

VOTRE PROGRAMME

40 jours pour
arrêter de fumer



PHASE 1 : PRÉPARATION

Le compte à rebours est lancé !

J-10

Soyez plus motivé que jamais

Aujourd'hui, faites la liste de vos motivations pour arrêter de fumer et postez-les en commentaire sur la page Facebook de Tabac info service. Vous allez voir, c'est bon pour le moral !

Notez bien précieusement vos sources de motivation, et gardez toujours votre liste à portée de main, pour la relire en cas de coup de mou.

Mes motivations :

-
-
-
-
-

L'INFO DU JOUR

Pourquoi la motivation c'est important ?

Vos motivations, c'est votre carburant pour tenir bon pendant l'arrêt. C'est ce qui vous aidera à ne pas craquer pendant les moments difficiles.

Et si vous n'arrivez pas à trouver vos bonnes raisons d'arrêter ?

- Consultez les pages « Les bienfaits de l'arrêt » et « Je fais le point sur ma motivation » sur le site tabac-info-service.fr, vous ferez le plein d'idées pour vous motiver.

- Discutez avec des ex-fumeurs, leurs réussites et leurs motivations pourront vous inspirer !



J-9

Commencez votre journal du fumeur

Aujourd'hui et pendant quelques jours, prenez le temps de remplir votre journal. Complétez une ligne pour chaque cigarette fumée. On se retrouve dans quelques jours pour faire le bilan !

Mon journal de fumeur			
Date	Ma situation	Mon envie	Mon émotion
			😊😊😊
			😊😊😊
			😊😊😊
			😊😊😊

L'INFO DU JOUR

Comment remplir votre journal ?

Ma situation :

Que faisiez-vous quand vous avez pris cette cigarette ? Notez votre activité, le lieu ou le moment.

Mon envie :

A quel point aviez-vous envie de cette cigarette ? Évaluez la puissance de votre envie de 1 à 5.

Mon émotion :

Comment vous sentiez-vous quand vous avez pris cette cigarette ? Vous pouvez entourer l'emoji qui correspond à votre humeur, ou décrire plus précisément votre émotion.



Mon journal de fumeur

Date	Ma situation	Mon envie	Mon émotion
			  
			  
			  
			  
			  
			  
			  
			  
			  
			  



Mon journal de fumeur

Date	Ma situation	Mon envie	Mon émotion
			  
			  
			  
			  
			  
			  
			  
			  
			  
			  



J-8

Téléchargez l'appli Tabac info service

Aujourd'hui, direction votre magasin d'applications pour découvrir l'application Tabac info service. Ne perdez pas de temps, indiquez tout de suite votre date d'arrêt !

L'INFO DU JOUR

Comment l'appli d'e-coaching peut m'aider pendant mon arrêt ?

L'application Tabac info service vous permet d'arrêter à votre rythme et d'être soutenu pendant votre arrêt.

Grâce à un tableau de bord, vous visualisez les bénéfices pour votre santé, et vos économies en temps réel.

Ce sont aussi plein d'activités pour faire le point sur vos motivations et vos craintes, et des mini-jeux pour vous occuper en cas d'envie de fumer.

Sur l'application, vous pouvez aussi fixer à l'avance votre date d'arrêt, c'est important. Cela vous habitue à l'idée, et vous évite de reporter à plus tard votre projet d'arrêter de fumer.

En plus, cela vous laisse du temps pour vous préparer au changement qui s'annonce. Car un arrêt réussi, c'est souvent un arrêt anticipé.

Alors notez bien à l'avance votre date d'arrêt, lancez le compte à rebours, et continuez avec nous votre préparation au challenge !

Je fais le test

Combien de cigarettes fumez-vous par jour ?	POINTS	VOTRE RÉSULTAT
10 ou moins	0	
11 à 20	1	
21 à 30	2	
31 ou plus	3	

Combien de temps après le réveil fumez-vous votre première cigarette ?

après plus d'une heure	0	
31 à 60 minutes	1	
5 à 30 minutes	2	
moins de 5 minutes	3	

J-7

Testez votre dépendance physique au tabac

Aujourd'hui, évaluez votre dépendance grâce au test de Fagerström. Avec l'aide des résultats, vous pourrez choisir la meilleure stratégie d'arrêt pour aller au bout du challenge !

L'INFO DU JOUR

Comment se préparer en fonction de sa dépendance ?

Score entre 4 et 6

Dépendance forte à très forte : Pas d'inquiétude, ça ne veut pas dire que vous n'êtes pas capable d'arrêter de fumer. Pour mettre toutes les chances de votre côté, nous vous conseillons vraiment d'utiliser des substituts nicotiques. Pour être sûr de choisir le bon dosage, prenez rendez-vous avec un professionnel de santé.

Score entre 2 et 3

Vous avez une dépendance moyenne : C'est encourageant, vous êtes pleinement en mesure d'arrêter de fumer. Et vous avez toutes vos chances de réussir à arrêter sans aide. Mais si vous ressentez une sensation de manque, vous pouvez prendre des substituts nicotiques sous forme orale, comme des comprimés ou des gommes, cela vous aidera à tenir. N'hésitez pas à demander conseil à un professionnel de santé.

Score entre 0 et 1

Vous n'avez pas de dépendance physique : C'est un très bon début ! Mais n'oubliez pas qu'il existe d'autres formes de dépendance au tabac : dépendance comportementale ou psychologique. Vous aurez l'occasion de faire le point sur votre dépendance au fil des jours.



J-6

Prévenez vos proches

Et si vos proches étaient vos meilleurs supporters ?
Aujourd'hui, annoncez-leur la bonne nouvelle :
dans quelques jours, c'est décidé, vous arrêtez de fumer.

L'INFO DU JOUR

Pourquoi demander du soutien
à ses proches ?

C'est souvent difficile d'arrêter de fumer, alors quand on se lance, on a besoin de soutien, d'encouragements et de compliments. Avant toute chose, si votre entourage est fumeur, demandez-leur de ne pas fumer devant vous, et de ne pas vous proposer de cigarettes. Ca n'est pas grand-chose, mais ça vous évitera des tentations !

Et pourquoi pas leur proposer de participer avec vous à ce challenge ? Et puis, vos proches vous connaissent bien, ils sauront trouver les mots pour vous reconforter. Quand vous avez besoin de vous changer les idées, prévoyez ensemble des sorties et des activités.

Et si vous n'avez pas envie de parler de votre arrêt à vos proches ? Et bien, c'est votre droit ! On a parfois peur de se sentir jugé, observé. Dans ces cas-là, ne vous rajoutez pas une pression supplémentaire. On peut aussi arrêter de fumer en toute discrétion. Voilà une bonne surprise quand ils découvriront que vous ne fumez plus.

J-5

Découvrez quel fumeur vous êtes

Aujourd'hui, c'est le moment de faire le point sur votre journal de fumeur. Prenez le temps de comprendre votre consommation. Et pourquoi pas commencer dès maintenant à supprimer quelques cigarettes ?

Mon journal de fumeur			
Date	Ma situation	Mon envie	Mon émotion
			😊😊😊
			😊😊😊
			😊😊😊
			😊😊😊

L'INFO DU JOUR

Comment décoder mon journal de fumeur ?

La colonne « ma situation » correspond aux situations qui vous donnent envie de fumer. Vous remarquerez peut-être que certains moments reviennent souvent. Réfléchissez à des idées pour changer ces habitudes.

La colonne « mon envie » correspond à votre dépendance physique à la nicotine. Selon vous, quelles cigarettes pourraient être supprimées ? Essayez dès maintenant de réduire un peu votre consommation, c'est toujours ça de gagné !

La colonne « mon émotion » correspond aux émotions associées à votre tabagisme. Par exemple, certaines émotions comme le stress, l'impatience, l'ennui, l'inquiétude peuvent vous donner envie de fumer. Comment pourriez-vous gérer autrement ces émotions ?

J-4

Planifiez votre appel au 39 89

Aujourd'hui, à vos agendas ! Cherchez le meilleur moment pour contacter le tabacologue qui vous aidera à arrêter de fumer. C'est gratuit et facile, vous pouvez appeler du lundi au samedi, de 8h à 20h.



L'INFO DU JOUR

4 bonnes raisons d'appeler le 39 89.

1. Parce que c'est un suivi personnalisé

Quand vous appelez le 39 89, vous avez un spécialiste de l'arrêt du tabac rien que pour vous. Il répond à vos questions, il vous donne des conseils et vous trouvez ensemble votre stratégie d'arrêt. Et vous pouvez fixer ensemble vos prochains rendez-vous.

2. Parce que c'est un suivi efficace

Quand on arrête de fumer, être accompagné par un professionnel de santé multiplie vos chances de réussite. On sait aussi que 87% de ceux qui ont appelé ce numéro disent que le 39 89 les a aidés à arrêter. Ca vaut le coup d'essayer non ?

3. Parce que c'est un suivi à distance

Vous n'avez même pas besoin de vous déplacer, et ça, ça vous facilite la vie !

4. Parce que c'est un suivi gratuit

Eh oui, ça compte aussi !



J-3

Choisissez votre stratégie d'arrêt

Aujourd'hui, vous préparez votre tactique pour combattre la cigarette. Chacun la sienne : trouvez celle qui mettra votre tabagisme au tapis.

L'INFO DU JOUR

Quels méthodes sont efficaces dans l'arrêt du tabac ?

Les substituts nicotiques seront de précieux alliés pour résister au manque et éviter les désagréments du sevrage.

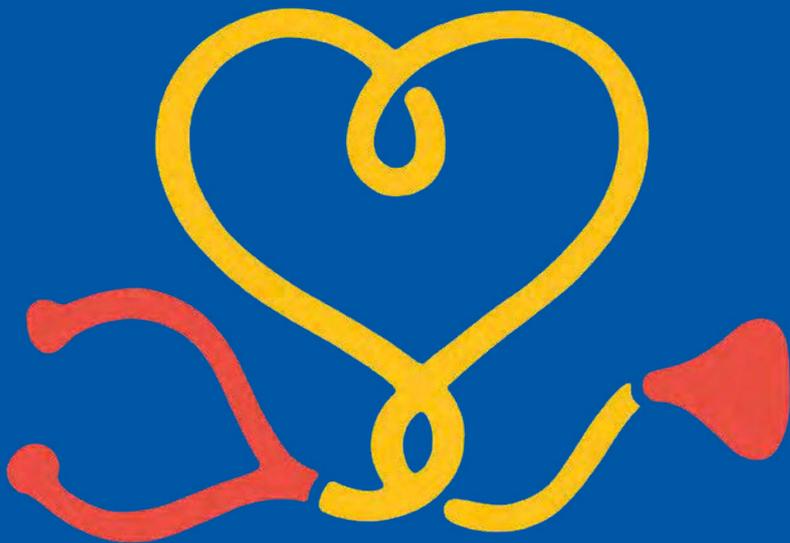
 Saviez-vous qu'utiliser des substituts nicotiques augmente de 50 à 60% vos chances de rester non-fumeur ?

 Vous pouvez utiliser un patch ou un timbre à garder sur la peau pendant toute la journée.

 Et pour faire passer une envie soudaine, gardez toujours à portée de main des formes orales comme des gommes ou des pastilles. Vous pouvez en utiliser autant de fois que vous en ressentez le besoin. Elles peuvent être associées aux patchs ou timbres.

La cigarette électronique peut aussi vous aider à arrêter de fumer. Le soutien d'un professionnel de santé vous sera très utile pour changer vos habitudes avec la cigarette.

Pour en savoir plus, et mettre au point une stratégie de choc, n'hésitez pas à consulter les pages « Ma stratégie » sur le site tabac-info-service.fr.



J-2

Trouvez vos alliés

Aujourd'hui, faites votre choix : préférez-vous relever le challenge en solitaire ou en équipe ?

L'INFO DU JOUR

Faut-il arrêter seul ou accompagné ?

Les deux options sont possibles !

Il y a beaucoup d'avantages à parler de votre arrêt du tabac avec un professionnel de santé. Il vous aide à trouver votre méthode d'arrêt, à renforcer votre motivation, à surmonter vos difficultés, et grâce à sa prescription, vos substituts nicotiniques vous seront remboursés. Demandez conseil à votre médecin, votre pharmacien, un tabacologue, ou même à votre dentiste, votre kinésithérapeute, votre sage-femme ou un infirmier.

Mais si vous vous sentez confiant pour arrêter de fumer sans aide, vous pouvez tout à fait y arriver aussi. Le plus important, c'est de se lancer et vous pourrez toujours aller voir un professionnel de santé si vous rencontrez des difficultés.

Et Tabac info service sera toujours là pour vous : la preuve, ce kit vous accompagne déjà jusqu'à la fin du défi #MoisSansTabac.

