

Tabacologie

# ARRÊTER DE FUMER

Conseils  
et informations



**CHU**  
— UCL —  
**NAMUR**

# ARRÊTER DE FUMER

Conseils  
et informations

LES BÉNÉFICES  
DE L'ARRÊT  
DU TABAC  
4

LES ASTUCES  
POUR « TENIR BON »  
10

QUELQUES CONSEILS  
PENDANT LES DEUX  
PREMIÈRES SEMAINES  
D'ARRÊT DE TABAC  
24

COMMENT  
NE PAS GROSSIR  
LORSQU'ON ARRÊTE  
DE FUMER ?  
28

# LES BÉNÉFICES DE L'ARRÊT DU TABAC

## APRÈS 20 MINUTES

- La pression sanguine, la fréquence cardiaque et la circulation périphérique s'améliorent.

## APRÈS 8 HEURES

- L'oxygénation du sang revient à la normale : le niveau de monoxyde de carbone (CO) diminue et le niveau d'oxygène augmente.

## APRÈS 24 HEURES

- Le CO est éliminé du corps.
- Les poumons commencent à éliminer le mucus et les résidus de fumée. Vous allez tousser plus !
- Les risques d'infections respiratoires diminuent.
- Les risques de crise cardiaque commencent déjà à diminuer.
- Vous avez meilleure haleine.



### APRÈS 48 HEURES

- Toute la nicotine a quitté l'organisme.
- L'odorat et le goût reviennent.

### APRÈS 72 HEURES

- La respiration devient plus facile.

### APRÈS 2 SEMAINES À 3 MOIS

- Le fonctionnement des poumons augmente jusqu'à 30 %.
- La circulation sanguine s'améliore.

### APRÈS 6 MOIS

- La toux, la congestion des sinus, la fatigue et le souffle s'améliorent.

## APRÈS 1 AN

- Le risque d'infarctus du myocarde est réduit de moitié.
- Le risque d'accident vasculaire cérébral rejoint celui du non-fumeur.

## APRÈS 10 ANS

- Le risque de mortalité du cancer du poumon est réduit de 50% ; le risque de cancer du pharynx et de la bouche rejoint celui du non-fumeur.

## APRÈS 15 ANS

- Le risque d'infarctus du myocarde rejoint celui du non-fumeur après 5 à 20 ans.

## APRÈS 20 ANS

- L'inflammation des bronches est diminuée de 50 %, l'emphysème persiste et le risque de cancer du poumon est fortement diminué.

## LES ASTUCES POUR « TENIR BON »

---

### La préparation

- Ecarter toute tentation : éviter certaines situations de stress ou fréquentations (fêtes, etc.).
- Faire « place nette » : se débarrasser des briquets, cendriers, réserve de tabac, etc.
- Aérer et nettoyer : vêtements, rideaux, fauteuils, housses de voiture pour faire disparaître l'odeur du tabac.
- Préparer des stratégies pour faire face à des situations délicates.
- S'encourager (se parler mentalement) : se dire des slogans du type « Non ! J'ai décidé d'arrêter » lorsque vous ressentirez le besoin ou une forte envie de fumer.

- Prendre conscience en cas de situation de stress ou de détresse que la cigarette n'a jamais résolu aucun de vos problèmes, aucune de vos difficultés, aucun de vos conflits et ne résoudra jamais rien.
- Ecrire ce que vous ressentez ou en parler à quelqu'un ; cela vous permettra d'extérioriser votre tension.
- Faire preuve d'imagination, élaborer vos propres stratégies (ex : « mon truc à moi c'est ... »).
- Changer son look, effectuer un nettoyage des dents chez le dentiste, soigner ses mains, etc.
- Transformer le « budget cigarette » en argent pour soi : cadeaux, etc.



## LES ASTUCES POUR « TENIR BON »

---

### Les stratégies d'évitement

- **Pour résister à une envie subite :** s'occuper les mains, entamer une activité, bouger, bricoler, ranger, nettoyer, arroser les plantes, chanter, dessiner, tailler un crayon, prendre une douche, brosser vos dents, prendre un cure dents, cirer vos chaussures, etc.
- **Pour résister à une envie diffuse :** sortir au grand air, faire une promenade ou aller dans un endroit où l'on ne fume pas (cinéma, grand magasin, musée, etc.), faire également une activité où vos mains sont occupées de la cuisine, de la couture, de la peinture, etc.



- **S'occuper** (de soi) (ex : prenez un bain), être actif (ex : activités manuelles, etc.).
- **Changer l'ordre des choses, bouleverser vos habitudes, s'apprêter à vivre une nouvelle vie** (ex : Vous avez l'habitude de vous lever, de préparer le café, de déjeuner puis de prendre une douche. Levez-vous, prenez votre douche, pressez-vous des oranges, déjeunez et quittez la table).
- **Sortir, rester actif, pratiquer un sport ou une activité physique.**



## LES ASTUCES POUR « TENIR BON »

---

### Les conseils diététiques

- Boire beaucoup d'eau. Commencer la journée par boire un verre d'eau au saut du lit ! Ne pas quitter votre bouteille. Consommer 1.5 à 2 litres par jour. Boire tout doucement une gorgée, mastiquer avant de l'avaler. Recommencer 5 à 6 fois et ce, chaque fois que l'envie d'une cigarette se manifeste.
- Plus vous absorberez de liquide, plus vous évacuerez rapidement la nicotine de votre organisme.

- Manger sainement, tant pour compenser l'habitude de porter la main à sa bouche que pour minimiser son apport calorique.
- Ne pas sauter de repas. Prendre un petit déjeuner. Une collation à 10h et à 15h. Consommez des fruits frais et des légumes croquants à volonté (carottes, choux fleurs crus, etc.), des yaourts.
- Supprimer le temps du sevrage les boissons excitantes ou que vous avez tendance à associer au tabac (alcool, café, thé, etc.).
- Éviter de grignoter entre les repas.

- Eviter tout ce qui est trop calorique, épicé (le temps du sevrage).
- Garder un substitut sous la main (bâtonnets de carotte, cornichons, agrumes, pommes, etc.) ainsi qu'un paquet de chewing-gum ou de bonbons (sans sucre).
- Prendre un jus d'agrumes (jus d'orange ou de pamplemousse) ou un verre de lait/soja en cas d'envie de fumer pour enlever temporairement le goût de fumer.



## LES ASTUCES POUR « TENIR BON »

---

### La respiration

- Prendre de grandes respirations pour assurer une bonne concentration d'oxygène dans le sang et se relaxer.
- Penser à bien respirer et à pratiquer l'exercice respiratoire suivant :
  - ❖ Expirer, inspirer profondément.
  - ❖ Gonfler le ventre et garder l'air quelques secondes.
  - ❖ Expirer.
  - ❖ Recommencer 5 à 6 fois.

## Quelques conseils pendant les deux premières semaines d'arrêt de tabac

**1.**

### Jetez vos cigarettes

L'arrêt brutal est plus facile. Débarrassez-vous de votre panoplie de fumeur.

**2.**

### Prévenez votre entourage

Informez-le de votre arrêt, demandez-lui sa collaboration. L'idéal est de cesser de fumer à plusieurs.

**3.**

### Ne consommez aucun excitant

Les principaux excitants sont le café, le thé et toutes les boissons alcoolisées.

4.

### Buvez beaucoup

Buvez 2 à 3 litres par jour : eau, lait, jus de fruits, infusions, etc.

5.

### Privilégiez la vitamine C

Vous en trouverez dans les fruits, les crudités, le persil ou en pharmacie.

6.

### Évitez les situations pièges

Les grands repas, le fauteuil devant la TV.  
Les amis trop prévenants.

7.

### A chaque envie de fumer, vous pouvez effectuer quelques gestes simples

Buvez un grand verre d'eau.  
Respirez profondément.  
Marchez quelques instants, si possible.

8.

### Si le geste vous manque...

Occupez-vous les doigts.

# COMMENT NE PAS GROSSIR LORSQU'ON ARRÊTE DE FUMER ?

1. Boire beaucoup d'eau pour éliminer la nicotine et pour remplir l'estomac.
2. Pas de boissons riches en sucres (soda, etc.).
3. Ne pas sauter un repas.
4. Ne rien manger entre les repas.
5. Les fruits et légumes évitent la constipation.
6. Eviter les graisses, les repas lourds qui induisent le sommeil et le besoin de cigarette.
7. Eviter bonbons et pâtisseries, bannis de la maison.
8. Bouger : sport, marche, bricolage.
9. Eviter le thé, le café, le chocolat car ce sont des excitants.
10. Dormir tôt, à heure régulière et éviter les sorties durant les 15 premiers jours.





## INFOS

### Tabacologie

#### Site de Dinant (Saint-Vincent)

Rue Saint-Jacques, 501 - 5500 Dinant

✦ +32 82 21 24 31

#### Site de Godinne

Avenue Dr Gaston Thérasse, 1 - 5530 Yvoir

✦ +32 81 42 38 83

#### Site de Sainte-Elisabeth

Place Louise Godin, 15 - 5000 Namur

✦ +32 81 72 05 86



[chuuclnamur.be](http://chuuclnamur.be)



**CHU**  
— UCL —  
**NAMUR**