

CONSEILS

A TOUS LES FUMEURS

DEMARRANT UN SEVRAGE

La veille du jour " J ", débarrassez-vous (jetez ou donnez) tout ce qui constituait votre panoplie de fumeur : paquets de cigarettes, boîtes de cigarillos, briquets, cendriers.



Faites également un grand nettoyage dans la maison, aérez bien les pièces, lavez tous vos vêtements imprégnés par l'odeur de fumée de cigarettes, lavez l'intérieur de votre voiture, portez certains de vos vêtements au pressing.

Prévenez TOUT VOTRE ENTOURAGE (familial, amical et professionnel) de la DECISION DE VOTRE ARRET et de la DATE "INAUGURALE" DE VOTRE ARRET (= "continuer d'arrêter tous les jours" ensuite...).



En cas de choix de patchs à la nicotine : un nouveau patch chaque matin en ayant soin de changer de point d'application tous les jours ; il faudra l'ôter transitoirement pour le reposer sur son support transparent si vous vous devez vous baigner (le recoller ensuite sur votre peau bien séchée).

En cas de choix de Varénicline (CHAMPIX), le suivi médical sera plus rapproché et la dose du médicament progressivement croissante.



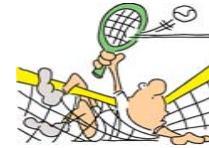
Evitez tous vos amis fumeurs "en action" - surtout durant les deux premières semaines de votre sevrage : le "cap du quinzième jour" semble en effet le PREMIER DES CAPS DIFFICILES qu'il est important de franchir avec brio.

Attention à ne pas reproduire des situations pouvant constituer un appel "pour le retour de la cigarette"...

A chaque envie de fumer - que vous pourriez ressentir comme (faussement) "irrépressible" - il vous faudra "vous occuper la bouche" :

- croquer une pomme
- puis boire un ou deux grands verres d'eau
- puis placer dans la bouche un comprimé ou une pastille ou une gomme à la nicotine.

- ne garder en bouche que 30 min (débarrassez-vous du résidu s'il n'a pas totalement fondu : ne l'avalez pas car la nicotine est irritante pour l'estomac !) ; avoir en permanence la plaquette sur soi pour ne pas risquer d'être pris au dépourvu... (sa fonction "talisman" est également importante = sentiment de sécurité).



ENTREtenir AU MIEUX SA FORME PHYSIQUE (au minimum, faire trente minutes de marche rapide par jour ou équivalent : promenades, randonnées, natation, cyclisme, ...)

SAVOIR PRENDRE LE TEMPS DE SE REPOSER



HYPERHYDRATATION PERMANENTE (2 litres de liquide par jour minimum).

DOUBLER OU TRIPLER SA CONSOMMATION DE FRUITS ET LEGUMES (les fumeurs en sevrage ont un énorme besoin en vitamine C).



MAINTENIR UN REGIME normalement équilibré et veiller à des horaires de repas réguliers (3 repas par jour).



N'oubliez pas que le comportement tabagique est un AUTOMATISME psycho-comportemental qui était conditionné jusque-là par l'entretien de la "pompe à cigarettes" et par votre dépendance à la nicotine : les médicaments à la nicotine vous permettent de rompre avec toute une série d'objets faisant jusque-là partie de votre environnement visuel, tactile, gustatif et olfactif quotidien. Ces médicaments vous amèneront une dose suffisante de nicotine vous permettant de ne pas ressentir les effets d'un "manque" physique : ceci est rassurant et vous procurera un sentiment de bien moindre difficulté, voire de facilité...

L'anticipation anxieuse d'un sevrage est liée aux antécédents d'auto-sevrages volontaristes, non ou insuffisamment encadrés - et parfois non médicamentés - vécus par vous-même avec découragement ou relatés par d'autres fumeurs (s'étant mis en échec par imprudence ou sentiment de "toute puissance" par rapport à la cigarette : discours auto-illusoires à base de "J'arrête comme je veux, quand je veux"...).

En diminuant tous les mois ou deux mois le format des timbres, vous provoquerez une diminution progressive du nombre des récepteurs nicotiniques dans votre cerveau (récepteurs situés dans le cerveau archaïque et, parmi d'autres, reliés aux voies dopaminergiques du "plaisir"...): récepteurs particuliers qui, jusque-là, s'étaient multipliés du fait de l'auto-entretien de votre consommation tabagique.

CONSEILS

A TOUS LES FUMEURS DEMARRANT UN SEVRAGE