

ÉTAPE 5

L'arrivée



Vous avez réussi : félicitations !

Nous allons évidemment fêter votre victoire dignement ! Mais attention : les pièges n'ont pas disparu et derrière chaque virage peut se cacher une excuse pour rechuter. Continuez donc à vous entraîner et à garder la forme. Il serait dommage de la perdre alors que vous avez encore tellement à gagner, non ?

10 manières de fêter le début de votre nouvelle vie !

Certes, arrêter de fumer requiert **encore des efforts après la ligne d'arrivée**. Mais si vous gardez votre objectif en tête et que vous pensez à tout ce que vous avez à gagner, vous aurez de moins en moins de mal à tenir bon. Et cette grande étape mérite d'être **fêtée dignement**. Besoin de suggestions ?

- 1 **Célébrez votre performance** : réservez une table dans votre restaurant préféré, allez au cinéma, visitez un musée... Autant d'endroits où vous avez la garantie de passer un bon moment sans tabac !
- 2 **Faites-vous plaisir** : vous avez bien mérité un petit cadeau. N'hésitez pas à acheter quelque chose qui vous plaît vraiment. Avec tout l'argent que vous avez déjà économisé, vous pouvez vous le permettre !
- 3 **N'oubliez pas votre famille et vos amis** : ils vous ont soutenu pendant tout ce temps. Réservez-leur une belle surprise : une petite attention, un dîner ou une fête inoubliable (sans tabac) !
- 4 **Commencez un nouveau hobby** : vu votre forme et votre énergie, c'est le moment de vous lancer dans un nouveau sport.
- 5 **Prévoyez quelque chose entre amis** : maintenant que vous rencontrez de plus en plus de non-fumeurs, vous vous ferez peut-être des amis qui partagent vos nouvelles passions.
- 6 **(Ré)écrivez votre avenir** : il y a de fortes chances que vous puissiez profiter de la vie beaucoup plus longtemps. Des enfants ? Une nouvelle carrière ? Tournez-vous vers l'avenir.
- 7 **Des projets plus ambitieux ?** Plus il y a longtemps que vous avez arrêté de fumer, plus les gains financiers s'accumulent. Certains de vos rêves sont donc peut-être à portée de main...
- 8 **Et si vous faisiez le voyage dont vous rêvez ?** Vous aurez ainsi un nouvel objectif et une bonne raison de continuer à faire des économies. Et vous sortirez de votre routine.
- 9 **Chose promise, chose due !** Vous aviez parié avec quelqu'un qui pensait que vous ne franchiriez pas la ligne d'arrivée ? C'est le moment de lui rappeler votre pari.
- 10 **Joie partagée, joie décuplée** : partagez vos expériences avec d'autres personnes. Qui sait ? Elles franchiront peut-être bientôt la ligne d'arrivée, elle aussi. Et profiteront, comme vous, d'une vie sans tabac !



Ligne d'arrivée franchie ? Petit rappel !

Vous avez fait le plus dur : si tout s'est bien passé, vous avez arrêté de fumer. Mais n'oubliez pas : **la ligne d'arrivée de votre Stopathon ne marque pas la fin du parcours.** Vous devrez encore éviter les pièges à l'avenir. Pour vous aider à tenir bon, repassons en revue les conseils primordiaux.

Vous ressentez des symptômes physiques ou psychiques liés au sevrage ?

- ▶ Reprenez le **journal de votre sevrage tabagique** ou allez relire les conseils de la rubrique Obstacles de l'Étape 2 pour les soulager.
- ▶ Ils persistent ? N'hésitez pas à demander **l'aide d'un professionnel** et consultez votre médecin, votre pharmacien ou un tabacologue.

Vous prenez des substituts nicotiniques ?

- ▶ Ils ne sont pas obligatoires, mais ils **augmentent vos chances de réussite.**
- ▶ Demandez conseil à votre **pharmacien** : c'est probablement le moment de diminuer la dose et d'arrêter progressivement.

La nostalgie d'une dernière cigarette ?

- ▶ « **Juste une cigarette** », ça n'existe pas : soit vous fumez, soit vous ne fumez pas. Et vous avez choisi la seconde option.
- ▶ **La patience a du bon** : certaines émotions, certaines situations ou certains événements peuvent encore déclencher l'envie de fumer, mais dites-vous que ça passera et adoptez la bonne stratégie : appliquez les conseils de la rubrique Obstacles de l'Étape 1.

Besoin d'aide ou d'une oreille attentive ?

- ▶ **Parler peut vous aider** : demandez conseil à vos amis, votre famille ou d'autres anciens fumeurs.
- ▶ **Plus d'infos** sur [Tabacstop](#).





Vous avez fait un beau geste pour votre santé. Et ce n'est pas fini !



En ce moment

Vous respirez mieux, vous avez plus d'énergie, vous retrouvez un odorat et un goût normaux.

Après 3-9 mois

Votre fonction pulmonaire augmente de 10 %. La toux, les sifflements et les troubles respiratoires diminuent.

Dans les 6 mois

Votre santé mentale générale s'améliore. Vous êtes aussi moins sujet à l'anxiété, à la dépression et au stress.

Après 5 ans

Le risque d'AVC a diminué de moitié, de même que le risque de cancer de la bouche, de l'œsophage et de la vessie.

Après 1 an

Le risque de maladie cardiaque est réduit de moitié par rapport à celui d'une personne qui fume encore, et il continue de baisser.

Après 10 ans

Le risque de cancer du poumon a diminué de moitié. Le risque d'AVC est à présent identique à celui d'un non-fumeur.

Après 15 ans

Le risque de maladie cardiaque est identique à celui d'un non-fumeur. Le risque de décès est presque comparable à celui d'une personne qui n'a jamais fumé.



Arrêter de fumer, c'est facile ; le plus dur c'est de ne pas recommencer...

C'est vrai, dans le sens où les **symptômes de sevrage** peuvent réapparaître à tout moment.

Gardez donc contact avec vos amis et votre pharmacien et souvenez-vous de tout ce que vous avez appris. Vous avez utilisé le patch NiQuitin® Clear ? En principe, vous devriez avoir arrêté de fumer après 12 semaines. Restez malgré tout sur vos gardes. Tenez bon !

24^H

SANS LE BESOIN
D'UNE CIGARETTE



Traitement de base



ÉTAPE 5

L'arrivée

Outils et
exercices



CALCULATEUR : calculez ce que vous coûtent vos cigarettes !

D'après nos calculs, 1 paquet de cigarettes par jour coûte 3 650 € par an*. Utilisez notre **calculateur** pour calculer ce que vous dépensez en cigarettes... Avez-vous déjà réfléchi à ce que vous pourriez faire de cet argent ?



Découvrez **le montant que vous gaspillez chaque année en cigarettes** et quelle part de votre salaire s'envole en fumée !

Calculez ce que vous coûtent vos cigarettes

Calculez le nombre de paquets de cigarettes que vous fumez chaque mois et multipliez ce chiffre par le prix d'un paquet. Multipliez ensuite le résultat par 12 mois pour obtenir le **montant total par an**.

paquets/mois

prix/paquet

€/mois

coût/an

x

€

=

€

x 12 mois =

€

Quelle récompense
vous offririez-vous
avec cette somme?

* 1 paquet = 10 €.
365 jours x 10 € = 3 650 €

6