

ARRÊTER DE FUMER... POURQUOI PAS ?

Voici quelques trucs pour tous ceux et celles qui auraient oublié qu'avec une bonne volonté, parfois combinée avec quelques doses de nicotine pharmaceutique (ou un médicament tel que le Champix), il est possible de gagner son combat contre le tabac.



Une fois que la décision d'arrêter est prise, il est fortement conseillé de se fixer une date d'abandon et de diminuer le nombre de cigarettes fumées chaque jour. Informez votre entourage de votre tentative, de manière à vous faire épauler dans les moments difficiles, mais aussi à bénéficier d'une meilleure compréhension.

Tenez un journal de bord dans lequel vous noterez aussi bien les petites réussites que les obstacles rencontrés. Cela vous encouragera à persévérer. Inscrivez-y les raisons qui vous poussent à cesser de fumer

(santé, famille, argent ou reprendre le contrôle sur votre vie) et référez-vous à cette page lorsque votre motivation sera chancelante.

Comment persévérer ?

Le jour « J » est arrivé... que faire pour ne pas craquer ? Occupez vos mains et votre bouche, par exemple en mâchant de la gomme ou en mangeant du céleri. Un peu comme une fringale, l'envie de fumer passe généralement en cinq minutes. Il importe donc de se détendre et d'employer ses temps libres à autre chose (activité physique, marche, lecture, musique).

Rappelez-vous que les symptômes physiques du sevrage (fatigue, toux, irritabilité) diminuent généralement après quatre ou cinq jours.

Enfin, même si certaines personnes parviennent à se libérer de la cigarette du premier coup, il faut en général plusieurs tentatives avant de cesser pour de bon. En cas de rechute, pas de panique, ni culpabilité ou pensée négative... On recommence tout simplement là où on a chuté !

j'Arrête.

1 866 jarrête www.jarrete.qc.ca

centres d'abandon
du tabagisme

Pour obtenir de l'aide à l'arrêt tabagique, consultez un ou plusieurs de ces services gratuits :

- des conseils au téléphone, au 1 866 527-7383
- le site Web www.jarrete.qc.ca
- un des 150 centres d'abandon du tabagisme (consultation individuelle avec un professionnel ou en groupe)

Ces programmes sont subventionnés par le ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec.

Info-tabac.ca

Voyez nos capsules sur
www.info-tabac.ca/capsules