

**Livret d'aide
au sevrage tabagique**

**CENTRE
DE SEVRAGE
DU TABAC**



1

Décider

Le stade de la contemplation

C'est quand l'envie simultanée de fumer et d'arrêter de fumer devient importante. Autrement dit, la personne sait qu'elle a un problème qu'elle aimerait résoudre, mais elle ne sent pas qu'elle a la force de le surmonter ou ne sait pas comment s'y prendre.

Pourquoi j'ai envie de fumer ?

- Pour diminuer le stress et l'anxiété.
- Pour mieux me concentrer.
- Pour le plaisir.
- Pour garder la ligne.

Que penser des cigarettes « légères » ?

Il n'existe pas de tabac léger.
La cigarette légère est encore plus dangereuse qu'une cigarette normale car elle incite à prendre des bouffées plus importantes, à garder la fumée

Les bénéfices d'arrêter de fumer

- Retrouver un calme intérieur.
- Retrouver le goût des aliments.
- Avoir une meilleure haleine.
- Retrouver une sexualité normale (en fumant, on a deux fois plus de risque de devenir impuissant).
- Diminuer toux et fatigue.
- Diminuer les risques cardiovasculaires, les risques de cancer et d'insuffisance respiratoire.
- Améliorer la répartition des graisses et donc le profil cardiovasculaire.
- Faire des économies.



1

Décider



Prévoyez les moments difficiles

Repérez les situations à risque et mettez au point un plan d'action qui aide à faire face aux tentations.

Par exemple :

| Situations à risque | Comment y résister ? |
|---------------------------------|---|
| Je téléphone | Tenir une paille ou griffonner. Se concentrer sur la conversation. |
| Je conduis | Mâcher des chewing-gums, ou des pastilles. Avoir une bouteille d'eau à portée de main. |
| Je suis en compagnie de fumeurs | Se dire qu'on a de la chance d'arrêter de fumer. Choisir l'endroit le moins enfumé. |
| Je vais au restaurant | Demander une table en zone non-fumeuse (s'il en existe !). Éviter les boissons alcoolisées. |
| Je me sens tendu(e), stressé(e) | Faire de l'exercice, respirer profondément, appeler un(e) ami(e). |
| Au réveil | Faire des exercices de respiration abdominale. Faire une marche. Changer l'ordre des activités de la matinée. |
| Après le repas | Éviter le café. Se brosser les dents. |
| Je me sens triste ou déprimé(e) | Adopter un nouveau passe-temps, sortir de son contexte habituel, aller au cinéma, dans les magasins, parler à ses ami(e)s. En parler au médecin. |

2

Se préparer à l'action

Le jour « J » est la date à laquelle vous souhaitez arrêter complètement de fumer.

Conseils

Choisissez une date à votre convenance :

- Un anniversaire spécial.
- Un lundi matin, un week-end ou un départ en vacances.

Il devra s'agir d'une journée où vous aurez le temps de planifier des activités « **SANS FUMER** ».

Préparer le jour « J »

- Changez vos habitudes dans les situations où vous preniez auparavant une cigarette :
 - Prenez une route différente pour aller au travail.
 - Écoutez de nouvelles émissions de radio.
 - Modifiez l'ordre de vos activités du matin.
- Nettoyez votre maison et débarrassez-vous des cendriers, des allumettes, des briquets, des cigarettes, etc.
- Nettoyez et désodorisez votre voiture pour qu'il ne reste pas d'odeurs qui vous incitent à fumer. Retirez-en le cendrier.
- Nettoyez vos vêtements, vous n'emmènerez plus l'odeur de la fumée avec vous.

Mon Jour « J » est le





Passer à l'action

C'est le jour « J »

Conseils

- Assurez-vous de n'avoir absolument **AUCUNE** cigarette, ni briquet, ni cendrier. Ne conservez aucune en vous disant « j'en garde une sur moi, mais je ne fumerai pas ».
- Occupez-vous. Planifiez votre journée.
- Changez votre façon de penser en ce qui concerne le tabac.
- Concentrez-vous sur l'objectif de ne pas fumer, jour après jour : ne vous inquiétez donc pas du lendemain, du mois prochain ou de l'année prochaine sans tabac.
- Passez vos progrès en revue, régulièrement, et félicitez-vous.
- Pensez au plaisir que vous offrirez avec les économies réalisées.
- Reposez-vous, relaxez-vous.
- Ayez une alimentation saine et buvez beaucoup d'eau.

Surtout persévérez : chaque jour passé sans tabac est un jour gagné !



Si l'envie de fumer se présente, attendez 5 minutes :

- L'envie passera toute seule.
- Pendant cette période : trouvez une occupation ou changez d'activité, respirez profondément, buvez un grand verre d'eau, mâchez un chewing-gum.

4

Faire face...

...Aux signes de sevrage

| Signes | Stratégies de réussites |
|--|--|
| J'ai très envie de fumer | Respirer à fond. Changer momentanément d'action. Se brosser les dents. Boire un grand verre d'eau. |
| Je me sens irritable | Respirer profondément, plusieurs fois de suite. Trouver une occupation. Prendre un bain chaud. |
| J'ai des difficultés à dormir | Éviter café et thé dans l'après-midi et en soirée. Prendre une infusion le soir. Consulter son médecin. |
| J'éprouve des difficultés à me concentrer | Faire si possible une marche à l'extérieur. Prendre une pause; alléger son emploi du temps. Se rappeler que cela passera après quelques jours. |
| Je suis fatigué(e) | Réserver plus de temps au sommeil. Essayer d'être plus actif, faire une marche ou de l'exercice. Boire beaucoup d'eau. |
| J'ai des problèmes gastro-intestinaux tels que ballonnements ou constipation | Manger des aliments riches en fibres (crudités, fruits). Équilibrer l'alimentation. Faire plus d'exercice. Consulter son médecin. |

4

Faire face...

...À une éventuelle prise de poids

Pour vous aider à maîtriser votre poids au moment où vous cessez de fumer, quelques mesures simples peuvent être mises en œuvre :

- Retrouvez le goût d'un petit-déjeuner.
- Prenez une collation en milieu de matinée ou d'après-midi, en choisissant des aliments qui sont bons pour la santé (fruits, yaourts), mais évitez le grignotage.
- Buvez beaucoup d'eau.
- Aux repas, veillez le plus possible à une alimentation saine et équilibrée sans graisses et diminuez la consommation d'alcool.
- Faites de la marche et de l'exercice pour brûler les calories supplémentaires.
- Oubliez l'ascenseur ; utilisez les escaliers.

Arrêter de fumer :

- Ce n'est pas « manger moins », mais « manger mieux ».
- C'est bouger plus.

Valeur calorique de quelques boissons alcoolisées :

1 arak = 266 kcal/ 100 ml

1 verre de vin rouge ou blanc = 70 kcal

1 whisky = 234 kcal/100 ml soit 70 kcal/30 ml

1 bière = 38 kcal/100 ml

4

Faire face...

... Au stress

- Respirez à fond (respiration abdominale) lentement et à plusieurs reprises.
- Faites de l'exercice ou de l'étirement.
- Faites une pause avec des pensées positives.
- Exprimez vos sentiments, ne les refoulez pas.
- Parlez à votre thérapeute/médecin.

Ce qu'il faut garder en tête :

- Dans le sevrage tabagique, il n'y a pas d'échec, il n'y a que des succès différés.
- Il n'y a pas de rechute, mais juste une reprise de la consommation après un « travail » qui a augmenté votre expertise en matière d'arrêt ainsi que vos chances de succès à la prochaine tentative d'arrêt.



5

Renouvellement de l'engagement

Lorsque les gens commencent à se sentir mieux, ils s'imaginent parfois qu'une petite bouffée ne fera pas de mal. Votre but est de cesser complètement de fumer.

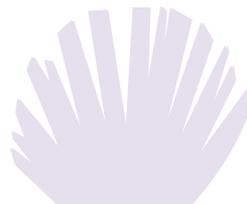
Ne prenez même pas une bouffée de cigarette : elle peut remettre en marche le cycle infernal de la dépendance !

Et si vous faites un écart ?

- Ne vous découragez pas.
- Ne culpabilisez surtout pas.
- Déterminez si vous avez réellement recommencé à fumer ou si vous avez eu une faiblesse passagère.
- Rappelez-vous :
 - Du chemin déjà parcouru.
 - De toutes les raisons pour lesquelles vous ne voulez plus jamais fumer.

Ce que vous propose le Centre de Sevrage du Tabac de l'Hôtel-Dieu de France

- Un suivi spécialisé par une équipe multidisciplinaire assurant également ; 5 consultations pour une thérapie cognitive-comportementale.
- Une prise en charge psycho comportementale.
- La disponibilité d'une personne formée pour toute assistance, au Centre, durant les heures d'ouverture.
- La mesure du CO exhalé à chaque visite.
- Un suivi par une diététicienne.



5



Renouvellement de l'engagement

Médecin tabacologue

Psychologue clinicienne

Diététicienne

Infirmière responsable

1^{ère} consultation :

Date :

Traitement :

.....

.....

3^{ème} consultation :

Date :

Traitement :

.....

.....

5^{ème} consultation :

Date :

Traitement :

.....

.....

2^{ème} consultation :

Date :

Traitement :

.....

.....

4^{ème} consultation :

Date :

Traitement :

.....

.....

6^{ème} consultation :

Date :

Traitement :

.....

.....



Fiche de suivi hebdomadaire

Notez-vous de 0 à 3 pour chacune des rubriques suivantes, en appliquant le barème ci-dessous :

0 = Nul, pas du tout

1 = Léger, modéré

2 = Moyen

3 = Extrême, maximum

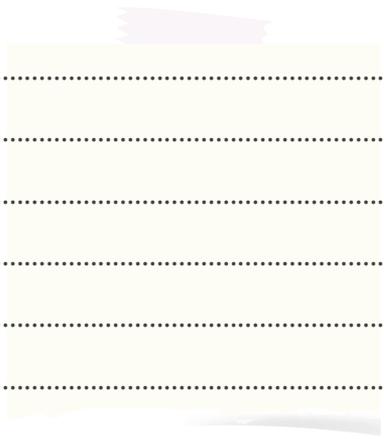
| Jours | | | | | | | |
|-----------------------------|--|--|--|--|--|--|--|
| Pulsion à fumer | | | | | | | |
| Irritabilité | | | | | | | |
| Accès de colère | | | | | | | |
| Agitation, nervosité | | | | | | | |
| Anxiété | | | | | | | |
| Tendance dépressive | | | | | | | |
| Difficulté de concentration | | | | | | | |
| Augmentation de l'appétit | | | | | | | |
| Constipation | | | | | | | |
| Troubles du sommeil | | | | | | | |
| Cauchemars | | | | | | | |
| Intolérance cutanée | | | | | | | |



Notes

Mes impressions :

Les bonnes



Les mauvaises





Notes

Les questions à poser à mon médecin

A series of horizontal dotted lines spanning the width of the page, intended for writing notes.



Hôtel-Dieu de France, Blvd. Alfred Naccache
B.P. 166830 Achrafieh, Beyrouth - Liban

Tél : 01-604 000 ext: 8197
Email : [sevrage**tabac**@hdf.usj.edu.lb](mailto:sevragetabac@hdf.usj.edu.lb)

