

Comment arrêter de fumer?

Il est possible d'arrêter de fumer. Pour y arriver il faut faire un effort personnel, avoir pris une décision ferme et y mettre un peu d'imagination.

Choisissez une date pour arrêter: **le jour "J"**, si possible avant un mois.



La plupart des gens trouvent plus facile d'arrêter net; c'est la meilleure façon de réussir.

Avant le jour "J":

Pendant que vous préparez cette date:

- Faites une liste avec vos motifs personnels pour arrêter de fumer.
- Pensez à ce que vous ferez quand vous aurez envie de fumer.

Expliquez votre décision à votre famille et à vos amis, et demandez leur aide et leur soutien. Demandez-leur de ne pas fumer près de vous.

Le jour "J": Pensez seulement à aujourd'hui et activez les alternatives que vous avez préparé pour les moments difficiles.

Alternatives à une cigarette:

- Si vous avez une forte envie de fumer: essayez de vous relaxer (respirez profondément), buvez de l'eau ou des jus de fruits, mâchez du chewing-gum sans sucre... Cette envie ne dure que quelques instants.
- Souvenez-vous des raisons pour lesquelles vous avez décidé d'arrêter.
- L'envie de fumer sera chaque fois mois forte et moins fréquente.

- Brossez-vous les dents immédiatement après avoir mangé.
- Si vous êtes irrité, promenez-vous, prenez une bonne douche, écoutez de la musique...
- Cherchez d'autres délasséments (théâtre, cinéma, lecture...).
- Si vous avez de l'insomnie, évitez le café (le soir) et d'autres stimulants, et faites plus d'exercice.
- Évitez les situations qui vous donnent envie de fumer. Ayez toujours quelque chose pour garder vos mains occupées.
- Ne pensez pas "je ne fumerai pas pendant toute ma vie", pensez "**AUJOURD'HUI JE NE FUMERAI PAS**".
- Il est possible d'arrêter de fumer et de ne pas grossir: mangez plus de fruits et de légumes, évitez les aliments qui font grossir et faites plus d'exercice physique. Il n'est pas nécessaire de suivre un régime strict.



Pour ne pas rechuter :

- Une seule cigarette peut vous faire fumer à nouveau.
- Évitez les fausses sécurités ("une seule cigarette, c'est pas grave") et les défaillances au cours de repas ou de célébrations...
- Une défaillance est un revers momentané, pas un échec. Profitez de l'expérience pour les prochaines tentatives.