



## Astuces pour arrêter de fumer

Félicitations, vous avez décidé d'arrêter de fumer ! Vous y arriverez peut-être plus vite que vous ne l'imaginez. Cependant, cela mérite d'être planifié correctement. Voici quelques astuces.

### Préparez-vous correctement.

- Prenez conscience de vos **habitudes** personnelles vis-à-vis de la fumée. Quand et pourquoi fumez-vous ? Des **fiches d'autocontrôle** peuvent être utiles.
- Êtes-vous prêt à cesser de fumer ? Quels sont les pour et les contre ?
- Prenez clairement la **décision** d'arrêter.
- Définissez la **méthode** pour arrêter de fumer qui vous convient.
- Fixez la **date du jour où vous allez arrêter de fumer**.

### Permettez qu'on vous soutienne.

- Informez-en votre **entourage**.
- Choisissez une personne **qui vous accompagne** et qui vous soutienne dans cette démarche.
- Si nécessaire, demandez **l'assistance et le conseil** de spécialistes ou de médecins.

### Évitez les rechutes.

- Avant d'arrêter de fumer, **éliminez** tout **ustensile servant à fumer** de votre environnement. Après avoir arrêté, la cigarette la plus dangereuse est toujours la première. Une rechute n'est pourtant pas un échec, c'est un processus d'apprentissage. Réjouissez-vous de ce que vous avez atteint jusqu'ici et arrêtez de nouveau de fumer.
- Vous trouverez des **astuces anti-rechute** sur le site [www.stop-tabac.ch](http://www.stop-tabac.ch)
- Après avoir arrêté, **évit**ez pendant quelques temps les **endroits** où la tentation de fumer est particulièrement forte.
- Préparez des **alternatives aux moments critiques**, en particulier quelque chose qui remplace votre «cigarette préférée» et vos pauses pour fumer.

### Faites-vous du bien.

- Au début, **récompensez-vous** chaque jour pour l'objectif que vous avez atteint en vous abstenant de fumer.
- Planifiez votre **programme personnel d'activité physique**.
- Veillez à **vous alimenter sainement**.