

# ÉTAPE 2

Le départ



# Démarrez en force le premier jour de votre vie sans tabac !

Grâce à nos 10 conseils, vous trouverez immédiatement votre (nouveau) rythme. Mais attention : ne vous laissez pas distraire par ce qui se passe le long du parcours. Soyez attentif à votre rythme cardiaque et à votre respiration... et n'oubliez pas de bien manger et de bien boire. Vous éprouvez des difficultés ? Retournez voir vos motivations personnelles et nos précédents conseils !



## 10 conseils pour le premier jour de votre sevrage tabagique !

Nous avons compilé 10 précieux conseils qui vous aideront à passer votre (vos) première(s) journée(s) sans tabac et à **vous débarrasser de votre dépendance à la cigarette.**

- 1 Abandonnez vos habitudes :** occupez la main que vous utilisez pour fumer avec une balle anti-stress, un stylo, etc.
- 2 Occupez-vous l'esprit :** allez au cinéma, lisez, dessinez, pratiquez un (nouveau) hobby, jouez à des jeux de société ou faites des mots croisés. Ces distractions vous aideront à vous détendre, stimuleront votre mémoire et vous occuperont l'esprit.
- 3 Réfléchissez aux situations quotidiennes qui vous mettent en contact avec des fumeurs.** Vous pourrez ainsi vous préparer et votre cerveau pourra prévoir des solutions et des alternatives.
- 4 Remplacez les activités qui vous incitent à fumer** (p. ex. un verre au café) par des alternatives sans danger pour la santé (p. ex. la marche à pied).
- 5 Rappelez-vous que l'envie de fumer s'apparente à la force magnétique d'un aimant, mais que vous pouvez l'annuler :** chaque fois que vous parvenez à vous changer les idées ou à dire « NON », vous faites un pas de plus vers une vie sans tabac.
- 6 Fixez des objectifs à (très) court terme :** une demi-journée ou une journée.
- 7 L'envie de fumer diminuera, pour finir par disparaître.** Mais si vous l'alimentez en fumant, elle se renforcera.
- 8 Mettez vos émotions par écrit.** Comment aimeriez-vous vous sentir ? Répondez à cette question par écrit. Faites aussi une liste des symptômes qui vous incommode et cessez d'y penser dès qu'ils disparaissent.
- 9 Saisissez l'occasion de changer de vie** et de faire plus d'exercice.
- 10 Votre Stopathon ne doit pas forcément être un vrai marathon :** la marche, les escaliers ou la natation sont excellents pour la santé !



# Vous venez d'arrêter ? Attention, défis !

Cette semaine, il est essentiel d'être attentif à certains **symptômes de sevrage**. Environ la moitié des personnes qui arrêtent de fumer en ressentent. Ces symptômes sont des signes positifs qui indiquent que votre corps se remet des effets néfastes du tabagisme. Pas de panique : ces symptômes disparaîtront à mesure que votre esprit et votre corps s'habitueront à l'arrêt du tabac.

Le tabagisme est exclusivement une question d'**habitudes**. Un exemple : si vous aviez l'habitude d'accompagner votre café d'une cigarette, vous aurez systématiquement envie d'une cigarette en buvant du café. Ce phénomène, appelé conditionnement classique, est fréquent. En mettant un terme à cette habitude, le sevrage tabagique provoque des symptômes de sevrage.

Voici quelques techniques utiles pour contrer les **symptômes de sevrage** et ne pas succomber aux « **tentations** ».

- ▶ Jouez à des **jeux intellectuels** : occupez votre cerveau en jouant à un jeu sur votre GSM, par exemple.
- ▶ Hydratez-vous : **buvez** suffisamment d'eau et évitez l'alcool, qui vous fera céder plus rapidement à la tentation.
- ▶ Ayez toujours une sucette ou un chewing-gum **sans sucre** à portée de main.
- ▶ Écoutez la radio ou votre **musique** préférée.
- ▶ Remplacez votre boisson habituelle par **quelque chose** de nouveau.
- ▶ **Lavez-vous les dents**.



Pour de nombreux anciens fumeurs, l'envie d'une cigarette est la plus forte juste après le réveil. Examinez ce que vous faites durant la première heure de la journée et **changez vos habitudes**. Vous prenez un petit déjeuner ? Veillez à ce qu'il soit sain.

### Conseil

#### Pensez au BIC !

1. *Buvez de l'eau : gardez l'eau quelques instants en bouche pour bien la goûter.*
2. *Inspirez profondément : inspirez et expirez lentement, plusieurs fois.*
3. *Changez-vous les idées : mettez de la musique, occupez-vous les mains ou allez vous balader pour vous distraire.*

### Besoin d'autres conseils ?

[Cette vidéo](#) vous explique comment gérer au mieux les symptômes de sevrage.

## ÉTAPE 2

Le départ

Votre bilan  
de santé



**Vous ne fumez plus depuis  
quelques jours : félicitations !  
Ressentez-vous déjà des effets ?**



### Après 20 minutes

Votre tension artérielle s'améliore, de même que la circulation au niveau des mains et des pieds.

### Après 60 minutes

Le CO toxique commence à s'évacuer de votre sang, le grand nettoyage des poumons commence.

### Après 8 heures

L'oxygénation du sang redevient normale.

### Après 48 heures

Le goût et l'odorat s'améliorent.

### Après 24 heures

Vos poumons commencent à se nettoyer (il se peut que vous toussiez un peu plus les premières semaines : c'est normal, et même bénéfique pour votre santé).

### Après 72 heures

Vous respirez mieux et vous êtes moins vite essoufflé.

### Après 2 à 12 semaines

Votre circulation sanguine générale s'améliore.



## Troquez votre cigarette contre une habitude plus saine !

Maintenant que vous ne fumez plus, n'hésitez pas à vous offrir une collation. C'est d'ailleurs peut-être le moment de changer vos habitudes ? Optez régulièrement pour des **en-cas sains** : ils vous éviteront de prendre du poids et ils s'intégreront parfaitement dans votre nouveau mode de vie. Une alimentation appropriée peut aussi vous aider dans le cadre de votre sevrage tabagique, alors que certains produits (comme la caféine ou l'alcool) ne font que déclencher ou intensifier l'envie d'une cigarette. La tentation se fait sentir ? Faites **autre chose** pendant un petit temps.



### Conseil

#### Le patch NiQuitin® Clear ou les comprimés NiQuitin® Minilozenge vous donnent un coup de pouce

*Vous utilisez le patch NiQuitin® Clear? Continuez! Ce patch 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. Vous avez malgré tout envie d'une cigarette? Prenez un comprimé NiQuitin® Minilozenge 2 mg! Ces comprimés suppriment l'envie de fumer et se dissolvent en dix minutes environ. Une solution discrète qui, de surcroît, vous occupe la bouche.*

[Découvrez tous les médicaments NiQuitin®](#)



# Tenez un journal de sevrage !

Vous allez devoir apprendre à ne pas fumer. Avec votre [calendrier du sevrage tabagique](#), nous vous avons déjà donné un outil pratique pour suivre vos progrès. Il peut également s'avérer utile de tenir un « **journal** » : indiquez-y ce que vous avez fait pendant la journée, à quels moments vous avez eu envie d'une cigarette, dans quelles circonstances et ce qui a déclenché cette envie... Notez également ce que vous avez fait pour vous changer les idées et précisez si la technique a fonctionné. Vous pourrez relire vos notes par la suite dans les moments difficiles. Dressez aussi une liste d'idées à appliquer face à la tentation. Voici un exemple :

- 
- ▶ **Quand ai-je fumé ?** *Le matin*

---

  - ▶ **Combien de cigarettes ?**

---

  - ▶ **Qu'est-ce que je faisais à ce moment-là ?**

---

  - ▶ **Pourquoi ai-je fumé à ce moment-là ?**

---

  - ▶ **À quel point avais-je besoin d'une cigarette ?**

---

  - ▶ **Quel plaisir m'a-t-elle procuré ?**

---

  - ▶ **Comment aurais-je pu éviter de fumer cette (ces) cigarette(s) ?**