

Arrêter de fumer : bénéfique pour votre santé, et pour votre portefeuille!



Personne ne vous dira le contraire: fumer nuit (gravement) à la santé, ce n'est un secret pour personne. Vous avez enfin décidé d'arrêter ? Bravo! Nos conseils ci-dessous devraient vous aider à passer le cap.

Contrairement aux idées reçues, arrêter de fumer ne représente ni un chemin de croix, ni un trou dans les finances. Découvrez le pourquoi du comment ci-dessous !

Quelques conseils pour que le sevrage se déroule bien

Nos conseils sont à la fois efficaces, et tournés vers le long terme, pour que vos nouvelles habitudes perdurent.

LE PREMIER JOUR

- Choisissez vous-même le jour où vous arrêterez, pour que vous puissiez vous y préparer mentalement.
- Préparez votre entourage et votre environnement : jetez vos briquets, vos cendriers et, bien entendu, vos cigarettes.
- Essayez de trouver des diversions, des passe-temps que vous appréciez : sport, lecture, balades... le choix est vaste.
- Modifiez vos habitudes quotidiennes, pour casser votre routine de fumeur.
- Ne soyez pas trop sévère envers vous-même en ce qui concerne le reste, et concentrez-vous sur l'arrêt de la cigarette. Chaque chose en son temps !

LA PREMIÈRE SEMAINE

- Une envie soudaine de cigarette ? Buvez un verre d'eau ! Trop fade ? Optez pour une tasse de thé.
- Pour certains d'entre nous, la cigarette est intrinsèquement liée au café : la fameuse pause « café-clope ». Dans ce cas, mieux vaut limiter sa consommation de caféine les premiers temps.
- Pareil pour l'alcool.
- Si vous grignotez, préférez un snack sain, comme un fruit.
- Enfin, sachez que certaines techniques de respiration peuvent venir à bout des envies irrésistibles de nicotine.

TROUVEZ-VOUS UN SUPPORTER

Choisissez quelqu'un de votre entourage qui vous soutiendra coûte que coûte. Il est important d'avoir à ses côtés quelqu'un de confiance, qui saura vous écouter dans les moments difficiles.

UNE BONNE PRÉPARATION : LA CLÉ DU SUCCÈS

Que vous le vouliez ou non, la tentation sera parfois rude à résister. Les occasions sont nombreuses : afterwork convivial, un paquet qui traîne sur la table, un collègue qui vous propose une cigarette... Essayez de vous y préparer au mieux, et pensez à la réaction que vous aurez. Chaque obstacle surmonté donnera un vrai boost à votre ego.

SYNDROMES DU SEVRAGE

La nicotine est une substance toxique et addictive. Hélas, l'apparition de troubles lorsqu'on arrête de fumer est donc normale. Votre organisme recommence à fonctionner « normalement », c'est donc un mal pour un bien ! Parmi les symptômes, les plus courants sont les suivants :

- Céphalées
- Vertiges
- Troubles de la concentration
- Troubles gastro-intestinaux
- Sueurs
- Changements d'humeur

Le plus souvent, les symptômes sont les plus forts le deuxième ou troisième jour du sevrage, puis diminuent les 2 à 3 semaines suivantes. Ils auront complètement disparu en trois mois.

VOUS N'ÊTES PAS SEUL(E) !

En plus du « supporter » suggéré ci-dessus, voici quelques alternatives pour ne pas vous sentir seul(e) dans vos efforts :

- Téléchargez l'appli Smartstop, pour entrer en contact avec d'autres personnes dans le même cas que vous.

- Dites à tout le monde que vous arrêtez. Parfois, faire un pari avec ses amis peut être source de motivation.
- Appelez la ligne Tabacstop au numéro suivant : 0800 111 00. Leur équipe pourra écouter ce que vous avez à dire, et vous proposer leurs conseils experts.
- Demandez à vos amis et à votre famille de ne pas fumer en votre présence.

Pour plus d'information, n'hésitez pas à demander conseil à votre Pharmacien ! Il répondra à vos questionnements dans la mesure de ses compétences ou vous suggèrera de consulter votre Médecin.

Retrouvez l'ensemble
de nos publications
sur Internet



La pharmacie est à votre écoute:

- En semaine de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 18h30
- Le samedi de 8h30 à 17h30 sans interruption!

La pharmacie est à votre disposition:

- Rue Neuve, 33 à 4500 Huy
- www.pharmacieduchene-colinet.be

