type: none"> • Difficultés respiratoires • Cancer, affections pulmonaires et cardiaques • Diminution de l'espérance de vie 	<ul style="list-style-type: none"> • Irritation des voies respiratoires, de la bouche et de la gorge • Si la cartouche n'est pas suffisamment remplie, il y a un risque de surchauffe de l'appareil. Ce qui peut entraîner la libération de substances toxiques. • Les risques à long terme ne sont pas connus et font encore l'objet de recherches.
Prix	Pour une utilisation de 10 cigarettes par jour, le coût se situe entre 80 € et 100 € par mois.	Généralement, l'e-cigarette coûte environ quatre fois moins cher que la cigarette ordinaire (à base de tabac). Ce calcul n'est qu'une estimation. Cela dépend de l'appareil, de l'e-liquide, de la consommation ...

LE SAVIEZ-VOUS...



Législation

- ✓ L'e-cigarette relève de la même législation qu'un produit du tabac.
- ✓ Il est donc interdit : de vapoter dans des lieux publics fermés, de faire de la publicité, sauf dans des magasins spécialisés, de vendre des e-cigarettes à des mineurs/jeunes de moins de dix-huit ans et de vendre des e-cigarettes à distance (par exemple via internet).
- ✓ Les e-cigarettes et les e-liquides doivent être munis d'une sécurité enfant et être résistants aux fuites et à la casse.

Nicotine

- X La nicotine n'est pas la substance la plus nocive, mais bien celle qui crée le plus de dépendance, tant dans une cigarette à base de tabac que dans une cigarette électronique.
- X La nicotine contenue dans une cigarette (à base de tabac) atteint le cerveau en quelques secondes et la plupart des e-cigarettes contenant de la nicotine ont un effet comparable.

RÉDUCTION DES DOMMAGES ET BÉNÉFICES SELON TABACSTOP



Oui, il y a moins de risques pour la santé avec le vapotage qu'avec le tabagisme.

- Pas de combustion de substances organiques, donc pas de production de monoxyde de carbone (CO) ni de goudron.
- Moins de substances toxiques et une concentration plus faible de ces substances.
- Moins d'exposition à la fumée de tabac, pour l'entourage également.
- Réduction du risque de maladies cardiovasculaires, de cancer et de troubles respiratoires chroniques.

Mais:

- On ne connaît pas les effets à long terme des vapeurs, tant pour l'utilisateur que pour son entourage.
- L'utilisation de l'e-cigarette par les femmes enceintes n'est pas recommandée, car on ne connaît pas les effets de l'e-cigarette sur l'enfant à naître.
- En cas de surchauffe, l'e-liquide et l'appareil peuvent libérer des substances toxiques.
- Si l'e-liquide contient de la nicotine, il y a apparition ou maintien d'une dépendance physique.

Oui, l'utilisation de l'e-cigarette peut aider à arrêter de fumer.

Mais:

- L'e-cigarette contient elle aussi des substances nocives : elle est donc plus saine que le tabac, mais elle n'est pas saine en soi.

RECOMMANDATIONS D'UTILISATION



Si vous décidez d'utiliser l'e-cigarette, nous avons quelques recommandations à vous faire.

Généralités

- ✓ Évitez de l'utiliser si vous êtes non-fumeur, mineur ou femme enceinte.
- ✓ Préférez un e-liquide sans nicotine, pour éviter toute dépendance.
- ✓ Choisissez les e-cigarettes de dernière génération plutôt que les versions « jetables » : elles contrôlent mieux la température, les batteries sont plus fiables et vous pouvez adapter la libération de nicotine en fonction de vos besoins.
- ✓ Assurez-vous que la tension et la résistance correspondent l'une à l'autre. Cela permet d'éviter la surchauffe de l'e-liquide et de l'appareil.
- ✓ Remplissez le liquide à temps pour éviter les risques de surchauffe.
- ✓ Achetez des appareils, des e-liquides ou autres produits agréés par la Communauté européenne (CE).
- ✓ Gardez les recharges hors de portée des enfants.
- ✓ Évitez d'utiliser une e-cigarette dans les espaces clos. Les effets de la vaporisation passive sont encore inconnus.

Dans le cadre de la réduction ou de l'arrêt du tabac

- ✓ Contactez un tabacologue qui pourra vous accompagner (voir « Où trouver des informations complémentaires »).
- ✓ Évitez l'usage combiné du tabac et de l'e-cigarette. Il est donc préférable de passer totalement du tabac à l'e-cigarette.
- ✓ Il est également recommandé d'arrêter au bout du compte totalement la nicotine et/ou l'e-cigarette.

Les informations sur l'e-cigarette proviennent de « *Elektronische sigaret: vorm je eigen mening!* » (« *Cigarette électronique : faites-vous votre propre opinion !* »), une brochure éditée par le VRGT (2016), <https://rookstop.vrgt.be/documentatie/materiaal-voor-tabakologen>.

DIX CONSEILS POUR FACILITER L'ARRÊT DU TABAC

Avant d'arrêter de fumer, il est préférable de bien y réfléchir et de rassembler le plus d'informations possible sur « l'arrêt du tabac ». Vous pourrez ensuite passer à la page 34 pour établir votre propre plan d'arrêt. Vous trouverez à la page suivante quelques conseils pour faciliter l'arrêt du tabac.

1. Prenez une décision claire

Vous connaissez sûrement des personnes qui ont un jour arrêté et n'ont plus jamais fumé. Elles ont pris une décision claire. Ce genre de décision permet plus facilement d'arrêter de fumer.

2. Choisissez un jour pour arrêter

C'est le jour où vous allez arrêter de fumer. Certains fumeurs s'arrêtent le lundi pour bien commencer la semaine. D'autres s'arrêtent le week-end. Choisissez quel jour il sera le plus facile pour vous d'arrêter.

3. Jetez les cigarettes, les briquets et les cendriers

Vous vous sentirez plus fort(e) si, le jour où vous arrêtez de fumer, vous vous débarrassez de toutes vos cigarettes.

4. Choisissez de vous faire aider pour arrêter

Il est plus facile d'arrêter de fumer si on est accompagné. Il existe de nombreuses aides pour arrêter de fumer. N'hésitez pas à en essayer plusieurs pour trouver celle qui vous convient le mieux. Vous faire aider par un médecin ou un tabacologue avec qui le courant passe bien peut aussi faciliter grandement le processus.

5. Dites aux personnes que vous fréquentez que vous avez arrêté de fumer

Certaines personnes que vous connaissez peuvent vous aider. Vos amis comprendront pourquoi vous vous emportez plus facilement s'ils savent que vous avez arrêté de fumer. Ils sauront alors que c'est un moment difficile pour vous et pourront s'adapter. Ils pourront également vous demander comment vous vous sentez ou vous dire que vous avez pris la bonne décision d'arrêter.

6. Vivez au jour le jour

Il est peut-être difficile pour vous de vous dire que vous ne fumerez plus jamais. Dites-vous : « Aujourd'hui, je ne fume pas ». Demain, vous le vous direz à nouveau. C'est comme cela que vous resterez un non-fumeur. Aujourd'hui, vous solutionnez les problèmes d'aujourd'hui. Ne vous inquiétez pas encore pour demain.

7. Imaginez d'autres choses à faire

Vous avez arrêté de fumer et vous avez très envie d'une cigarette. Quelle est la meilleure chose à faire ? Faites quelque chose qui vous fait oublier l'envie de fumer, comme bricoler dans la maison, une promenade, une balade à vélo ou une papote avec un ami ou une amie.



8. Pensez positif

Essayez autant que possible d'avoir des pensées positives : « Je suis capable d'arrêter de fumer » ou « Je peux me passer de cigarettes ».

Vous trouvez cela difficile au début ? Essayez d'accepter que vous avez du mal à ne pas fumer. Prenez du temps supplémentaire pour vous. Essayez simplement de continuer à mener votre vie, mais sans fumer.

9. Offrez-vous une récompense

Vous pouvez être très fier(e) de vous d'avoir arrêté de fumer. Vous récompenser peut vous aider. Les personnes qui arrêtent de fumer et qui s'offrent une récompense parviennent mieux à tenir bon. Se récompenser, ça peut être s'offrir un cadeau, par exemple un DVD, un magazine, un nouveau pantalon ou un délicieux parfum. Vous pouvez aussi sortir faire quelque chose d'agréable, comme aller au restaurant ou au cinéma. N'attendez pas trop longtemps pour vous récompenser.

10. Croyez en vous

Essayez à l'avenir d'éviter cette « première cigarette ». Si vous rencontrez encore des difficultés, reprenez contact sans tarder avec votre médecin ou votre tabacologue. Ne vous sentez pas coupable si vous ne parvenez pas à arrêter de fumer tout de suite. Continuez à y croire et essayez de persévérer.

MON PLAN POUR ARRÊTER DE FUMER

Je vais m'arrêter le

L'aide que je choisis est

.....

.....

Les personnes à qui je vais demander de m'aider sont :

Nom

Numéro de téléphone

E-mail

Nom

Numéro de téléphone

E-mail

Les conseils qui me conviennent pour ne pas fumer sont les suivants :

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

Ma récompense :

Après 1 jour sans fumer :

.....
.....

Après 3 jours sans fumer :

.....
.....

Après 1 semaine sans fumer :

.....
.....

Après 3 semaines sans fumer :

.....
.....

Maintenant que vous avez arrêté de fumer, vous vous demandez peut-être comment tenir bon. Lisez la quatrième partie : vous avez arrêté de fumer.

PARTIE 4 : VOUS AVEZ ARRÊTÉ DE FUMER

ON NE S'ARRÊTE PAS DU JOUR AU LENDEMAIN

Arrêter de fumer n'est que la première étape. Ensuite il faut tenir bon. Après un certain temps, il sera moins difficile de ne pas fumer. Parce que l'envie d'une cigarette n'est pas quelque chose d'inné, mais d'acquis. Et ce que vous avez appris, vous pouvez aussi le désapprendre. La règle la plus importante est de garder le contrôle sur les situations à risque. Ces situations sont liées aux lieux ou aux moments où vous aviez l'habitude de fumer. Ces lieux et ces moments réveillent l'envie de fumer. Voici trois exemples de situations à risque.

1. Vous êtes avec d'autres personnes qui fument.

Il est très difficile de résister à la tentation lorsque les gens autour de vous allument une cigarette et que la fumée pénètre dans votre nez.

2. Vous ne vous sentez pas bien.

Vous êtes stressé(e), triste ou en colère. Lorsque vous êtes seul(e) à la maison, il peut être difficile de ne pas fumer.

3. Les habitudes qui vous font courir le risque de rechuter.

Pour certains fumeurs, le tabac et l'alcool vont de pair. D'autres ont l'habitude de fumer quand ils téléphonent ou quand ils quittent leur travail. Quand fumez-vous habituellement ?

FAIRE FACE À DES SITUATIONS DIFFICILES

Nous ne pouvons pas fournir de solution pour chaque situation difficile. Une personne va résoudre une situation différemment d'une autre. Cependant, nous pouvons vous expliquer comment imaginer des solutions.

Rester attentif

Si vous savez quelles situations sont difficiles pour vous, vous pouvez y faire attention. Par exemple, si vous êtes invité(e) dans une maison où il y a des fumeurs, réduisez la durée de votre visite ou veillez à avoir autre chose dans les mains.

Éviter

Vous pouvez aussi éviter les tentations. Même si ce n'est pas toujours possible, cela peut se faire plus souvent que vous ne le pensez. Par exemple, ne vous asseyez pas ou ne vous tenez pas près de personnes qui fument, surtout si vous venez récemment d'arrêter.

Faire ou penser à autre chose

Ne restez pas chez vous si vous vous sentez mal. Sortez : allez vous promener ou faire une course. Si vous ne pouvez pas quitter la maison, téléphonez à quelqu'un ou bricolez. Ne restez pas bloqué(e) sur quelque chose de négatif. Si vous pensez : « Une seule cigarette, ce n'est pas grave », ou « J'ai bien mérité une cigarette maintenant », il sera difficile de vous tenir à votre décision d'arrêter. Essayez plutôt de vous motiver, par exemple en pensant au chemin déjà parcouru depuis le début et aux avantages que l'arrêt de la cigarette vous apporte. Pensez positivement : « Je n'ai pas besoin de fumer pour me sentir bien. Je veux passer un bon moment en papotant avec d'autres personnes et ne pas penser à fumer. »

QUAND TROUVEZ-VOUS DIFFICILE DE LÂCHER VOTRE CIGARETTE ?

Notez ci-dessous quelles sont pour vous les trois situations les plus difficiles. Que pouvez-vous faire différemment dans ces situations ? Réfléchissez à des solutions et écrivez-les.

Il est difficile pour moi de ne pas fumer dans les trois situations suivantes :

1

2

3

Mes solutions pour ces trois situations difficiles sont :

1

2

3

NE PENSEZ PAS TROP VITE : « JE N'Y ARRIVE PAS ».

Quelques petits conseils vous aideront à combattre l'envie de fumer :

- X boire de l'eau
- X manger un fruit
- X respirer profondément
- X faire autre chose, aller dans une autre pièce
- X bouger, se promener
- X se récompenser, etc



Gardez ces conseils à l'esprit et appliquez-les aussi longtemps que nécessaire. Ils fonctionnent vraiment !

Il est essentiel de ne jamais reprendre une cigarette en main, même si vous n'avez pas l'intention de l'allumer ou si vous êtes convaincu(e) qu'une seule cigarette ne vous fera pas rechuter.

TENEZ BON ET N'ABANDONNEZ PAS MÊME SI VOUS AVEZ RECHUTÉ UNE SEULE FOIS

Il pourrait arriver que vous refumiez une seule fois. Ne perdez pas votre temps ni votre énergie à vous sentir coupable. Analysez pourquoi vous avez commis cette erreur et tirez-en les leçons. Pour que cela ne se reproduise pas. Essayez de tenir bon. Vous avez arrêté la cigarette depuis quelque temps maintenant. Ce serait vraiment dommage de recommencer après une seule erreur.

NE PENSEZ PAS TROP VITE : « JE N'Y ARRIVE PAS »

Vous voulez tenir bon et ne plus fumer. Comment faire ? Le mieux, c'est de ne plus jamais prendre une cigarette en main ! Pas même si vous pensez : « Est-ce que je trouverais encore que c'est bon, une cigarette ? »

Ni si vous pensez : « Je ne suis plus dépendant(e). » Pendant le processus de sevrage, vous allez comprendre ce qui vous aide à ne pas fumer. Boire un verre d'eau, bouger, vous accorder une récompense, etc. N'arrêtez pas trop vite de faire ce qui vous aide. Au contraire, continuez aussi longtemps que nécessaire. Ça marche.

APPRENDRE D'UNE ERREUR

Que s'est-il passé ?

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

Qui était là ?

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

Qu'ai-je pensé et ressenti ?

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

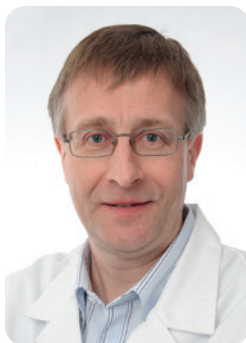
Comment aurais-je pu gérer ça différemment ?

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

Bonne chance !



L'équipe d'aide à l'arrêt du tabac de l'UZ Leuven



Prof. Kristiaan Nackaerts, spécialiste du sevrage tabagique

Rendez-vous pour une consultation de sevrage tabagique, tél. 016 34 47 75.

Rendez-vous pour un accompagnement de sevrage tabagique dans votre chambre lorsque vous êtes hospitalisé(e), tél. 016 34 03 73. Des questions sur l'arrêt du tabac, conseil@tabacstop.be.

INFORMATIONS PRATIQUES

TABACSTOP

Vous avez des questions sur l'arrêt de la cigarette :

- X appelez Tabacstop, tél. **0800 111 00**
- X envoyez un e-mail à conseil@tabacstop.be
- X surfez sur www.tabacstop.be

Une initiative mise en place dans le cadre du plan fédéral de lutte contre le tabagisme.

DES TABACOLOGUES PRÈS DE CHEZ VOUS

Vous pouvez trouver un tabacologue près de chez vous via :

rookstop.vrgt.be/registered-tobacologists
www.vlaanderenstoptmetroken.be

Une initiative de la VRGT (Association flamande pour les soins respiratoires et la lutte contre la tuberculose).

ÉQUIPE D'AIDE À L'ARRÊT DU TABAC DE L'UZ LEUVEN, VIA ROOKSTOP@UZLEUVEN.BE

Prof. Dr. Kristiaan Nackaerts pneumologue et tabacologue

Annemie Schoonis infirmière en chef transplantation
pulmonaire et tabacologue

Sven Van Lommel psychologue en pneumologie et tabacologue

Stéphanie Quidousse psychologue et tabacologue

Veerle Vanloo infirmière du service E650 et tabacologue

Nicole Brants infirmière au centre multidisciplinaire de
surveillance du sommeil et tabacologue

Herman Devriese chef du département prévention et
environnement

© Octobre 2021 UZ Leuven

Ce texte et ses illustrations ne peuvent être reproduits qu'avec l'accord du service Communication de l'UZ Leuven.

Conception et réalisation

Ce texte a été rédigé par le service de pneumologie en collaboration avec le service Communication.

Vous pouvez également trouver cette brochure sur le site www.uzleuven.be/fr/brochure/700393.

Les remarques ou suggestions concernant cette brochure peuvent être adressées à communicatie@uzleuven.be.

Éditeur responsable
UZ Leuven
Herestraat 49
3000 Leuven
tél. 016 33 22 11
www.uzleuven.be

 mynexuzhealth



Consultez votre dossier médical
sur nexuzhealth.com ou

