



## Stop au tabac !

**Nous avons tous à y gagner.**

Comme il est prouvé qu'entre la moitié et les deux tiers des fumeurs décèdent prématurément des suites de leur tabagisme et qu'en moyenne, ceux qui ont fumé toute leur vie perdent 10 années d'existence, voici quelques clés pour apprendre à dire non au tabac.



**Les Mutualités Neutres**

VOTRE LIBERTE, VOTRE SECURITE



- Dressons la liste des raisons qui nous poussent à fumer et réfléchissons-y; relisons ces motifs au moins une fois par jour.
- Songeons à tout ce que nous pourrions faire au lieu d'en griller une.
- Trouvons des activités de remplacement (jeux, lecture, musique, jardinage, sport,...).
- Retardons la première cigarette de la journée ou fumons-en une demie et supprimons celles qui sont allumées machinalement, comme avec un café ou en fin de repas.
- Achetons un seul paquet à la fois, et attendons qu'il soit vide avant d'en acheter un autre.
- Décidons à l'avance combien de cigarettes nous fumerons chaque jour ou arrêtons de fumer pendant une journée et analysons nos difficultés. Si nous réussissons, nous pouvons nous préparer à un arrêt prolongé.
- Choisissons à l'avance une date qui nous aidera à nous préparer au changement et motivons-nous.
- Evitons les périodes de soucis personnels et professionnels.
- Privilégions une période pendant laquelle nous serons entouré de personnes qui nous encourageront.
- Associons le choix de la date d'un arrêt total avec un événement heureux (anniversaire,...). Notons-la sur notre agenda et annonçons-la à toute personne susceptible de nous aider. Ce jour-là, mettons cigarettes, allumettes, cendriers,... à la poubelle et préparons notre planning de loisirs sans tabac.
- Prenons nous-même la décision d'arrêter de fumer.
- Comptabilisons nos économies que nous réalisons en disant non au tabac. Utilisons-les pour nous faire un cadeau.
- Contournons une envie passagère en buvant un verre d'eau, en mangeant un fruit, en mâchant un chewing-gum, en évitant le café, en respirant profondément, en s'occupant l'esprit, en changeant de pièce ou encore en téléphonant à un(e) ami(e).
- Si nécessaire, tournons-nous, en les combinant, vers les substituts de nicotine (patch,...), des médicaments, les programmes d'aide au sevrage, des associations organisant des rencontres avec d'anciens fumeurs, l'acupuncture, la relaxation et les techniques respiratoires, le soutien médical et psychologique (médecin,...), la diététique.

**Bonne chance!**