

# ÉTAPE 3

La longue ligne droite

## ÉTAPE 3

La longue ligne droite

Encouragements et  
inspiration



# Beau départ : félicitations !

N'oubliez pas de vous amuser tout au long de votre beau parcours et célébrez chaque étape en vous octroyant une petite (ou une grande) récompense. Vous commencez à peiner ou vous envisagez d'abandonner ? Tenez bon : avec une bonne dose de volonté ou le soutien de votre pharmacien, vous franchirez la ligne d'arrivée ! Mais il y a aussi de belles victoires à engranger en cours de route...

## 10 conseils pour une nouvelle vie, plus saine !

Maintenant que vous ne fumez plus, vous vous dites peut-être qu'il serait bon d'adopter un **mode de vie sain** ? Bonne idée ! À ce stade, les avantages seront décuplés ! Vous ferez, en effet, le plein d'énergie, ce qui facilitera votre Stopathon. Qui plus est, vous **garderez votre poids sous contrôle**. Besoin de conseils ?

- 1 **Buvez beaucoup d'eau**, de 1,5 à 2 l par jour.
- 2 **Mangez 2 ou 3 fruits par jour**. Évitez les fruits riches en sucre comme les raisins, les figues ou les cerises.
- 3 **Augmentez votre dose quotidienne de vitamine C** (elle facilite l'évacuation de la nicotine) et mangez plus de légumes.
- 4 **Mangez 5 fois par jour** : petit déjeuner, collation en matinée, lunch, goûter et repas du soir.
- 5 **Évitez les aliments caloriques** entre les repas.
- 6 **N'alternez pas les périodes de jeûne et les repas lourds**. Évitez les repas lourds, les aliments en conserve, les épices, les aliments assaisonnés et les aliments frits.
- 7 **Mangez moins de viande rouge et plus de poisson**.
- 8 **Adoptez une alimentation plus maigre**.
- 9 **Évitez ou limitez les aliments frits ou riches en graisses**. Préférez les aliments cuits au four ou grillés.
- 10 **Réduisez le sucre**.



## ÉTAPE 3

La longue ligne droite

Obstacles



# Attention aux fausses excuses !

Pour arrêter de fumer, il faut une volonté de fer. Mais ceux qui hésitent à se lancer ou qui rencontrent des difficultés en cours de route trouveront toujours une excuse pour fumer. Nous tenons donc à vous mettre en garde : **ne tombez pas dans le piège de vos émotions ou des idées reçues !**

### Peur (de l'échec) ou manque de motivation ?

Vous pensez peut-être qu'arrêter de fumer n'apporte pas tellement d'avantages. Ou peut-être craignez-vous d'éventuels inconvénients. Bonne nouvelle : le sevrage tabagique est bénéfique à tout âge et il ne faut pas avoir peur de prendre du poids (par exemple). Et ne vous sous-estimez pas : avec votre volonté et notre soutien, vous vous rapprocherez bien vite de la ligne d'arrivée !

### Vous pensiez que les conséquences n'étaient pas si graves ?

Tout le monde connaît un fumeur qui a vécu jusqu'à 100 ans. Mais ils sont bien plus nombreux à perdre des années de vie en bonne santé : les chiffres pour la Belgique ne mentent pas. Sans parler des autres risques pour la santé.

Ne tombez pas dans le panneau ! Il y a d'ailleurs beaucoup plus de bonnes raisons d'arrêter que de continuer à fumer !

### Le saviez-vous ?

*Il se peut que vous ayez plus d'appétit. Cette impression peut perdurer jusqu'à 6 mois, voire plus. Il est, dès lors, possible que vous preniez un peu de poids les trois premiers mois. En règle générale, le poids d'une personne qui a arrêté de fumer est comparable à celui d'une personne qui n'a jamais fumé.*

### Vous êtes tombé dans le piège ?

Pas de panique ! La rubrique Obstacles de l'Étape 4 vous apporte une aide d'urgence en cas de rechute et vous donne des conseils pour repartir sur la bonne voie !

## ÉTAPE 3

La longue ligne droite

Votre bilan  
de santé



# Vous ne fumez plus depuis quelques semaines : félicitations ! Comment vous sentez-vous ?



### Après 2 semaines

Vous avez clairement plus d'énergie et votre état de forme global s'améliore.



### Après 2-12 semaines

La circulation dans le corps s'améliore. La marche et l'exercice deviennent plus faciles et votre teint s'illumine.



### Après 4 semaines

Vous êtes en plus grande forme. Vos poumons récupèrent de la capacité.



### Après 4-12 semaines

Vous toussiez moins et votre respiration est moins sifflante.



Astuces  
et conseils



## Tenté ? Il est temps de vérifier le dosage !

Vous ressentez encore des symptômes de sevrage (nombreux ou réguliers) ? Vous utilisez des substituts nicotiques ? Soyez très prudent et ne pensez surtout pas pouvoir vous en passer maintenant ! Allez chercher un nouveau stock de patches chez votre pharmacien et **demandez d'abord conseil** avant de diminuer le dosage. Il serait dommage que tous les efforts déployés jusqu'à présent se voient réduits à néant !

4

## ÉTAPE 3

La longue ligne droite

Outils et  
exercices



# Aide d'urgence face à la tentation : les gestes qui sauvent !

Avant toute chose : prenez **vos** journal (voir rubrique Outils et exercices de l'Étape 2) et vérifiez si vous avez déjà ressenti l'envie de fumer dans des situations similaires. Peut-être pourriez-vous **éviter ces situations** à l'avenir ? Imaginons, par exemple, qu'une soirée au café ou un rendez-vous avec un ami(e) fumeur (fumeuse) vous mette face à la tentation. À ce stade, mieux vaut remettre cette sortie à plus tard.

Votre journal vous dira aussi **ce que vous avez fait la dernière fois** pour chasser l'envie. Appliquez éventuellement la même technique. Mieux : **élaborez une stratégie** au préalable. Déterminez les circonstances qui présentent un risque élevé et élaborer un plan pour chacune d'entre elles. Exemple...

### Situation

### Solution

Situation	Solution
<i>Je suis au café et j'ai envie de fumer.</i>	<i>Je sors immédiatement et je fais le tour du pâté de maisons.</i>

