

ÉTAPE 1

La préparation

BIENVENUE AU



Félicitations, vous avez fait le premier pas : vous êtes sur la ligne de départ, prêt à mettre le cap sur une vie sans tabac ! Mais arrêter de fumer, c'est plus facile à dire qu'à faire. C'est un vrai marathon, avec des hauts et des bas. Et comme tout marathon, le Stopathon requiert du courage et de la persévérance. Mais moyennant une bonne préparation et une volonté de fer, vous irez déjà loin.

La bonne nouvelle ? Vous n'êtes pas seul ! **Nous vous accompagnerons** tout au long de votre parcours.



1. Encouragements et inspiration

Nous nous pencherons ensemble sur ce qui vous motive à arrêter de fumer. Nous vous donnerons des conseils pour ne pas perdre votre objectif de vue et garder votre motivation tout au long de votre Stopathon.



2. Obstacles

Nous explorerons le parcours ensemble, nous vous expliquerons comment aborder chaque étape au mieux et nous identifierons préalablement les éventuels obstacles.



3. Votre bilan de santé

Nous ferons un premier bilan de santé après 20 minutes et énumérerons les avantages du sevrage tabagique. Nous assurerons un suivi tout au long du Stopathon, du départ à l'arrivée.



4. Astuces et conseils

Nous vous donnerons bien sûr aussi de précieux conseils. Votre pharmacien vous proposera quant à lui les médicaments NiQuitin® adaptés, le cas échéant. Les bons conseils et les substituts nicotiques adéquats peuvent, en effet, augmenter considérablement vos chances de réussite.



5. Outils et exercices

Tout au long du parcours, ne perdez pas votre motivation de vue et entraînez votre volonté : nos outils et nos exercices pratiques vous simplifieront la tâche pendant votre Stopathon.

Pour en savoir plus sur les médicaments NiQuitin®, consultez la rubrique Astuces et conseils de l'Étape 1 ou le site web www.niquitin.be/fr

Nous franchirons la ligne d'arrivée ensemble !

Arrêter de fumer n'est pas une démarche à entreprendre en solo. Surfez sur stopathon.be pour savoir combien de participants se sont déjà inscrits et demandez à vos amis et vos proches de vous soutenir !



Votre motivation personnelle : la meilleure raison d'arrêter !

Pourquoi voulez-vous arrêter de fumer ? Plus vos motivations sont claires, plus la ligne d'arrivée sera proche. Voici **10 bonnes raisons** d'arrêter de fumer. Inspirez-vous-en !

- ▶ La pratique d'un **sport** est facilitée.
- ▶ Vous avez **plus d'énergie**.
- ▶ Vous **respirez** mieux.
- ▶ Votre teint s'embellit et votre peau paraît rajeunie.
- ▶ Vous vivrez sans doute **plus longtemps et en meilleure santé**.
- ▶ Vous vous sentez **plus libre**, car vous n'êtes plus dépendant du tabac.
- ▶ Vous avez une **haleine** plus fraîche, des **dents** plus blanches et vous percevez mieux les saveurs.
- ▶ Vous augmentez vos chances d'**avoir un enfant**. Votre (nouvelle) **maison** reste plus fraîche.
- ▶ Vous **économisez** beaucoup d'argent, que vous pouvez consacrer à des choses plus intéressantes.

Mais vous avez peut-être de bien meilleures raisons. Parfait ! **Notez-les ou représentez-les** et affichez-les bien en vue pour ne pas les oublier : sur votre frigo ou dans un endroit où vous allez souvent, par exemple. Vous rappeler votre motivation dans les moments difficiles peut vous aider à résister à l'appel de la cigarette.

Conseil

Notez aussi sur votre liste de motivations le nom d'un ami ou d'un proche qui pourra vous aider tout au long de votre Stopathon. Affichez votre aide-mémoire dès aujourd'hui !

Prêt à prendre le départ ?

Découvrez votre liste [ici](#) et indiquez-y immédiatement vos motivations personnelles !

Besoin d'une autre bonne raison ?

Utilisez le [calculateur](#) et calculez ce que vous coûte la cigarette !

Découvrez votre plan d'attaque !

Vous avez dressé la liste des raisons qui vous poussent à arrêter ? Munissez-vous de votre [plan d'attaque](#) et préparez-vous à démarrer en force !





Armez-vous contre les symptômes liés au sevrage et élaborer votre stratégie !

Les symptômes de sevrage se présentent sous de nombreuses formes. **Élaborez une stratégie au préalable.** En effet, si vous reconnaissez les symptômes, vous serez mieux en mesure de réagir. Nous allons nous pencher sur les symptômes physiques, psychiques et comportementaux potentiels et nous vous dirons quoi faire pour les combattre.

Symptômes physiques du sevrage

Appétit : vous aurez peut-être plus d'appétit.

- **Buvez un verre d'eau ou prenez un en-cas (sain). Mieux : préparez-vous une boîte à collations saines le matin pour tenir toute la journée !**

Tentation : vous aurez probablement très envie de fumer au début, mais cette envie disparaîtra progressivement.

- **La règle d'or : attendez. Patientez calmement, l'envie diminuera après quelques minutes. Et plus vous vous arrêterez longtemps, moins l'envie se fera sentir. Entamez éventuellement une activité pour détourner votre attention.**

Céphalées et vertiges : il se peut que vous ayez des maux de tête et des vertiges.

- **Ne vous inquiétez pas : il s'agit de symptômes de sevrage tabagique relativement fréquents.**

Agitation et troubles du sommeil : votre première journée sans tabac s'est plutôt bien passée, mais il se peut que vous vous sentiez agité le soir.

- **Allez vous balader, faites quelques exercices de respiration ou essayez la relaxation. Le problème persiste ? Contactez un pharmacien, un tabacologue ou votre médecin traitant.**

Changements intestinaux : vous constaterez peut-être des changements au niveau intestinal, la constipation étant l'un des symptômes les plus courants.

- **Pas de panique : surveillez votre alimentation et optez pour un régime suffisamment riche en fibres.**

Symptômes psychiques et comportementaux du sevrage

Angoisse : la nicotine réduit l'anxiété en induisant des modifications chimiques dans le cerveau. Le sevrage tabagique augmente donc le risque d'anxiété.

- **Essayez le yoga, la méditation, le tai-chi ou le pilates et évitez les boissons énergétiques.**

Déprime : il s'agit également d'un symptôme de sevrage courant, souvent aggravé par l'idée que vous ne vous sentirez jamais plus bien.

- **La danse, les activités en musique ou les choses qui font rire peuvent s'avérer utiles. De même que les sports d'équipe ou les autres activités amusantes et dynamiques.**

Irritabilité : c'est un symptôme fréquent chez les personnes qui essaient d'arrêter de fumer. Les sautes d'humeur font partie du sevrage tabagique. Il n'y a rien de plus normal.

- **Respirez lentement et profondément. Allez vous promener. Parlez à quelqu'un qui vous soutient.**

Conseil

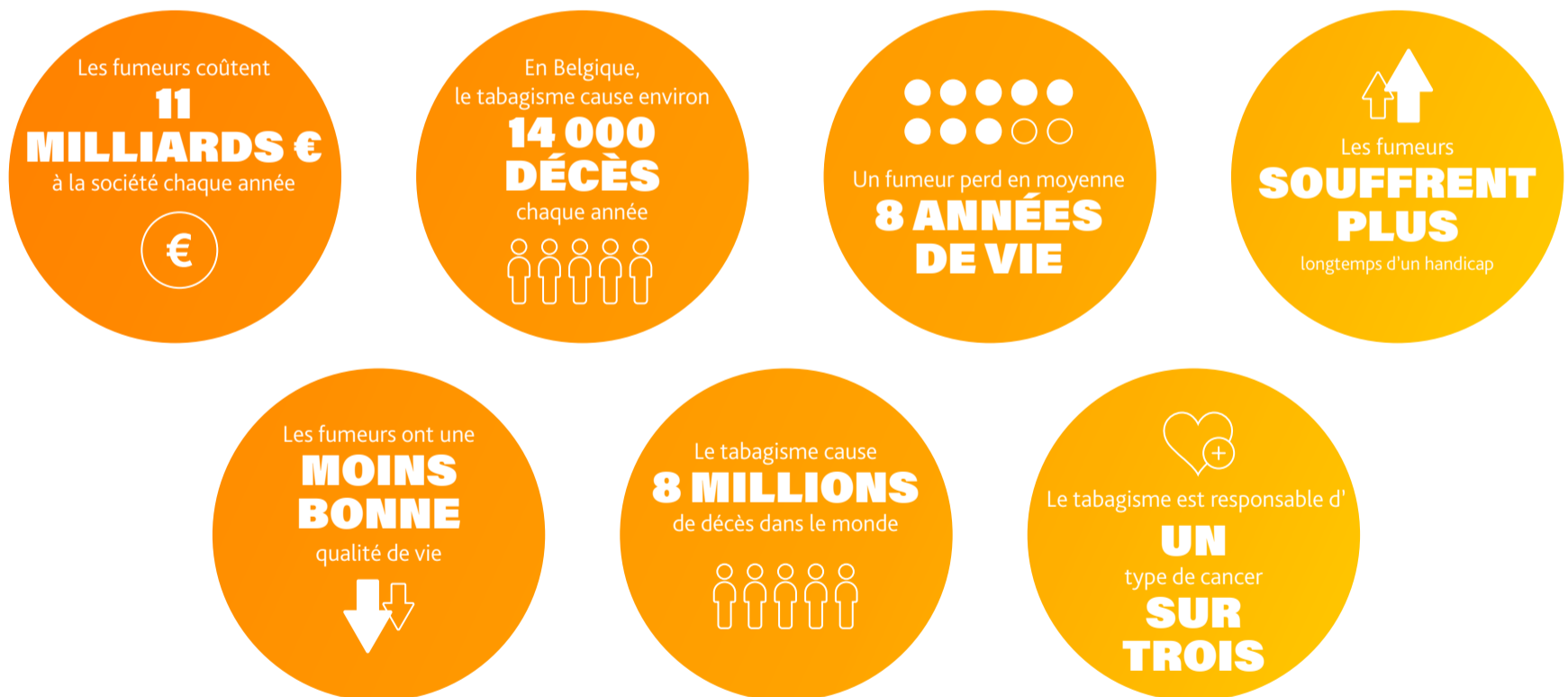
Vous avez un ami ou un proche qui vous soutient ? Vous connaissez quelqu'un qui a arrêté de fumer et qui pourrait vous donner des conseils avisés ? Parler vous aidera : racontez ce que vous vivez, cette personne pourra peut-être vous aider ou vous changer les idées !



Vous fumez (encore un peu) ? Voilà ce qui se passe dans votre corps !

La plus grande crainte des personnes qui arrêtent de fumer ? Échouer et avoir du mal à lutter contre les symptômes de sevrage. C'est parfaitement compréhensible !

Les cigarettes contiennent, en effet, **des centaines de substances chimiques** qui ont pour seul but de vous faire aimer la cigarette et de créer une dépendance physique et mentale. Voilà pourquoi il est si difficile d'arrêter de fumer. Mais dites-vous que ça passera et que chaque jour vous rapproche un peu plus de la ligne d'arrivée. Qui plus est, si vous n'arrêtez pas, les conséquences seront bien plus graves. **Coup d'œil** sur les principaux risques pour la santé...



Pas encore convaincu ? La rubrique Obstacles de l'Étape 3 présente d'autres infos intéressantes dont vous n'aviez peut-être pas connaissance.

ÉTAPE 1

La préparation

Astuces
et conseils

Ne cédez pas à l'envie d'une cigarette !

Une seule cigarette peut anéantir tous vos efforts. La cigarette du matin, en particulier, peut vous inciter à vous remettre à fumer. En effet, la nuit, quand vous dormez, votre taux de nicotine diminue. C'est pourquoi la plupart des fumeurs fument une cigarette dans l'heure qui suit leur réveil. Une solution possible ? Le **patch NiQuitin® Clear**, qui réduit l'envie d'une cigarette pendant 24 heures, même au réveil.

Besoin d'un coup de pouce ?

Chaque étape du Stopathon peut s'accompagner de moments difficiles. Les patchs NiQuitin® peuvent vous aider. Grâce au patch NiQuitin® Clear, vous ne ressentirez plus l'envie de fumer pendant 24 heures. Vous avez subitement envie d'une cigarette malgré tout ? Prenez un comprimé NiQuitin® Minilozenge 2 mg.

24 heures sans l'envie d'une cigarette ?

Le patch NiQuitin® Clear libère une quantité relativement constante de nicotine pendant 24 heures. Grâce au patch NiQuitin® Clear, vous ne ressentez pas le besoin de fumer pendant 24 heures, même pas au réveil. Saviez-vous que 72% des fumeurs fument déjà dans l'heure qui suit leur réveil et 22% au bout de 5 minutes* ? Évitez ces moments difficiles le matin et augmentez vos chances de réussir à arrêter de fumer. Le patch NiQuitin® Clear contribue, en outre, à soulager les symptômes associés au sevrage.

Vous avez malgré tout envie d'une cigarette ?

Prenez un comprimé NiQuitin® Minilozenge 2 mg. Ces petits comprimés peuvent être transportés discrètement et ils se dissolvent dans la bouche en environ 10 minutes, ce qui réduira votre envie d'une cigarette.

24^H
SANS LE BESOIN
D'UNE CIGARETTE

SE DISSOUT
EN ENVIRON
10^{MIN}
DANS
LA BOUCHE



Traitement de base

En cas d'envie soudaine de fumer

Conseil

Dans certains cas, il peut s'avérer utile d'utiliser plus d'une forme de NiQuitin® à la fois et d'opter pour NiQuitin® Thérapie combinée.

En savoir plus ?

Pour en savoir plus sur NiQuitin®, consultez [notre site web](#) ou adressez-vous à votre pharmacien, votre médecin, votre tabacologue ou votre spécialiste.

[Découvrez tous les médicaments NiQuitin®](#)

* Rook Enquête – Stichting Tegen Kanker – Dec '22 – By Ipsos



Dressons ensemble votre profil tabagique !

Êtes-vous prêt à entamer le Stopathon ou auriez-vous besoin d'une préparation supplémentaire ? Faites le **test** : répondez honnêtement aux questions ci-dessous. Vous déterminerez ainsi votre degré de dépendance à la nicotine. Votre pharmacien pourra, le cas échéant, vous recommander les **aides au sevrage tabagique qui vous conviennent**.

| 1. Combien de temps après votre réveil fumez-vous votre première cigarette ? | SCORE |
|--|-------|
| <input type="radio"/> < 5 minutes | 3 |
| <input type="radio"/> 5 - 30 minutes | 2 |
| <input type="radio"/> 31 - 60 minutes | 1 |
| <input type="radio"/> > 60 minutes | 0 |
| 2. Avez-vous du mal à ne pas fumer là où c'est interdit ? | |
| <input type="radio"/> Oui | 1 |
| <input type="radio"/> Non | 0 |
| 3. De quelle cigarette pourriez-vous le plus difficilement vous passer ? | |
| <input type="radio"/> La première du matin | 1 |
| <input type="radio"/> Une autre | 0 |
| 4. Combien de cigarettes fumez-vous par jour ? | |
| <input type="radio"/> > 30 | 3 |
| <input type="radio"/> 21 - 30 | 2 |
| <input type="radio"/> 10 - 20 | 1 |
| <input type="radio"/> <10 | 0 |
| 5. Fumez-vous plus le matin qu'aux autres moments de la journée ? | |
| <input type="radio"/> Oui | 1 |
| <input type="radio"/> Non | 0 |
| 6. Fumez-vous quand vous êtes malade et que vous devez rester la majeure partie de la journée au lit ? | |
| <input type="radio"/> Oui | 1 |
| <input type="radio"/> Non | 0 |

Faites le total de vos points pour connaître votre niveau de dépendance :

- 0 – 2 : très faible dépendance
- 3 – 4 : faible dépendance
- 5 : dépendance modérée
- 6 – 7 : forte dépendance
- 8 – 10 : très forte dépendance



**Terminé ? Découvrez
votre plan de sevrage tabagique**

Vous trouverez ici votre [calendrier de sevrage tabagique](#) personnel et toutes les infos relatives aux médicaments NiQuitin® susceptibles de vous aider.

