

# 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](http://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](http://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 élaborez 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

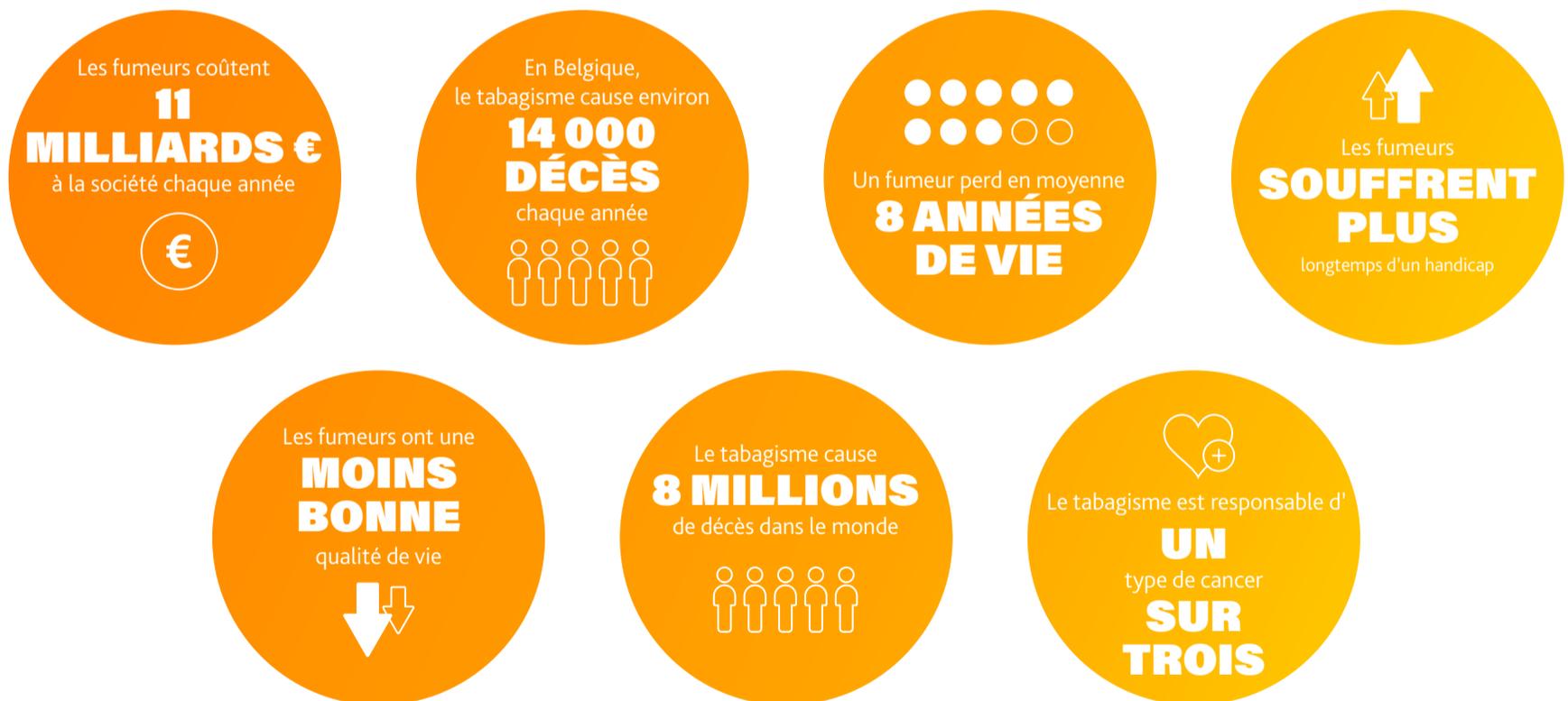
*Vous avez un ami ou un proche qui vous soutient ? Vous connaissez quelqu'un qui a arrêté de fumer et qui pourrait vous donner des conseils avisés ? Parler vous aidera : racontez ce que vous vivez, cette personne pourra peut-être vous aider ou vous changer les idées !*



## 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<sup>H</sup>  
SANS LE BESOIN  
D'UNE CIGARETTE

SE DISSOUT  
EN ENVIRON  
10<sup>MIN</sup>  
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.



# 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) ?**

# ÉTAPE 3

La longue ligne droite



# 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 tousssez 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



## 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>



# 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 [Tabacstop](#).





# 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 !*

# 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<sup>H</sup>

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