



GUIDE DE L'EX

INFO,
TRUCS ET
INSPIRATIONS

VOTRE ALLIÉ POUR DEVENIR UN **EX-FUMEUR**.
ET SI CETTE FOIS-CI ÉTAIT LA BONNE ?

DEFITABAC.CA

D^{re} Christiane Laberge

Porte-parole
du *Défi J'arrête, j'y gagne!*



Bravo! Vous vous offrez le plus beau des cadeaux santé en tentant d'arrêter de fumer. Et je vous félicite pour votre décision de participer au *Défi J'arrête, j'y gagne!*

Évidemment, devenir un EX-fumeur n'est pas facile, mais avec de la motivation et du soutien, c'est possible... et ça vaut la peine!

Pour augmenter vos chances de réussir, préparez-vous et n'oubliez pas d'utiliser les outils proposés à l'occasion du *Défi*, comme le site defitabac.ca, l'Espace Défi, les courriels d'encouragement... et bien sûr ce guide! N'hésitez pas à en parler aux gens de votre entourage: ils peuvent être d'une aide précieuse pour vous soutenir dans votre démarche.

Enfin, gardez en tête que votre médecin et votre pharmacien peuvent vous aider à réussir votre défi en vous proposant un plan et des conseils adaptés à vos besoins et à votre réalité.

Bonne chance!

SE PRÉPARER

POUR MIEUX RÉUSSIR

Pour arrêter de fumer, bien se préparer est une stratégie clé. Trouver vos motivations, vous informer, réfléchir à votre démarche et connaître les ressources et outils offerts sont des éléments essentiels pour une solide préparation.

LES MÉDICAMENTS

Pour certaines personnes, l'utilisation d'un médicament pour arrêter de fumer peut augmenter de façon importante les chances de réussir. Les médicaments réduisent les effets du sevrage et diminuent l'envie de fumer.

Résultat ? Les risques de rechute sont limités, et on tient mieux le coup pour devenir un EX-fumeur !

QUEL MÉDICAMENT CHOISIR ?

Trois médicaments ont prouvé leur efficacité pour ce qui est de l'arrêt tabagique. Votre **pharmacien** ou votre **médecin** peut vous aider à choisir le bon médicament pour vous.

- **Les thérapies de remplacement de la nicotine (TRN)**

Les TRN sont offertes sous forme de timbres, de gommes, de pastilles, d'inhalateur et même de vaporisateur buccal (comme Habitrol, Thrive, NicoDerm et Nicorette). Ce type de thérapies consiste à aider le corps à s'habituer graduellement à vivre sans tabac. Le traitement est habituellement de 12 semaines, et il est recommandé d'arrêter de fumer avant de le commencer.

- **Les comprimés de bupropion (Zyban) et de varénicline (Champix)**

Vendus sur ordonnance seulement, ces médicaments ne contiennent pas de nicotine, mais ils agissent sur des zones du cerveau qui sont stimulées par la nicotine. On recommande de commencer le traitement une semaine avant d'arrêter de fumer.

La plupart des médicaments pour arrêter de fumer sont couverts par le régime public d'assurance médicaments et les régimes collectifs privés. Informez-vous auprès de votre pharmacien pour connaître la procédure de remboursement.



ET LA CIGARETTE ÉLECTRONIQUE ?

La cigarette électronique semble être une aide à la cessation prometteuse pour certains types de fumeurs. Avec les recherches qui sont menées et la législation qui évolue, nous vous suggérons d'être prudent et d'en discuter avec votre médecin ou votre pharmacien.

9 ASTUCES

POUR BIEN SE PRÉPARER



■ 1.

Je détermine mes motivations à vouloir arrêter de fumer

■ 2.

Je me fixe une date d'arrêt:

■ 3.

Je calcule la somme d'argent que j'économiserai

■ 4.

Je tire des leçons de mes expériences passées pour mieux réussir

■ 5.

Je consulte mon pharmacien ou mon médecin au sujet des médicaments

■ 6.

J'essaie de bouger davantage au quotidien

■ 7.

Je change certaines habitudes de ma routine de fumeur

■ 8.

J'expérimente des stratégies pour faire face aux envies de fumer

■ 9.

Je fais de ma maison et de ma voiture des zones sans fumée pour moi... et les autres

CETTE
FOIS-CI,
C'EST LÀ
BONNE



*Occupez vos mains et votre esprit
en coloriant les lettres de cette phrase inspirante.*

Arrêter

À CHACUN SON SEVRAGE

Quand on arrête de fumer, le manque de nicotine peut provoquer des symptômes de sevrage. Il se peut que vous soyez irritable, que vous ayez de la difficulté à vous concentrer ou à dormir, ou que vous souffriez de symptômes physiques, comme des maux de tête, de la congestion nasale et de la constipation.

Rassurez-vous : généralement, les symptômes diminuent au bout de quelques semaines. Alors, tenez bon ! Si vous n'y arrivez pas ou si les malaises persistent, consultez votre pharmacien ou votre médecin.

CES FAMEUSES ENVIES DE FUMER

Même si on voulait les éviter, on ne pourrait pas passer à côté des envies de fumer. Elles sont assez fréquentes, surtout dans les premiers temps après l'arrêt. Les envies de fumer durent habituellement de 3 à 5 minutes. Il est essentiel d'apprendre à les gérer pour éviter de flancher.

POUR ÊTRE PLUS FORT

- **Prenez garde aux déclencheurs.** Réveil, café, alcool, repas, stress, auto, téléphone... Ayez en tête ce que vous associez à la cigarette et qui pourrait vous amener à rallumer.
- **Changez votre routine.** Modifiez un peu votre horaire et brisez vos habitudes pour marquer votre nouvelle vie de non-fumeur et essayer d'éviter des déclencheurs.
- **Gardez vos distances.** Si la présence de vos amis qui fument vous donne envie d'en griller une, attendez de vous sentir plus solide pour les voir. Ils comprendront.
- **Déjouez les pièges.** Dans votre voiture, retirez l'allumecigarette et le cendrier. À la maison, occupez vos mains et votre esprit en faisant le ménage ou en téléphonant à un ami, par exemple.
- **Soyez en contrôle.** Même une seule bouffée de cigarette peut vous faire reprendre le tabagisme. Apprenez à dire non.

ACCUEILLIR L'ENVIE DE FUMER...

Une approche inspirée de la méditation de pleine conscience invite à **reconnaître** l'envie de fumer et à lui **accorder toute notre attention**, sans jugement, jusqu'à ce qu'elle disparaisse. On observe alors les **sensations corporelles**, les **émotions** et les **pensées** que l'envie suscite en nous, sans se laisser emporter par elles. On se concentre aussi sur sa respiration. La « tempête » finira par se calmer... C'est par une pratique régulière de cette stratégie qu'on acquiert la confiance et l'expérience pour la maîtriser. À découvrir !

10 ACTIONS

POUR CHASSER LES ENVIES



1.

JE BOIS UN GRAND
VERRE D'EAU

2.

JE MÂCHE UNE
GOMME SANS SUCRE

3.

JE VAIS PROMENER
MON CHIEN

4.

JE ME BROSSE
LES DENTS

5.

JE GRIGNOTE
UN BÂTONNET
DE CAROTTE

6.

JE FAIS UN SAUT
SUR L'APPLICATION

7.

JE M'AMUSE
AVEC UNE BALLE

8.

JE TÉLÉPHONE
À UN AMI

9.

JE JOUE À UN JEU

10.

JE VISUALISE
MES MOTIVATIONS

3

habitudes gagnantes

PRÉVENIR LE GAIN DE POIDS

Il est vrai qu'arrêter de fumer peut entraîner une certaine prise de poids. **Pourquoi?** La nicotine dans la cigarette diminue votre appétit. Quand vous arrêtez de fumer, l'appétit revient, en plus de l'odorat et du goût qui se réveillent. C'est pourquoi certaines personnes peuvent manger plus.

La bonne nouvelle : vous pouvez agir pour prévenir les kilos en trop ! L'idée est d'adopter **de saines habitudes dès que possible, idéalement avant votre date d'arrêt.**

Et si jamais vous prenez un peu de poids, visez à le perdre graduellement et rappelez-vous que vous êtes un champion pour avoir arrêté de fumer !



Manger mieux

Il arrive souvent que les EX-fumeurs remplacent leur habitude de fumer par celle de grignoter, que ce soit pour s'occuper la bouche... ou les mains! Le manque de nicotine peut aussi se traduire par un appétit plus vigoureux et, chez certains, provoquer des « rages » d'aliments.

- **Prenez 3 repas par jour** et optez pour des portions raisonnables
- **Prenez beaucoup d'eau**
- **Limitez votre consommation** de boissons sucrées et énergisantes
- **Choisissez des collations santé** (ex. : crudités, fruits, céréales à grains entiers, biscuits secs, yogourt)
- **Mangez seulement lorsque** vous avez vraiment faim et arrêtez même si votre assiette n'est pas vide
- **Mangez lentement et sans écran** (télé, cellulaire, tablette)
- **Évitez de compenser** vos émotions par la nourriture
- **Occupez vos mains** pour ne pas remplacer le geste de fumer par celui de manger



Bouger plus

Être actif aide à faire face au sevrage, entre autres parce que l'activité physique favorise le sommeil et l'estime de soi, facilite la digestion et diminue le stress. L'important est d'y aller à votre rythme et d'intégrer **au moins 30 minutes** d'activité physique dans votre quotidien.

- **Privilégiez la marche et le vélo** à la voiture pour les courtes distances
- **Fréquentez une salle d'entraînement** avec un ami ou votre douce moitié
- **Sortez promener votre chien**
- **Faites des étirements**, une séance d'exercices ou du vélo stationnaire devant la télé
- Prenez le transport collectif et, quelques arrêts plus tôt, **descendez pour marcher**
- Stationnez votre voiture avant votre destination et **terminez le trajet à pied**
- **Utilisez l'escalier** plutôt que l'ascenseur
- **Suivez un cours** offert par votre municipalité (yoga, Crossfit, Aquagym, Zumba, etc.)



Gérer son stress

Il est vrai que la nicotine peut avoir un certain effet relaxant sur les muscles du corps, mais cette sensation de détente s'explique surtout par la dépendance à la nicotine.

Un fumeur en manque devient tendu et stressé. Fumer fournit au corps sa dose de nicotine pour le calmer. Mais après le premier coup de stress, le corps en redemande... Ça crée un cycle toxique!

Si vous sentez la tension monter : **résistez !**

- **Répétez-vous** les raisons qui vous poussent à vivre sans tabac. C'est motivant pour ne pas céder à la tentation de fumer
- **Apprenez** une technique de détente
- **Respirez** et essayez de voir la situation autrement. Le stress est aussi une question de perception

SOYEZ VIGILANT !

Un excès de stress peut vous amener à recommencer à fumer des mois, voire des années, après avoir arrêté.



**« Agis
comme
s'il t'était
impossible
d'échouer »**

Dorothea Brande



Changez-vous les idées le temps d'une envie,
et trouvez votre chemin à travers le labyrinthe.

5 TRUCS

POUR ÊTRE UN EX EN ÉQUILIBRE



1.

JE M'ACCORDE DES PAUSES CHAQUE JOUR

Des moments importants pour m'arrêter, pour relaxer et recharger mes batteries. Non négociable!

2.

JE PRATIQUE DES ACTIVITÉS QUI ME DÉTENDENT

Je fais de la randonnée, je m'adonne au yoga ou au jardinage, je tricote, je lis, etc.

3.

JE RIS PLUS!

Me payer de bons fous rires, m'entourer d'amis et de ma famille, ne pas trop me prendre au sérieux, voilà qui m'aide à éloigner le stress.

4.

JE PASSE DU TEMPS AVEC DES GENS QUI ME FONT DU BIEN

Rien de tel que la compagnie de personnes qui m'écoutent, me soutiennent et me changent les idées.

5.

J'ACCEPTÉ D'AVOIR DES HAUTS ET DES BAS

Arrêter de fumer demande efforts et ténacité. Dans les moments plus difficiles, je dois être patient et me dire que, demain, ça ira mieux.



DES RESSOURCES GRATUITES POUR DEVENIR UN EX-FUMEUR



DEFITABAC.CA

Visitez notre site pour des trucs, conseils, outils et bien plus



FACEBOOK

Joignez-vous aux adeptes dynamiques du *Défi*



SOS DÉFI

Téléchargez l'application mobile pour vous aider à ne pas flancher



1 866 JARRETE (1 866 527-7383)

Contactez les intervenants de la ligne j'Arrête



CENTRE D'ABANDON DU TABAGISME (CAT)

Visitez le centre de votre région



SMAT.CA

Recevez des messages textes d'encouragement pour cesser de fumer

Une initiative de **Capsana**. En collaboration avec :

Québec 

 **Jean Coutu**