

ÉTAPE 4

Le sprint final



Ligne d'arrivée en vue !

C'est aussi le début de la partie la plus difficile. Tenez bon ! Nous allons vous donner quelques derniers conseils et nous vous aiderons à vous remettre sur pied si vous trébuchez à l'approche de la ligne d'arrivée. À propos : en ce moment, vous ressentez de la fatigue, mais aussi les effets positifs de votre Stopathon. Ne baissez pas les bras. Si vous parlez à d'anciens fumeurs, vous verrez qu'ils ont vécu la même chose que vous.

10 conseils pour ne rien lâcher

Plutôt que de dire que vous avez arrêté, nous préférons dire que vous « êtes en train d'arrêter ». En effet, si vous avez déjà fait un bon bout de chemin, vous n'avez pas encore atteint la ligne d'arrivée. **Il faut persévérer.** Voici donc **10 nouveaux conseils** à appliquer à l'entame du sprint final.

- 1 Ne pensez plus à fumer :** ne pas fumer devient peu à peu un automatisme, n'y faites plus attention.
- 2 Fixez des objectifs à court terme,** faciles à réaliser, et regardez vers l'avenir.
- 3 Pensez à tout ce que vous allez gagner** (et pas à ce que vous allez perdre).
- 4 Pensez aux petites routines et aux nouvelles habitudes** que vous avez mises en place et tenez-vous-y.
- 5 Retenez aussi que les anciennes habitudes sont tenaces :** sachez qu'elles peuvent toujours revenir et essayez de les éviter.
- 6 Vous avez gagné en assurance et en maîtrise de vous en ne fumant pas,** des qualités particulièrement utiles à ce stade.
- 7 Ne dites pas que vous « avez arrêté » :** dites à vos amis et votre famille que vous « êtes en train d'arrêter » afin qu'ils sachent que leur soutien est le bienvenu.
- 8 Apprenez à gérer le stress :** croyez en vous et concentrez-vous sur le moment présent.
- 9 La cigarette n'est pas un remède anti-stress !** Faites plutôt ce que vous aimez pour vous détendre et restez actif pour détourner votre attention de la cigarette.
- 10 Veillez à la qualité de votre sommeil :** les recherches montrent qu'un sommeil suffisant renforce la maîtrise de soi et aide à résister à l'envie de fumer.

Besoin d'autres conseils pour tenir bon ?

Visionnez ces vidéos de [Tabakstop](https://www.tabakstop.be).

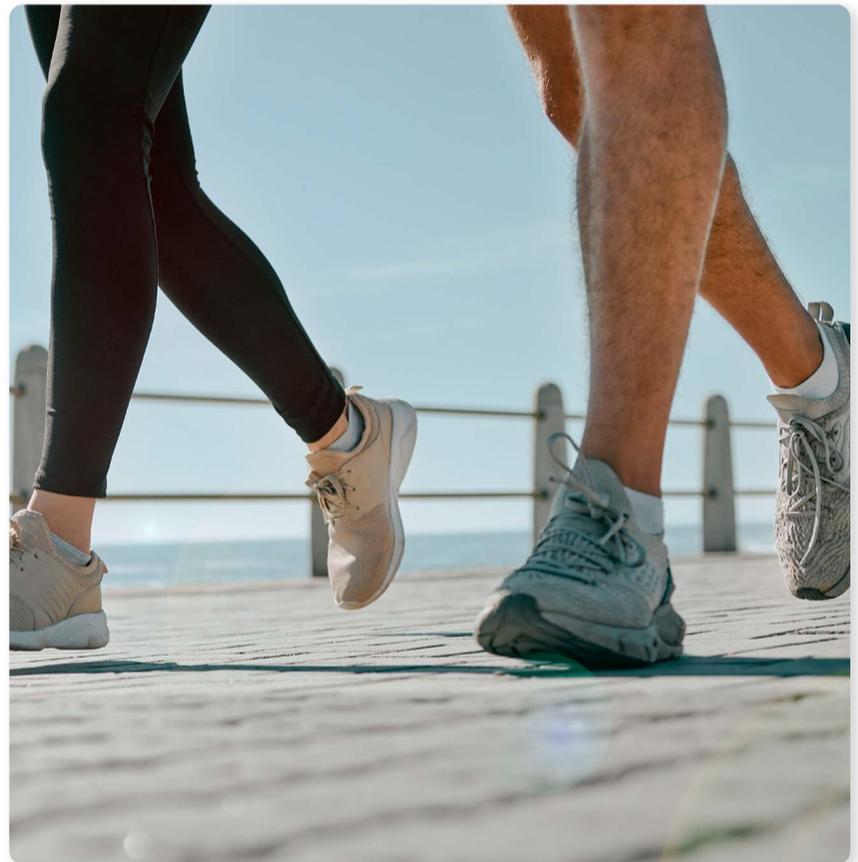




Vous avez craqué ? Nous vous remettons sur la bonne voie !

Une rechute ponctuelle ne signifie pas que votre Stopathon est terminé. Le choix vous appartient ! Allez-vous vous servir de cette rechute comme d'une excuse pour recommencer à fumer ? Ou allez-vous plutôt essayer d'en tirer des leçons pour éviter de retomber dans le piège la prochaine fois ? Dans ce dernier cas, voici **quelques conseils**...

- ▶ **N'achetez pas de nouvelles cigarettes** : prenez cet engagement et jetez vos cigarettes si vous en avez acheté.
- ▶ **Ne vous dites pas « j'en fume juste une »** : fumer est une dépendance et il suffit d'une cigarette pour vous faire recommencer.
- ▶ **Évitez les situations compliquées** où la tentation est forte.
- ▶ **Rappelez-vous la raison initiale pour laquelle vous avez arrêté** : si elle est toujours valable, pourquoi avoir fumé ?
- ▶ **Demandez-vous pourquoi vous avez craqué** : avez-vous perdu votre objectif de vue ? Vous est-il arrivé quelque chose de particulier ?
- ▶ **Ne soyez pas trop dur avec vous-même** : soyez indulgent, adoptez un état d'esprit positif et regardez vers l'avant !
- ▶ **Procédez par petites étapes** : promettez-vous de ne pas fumer pendant la première heure (et tenez votre promesse), puis passez à la petite étape suivante.
- ▶ **Occupez-vous les mains et la bouche** : si vous êtes agité, prenez un chewing-gum ou un bonbon. Buvez aussi beaucoup d'eau, régulièrement.
- ▶ **Activez-vous** : les activités physiques peuvent atténuer les symptômes de sevrage et détourner votre attention de l'envie de fumer.
- ▶ **Occupez-vous l'esprit** : distrayez-vous en pensant à autre chose ou en vous concentrant, par exemple, sur des mots croisés ou un sudoku.



Conseil

Parler, ça aide (encore maintenant) !

Vous n'y arrivez pas seul ? Vous avez besoin d'inspiration ou d'un coup de pouce ? N'oubliez pas : l'oreille attentive d'un ami ou d'un proche ou le conseil utile d'un ancien fumeur peuvent, aujourd'hui encore, vous apporter le soutien dont vous avez besoin.



Longue vie aux non-fumeurs !

Tout le monde sait que le risque de cancer (du poumon) diminue si l'on ne fume pas. Mais il y a **beaucoup d'autres avantages** à long et à plus court terme. Vous en remarquerez déjà certains à cette étape. Coup d'œil...

- ▶ **Vous vous sentez mieux** : vous avez plus d'énergie et votre forme s'améliore, ce qui facilite les efforts physiques.
- ▶ **La circulation sanguine et l'oxygénation du sang s'améliorent** : vous le remarquez aussi, car vous êtes moins rapidement essoufflé.
- ▶ **Vous avez meilleure mine** : votre peau paraît plus jeune et vos rides s'estompent.
- ▶ **Vous sentez meilleur** : votre haleine est plus fraîche et vos vêtements ne sentent plus mauvais.
- ▶ **Votre goût et votre odorat s'améliorent** : avez-vous remarqué que la nourriture avait meilleur goût et que vous perceviez beaucoup plus d'odeurs ?
- ▶ **Vos dents sont plus blanches et votre santé buccodentaire s'améliore** : le risque de caries est divisé par 3 et vous êtes moins susceptible de souffrir d'affections gingivales (inflammation...).
- ▶ **Vous êtes plus libre** : votre dépendance au tabac ne régit plus vos journées.
- ▶ **Vous courez moins de risques pour votre santé** : vos poumons recouvrent la santé tandis que le risque de maladies cardiovasculaires et de divers cancers diminue.
- ▶ **Votre fertilité s'améliore** : les hommes et les femmes qui envisagent d'avoir des enfants voient leurs chances augmenter.
- ▶ **Votre bébé est en meilleure santé** : les femmes enceintes qui ne fument pas courent un risque nettement moins élevé de fausse couche, tandis que le bébé est moins susceptible de présenter un retard de croissance ou une malformation, par exemple.
- ▶ **Vous guérissez plus vite** : les plaies cicatrisent plus vite et les non-fumeurs se rétablissent plus facilement après une opération lourde.





Rechute ? Demandez éventuellement l'aide d'un spécialiste !

Si vous avez flanché et que vous avez fumé, vous avez l'impression d'avoir échoué et vous vous dites que tous vos efforts n'ont servi à rien. **Évaluez** ce qui n'a pas fonctionné : avez-vous gardé votre motivation à l'esprit ? La dose de votre substitut nicotinique a-t-elle été correctement ajustée ou l'avez-vous réduite trop rapidement ? Si vous avez l'impression que vous n'allez pas y arriver seul : n'attendez pas et **demandez l'aide** de votre pharmacien, de votre médecin traitant ou de votre tabacologue.

Besoin d'une aide supplémentaire ?

Tournez-vous vers [Tabacstop](#) ou les [tabacologues certifiés du FARES \(FR\)](#) ou vers [VRGT \(NL\)](#).



Outils et
exercices



Besoin d'inspiration ? C'est compréhensible !

Vous n'êtes pas le seul à vous être lancé dans un Stopathon : de nombreux (anciens) fumeurs vivent la même chose ou ont déjà franchi la ligne d'arrivée. Et si vous lisiez leurs témoignages ? Rendez-vous sur le site web de [Tabacstop](#).

Conseil

Vous connaissez certainement d'anciens fumeurs qui comprennent ce que vous traversez et qui peuvent vous donner des conseils éclairés !