



la fiche conseil

stop-tabac



Objet de désir ou de tourment, la clope ne vous séduit plus. Or arrêter de fumer sans soutien est difficile. Des pistes pour augmenter vos chances de succès et atteindre vos objectifs.

Comment le corps réagit

Le saviez-vous ? Le corps se met à éliminer les conséquences de la fumée quelques heures seulement après la dernière clope : les battements accélérés du cœur ralentissent (fumer ne relaxe pas !) et douze heures plus tard, le monoxyde de carbone – l'une des plus dangereuses substances contenues dans la fumée de tabac – retrouve son taux normal. Après 2 semaines, les risques d'infarctus commencent à diminuer alors que les fonctions pulmonaires s'améliorent. Enfin, 1 à 9 mois plus tard, on observe une réduction de la toux du fumeur et des difficultés respiratoires. 10 ans sans fumée ? Le risque de mourir d'un cancer des poumons aura diminué de moitié par rapport aux personnes qui continuent à fumer.

Ce que l'on peut faire soi-même

- Préparez-vous soigneusement : la démarche repose sur votre volonté d'arrêter de fumer mais il est nécessaire de bien l'ancrer et d'en connaître les raisons. !

- Posez-vous les bonnes questions. Chercher à y répondre mène à une prise de conscience : Pourquoi est-ce que je fume ? Pourquoi continuer ? Pourquoi arrêter et comment ?
- Pour anticiper vos réactions émotionnelles et mettre en place des solutions, demandez-vous quelles sont les situations qui vous font peur : le manque ou l'envie de fumer, le conjoint ou les proches qui fument en votre présence, grossir, le stress...
- Les ex-fumeurs s'y reprennent en moyenne à 4 reprises avant que leur dépendance ne parte en fumée ! Demandez de l'aide : l'accompagnement d'un spécialiste tout au long des différentes étapes du changement permet notamment de faire face au découragement.
- Si votre dépendance est trop forte, votre pharmacien peut aussi vous proposer différents substituts nicotiques en vente libre (patch, gommes à mâcher, comprimés sublinguaux, pastilles à sucer, gouttes ou inhalateur). Au rayon des médecines et thérapies complémentaires, l'homéopathie, la spagyrie ou encore l'aromathérapie s'avèrent de précieuses alliées en cas de nervosité ou d'anxiété.

Le conseil plus

Besoin d'aide ? Formé en entretien motivationnel aussi bien qu'en tabacologie et en techniques d'accompagnement, le pharmacien pharmacieplus est à même de vous motiver, de soutenir votre volonté et de vous conseiller efficacement.

Ne pratiquez pas d'automédication sans le conseil de votre pharmacien et si vous suivez un traitement, n'hésitez pas à lui demander conseil.

Consultez www.pharmacieplus.ch et retrouvez toutes les spécialités des pharmacieplus.

