



ARRÊTEZ DE FUMER EN MAI AVEC LE SOUTIEN D'UN PROCHE



fondation
contre
le cancer

Testez votre dépendance physique au tabac.

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

Combien de temps après le réveil fumez-vous votre première cigarette ?	POINTS	VOTRE RÉSULTAT
Après plus de 60 minutes	0	
Après 31 à 60 minutes	1	
Après 5 à 30 minutes	2	
Dans les 5 minutes	3	

Avez-vous des difficultés à ne pas fumer dans des endroits où cela est interdit ?	POINTS	VOTRE RÉSULTAT
Non	0	
Oui	3	

TOTAL :

Score entre 4 et 9

Vous avez une dépendance forte. Il est conseillé d'utiliser des substituts nicotiques ou l'aide d'un professionnel.

Score entre 2 et 3

Vous avez une dépendance moyenne. Le risque que vous fumiez de plus en plus sans vous en rendre compte est particulièrement élevé.

Score entre 0 et 1

Vous n'avez probablement pas de dépendance ou une dépendance légère : c'est un très bon début ! Mais attention, même lors de moments agréables, une seule cigarette peut rapidement mener à un paquet... et avoir un impact important sur votre santé.

ARRÊTEZ DE FUMER EN MAI AVEC BUDDY DEAL

31 JOURS DE CONSEILS

fondation
contre
le cancer

Préparez-vous et réfléchissez aux aides disponibles pour arrêter

- **Restez concentré sur vos objectifs :** notez vos motivations pour arrêter au verso.
- **Prenez-le jour après jour :** rayez chaque jour passé sans fumer pour vous motiver.
- **Anticipez les symptômes de sevrage :** consultez votre médecin ou votre pharmacien pour en savoir plus sur les médicaments d'aide à l'arrêt, la cigarette électronique ou les substituts nicotiques.
- **Rendez-vous sur Tabacstop.be** si vous avez besoin d'un soutien professionnel supplémentaire.
- **D'autres outils,** comme des livres ou des applications, peuvent vous accompagner et vous soutenir.
- Arrêter est **un apprentissage :** chaque tentative compte !

Arrêter de fumer ou de vapoter apporte de nombreux avantages (in)visibles. Cochez quelques bénéfices qui sont importants pour vous :

Un visage plus frais

Une personne qui fume se reconnaît souvent à des dents, des ongles et des doigts jaunis. La peau est également plus terne et les rides apparaissent plus vite. En arrêtant, votre apparence devient rapidement plus fraîche.

Plus d'argent

Fumer coûte de plus en plus cher. Vous avez sûrement remarqué que chaque mois, une part importante de votre budget est consacrée aux (e-)cigarettes. L'argent économisé pourrait vous permettre de vous offrir un petit plaisir supplémentaire...

Plus de désir sexuel

La nicotine peut réduire votre libido. Fumer ou vapoter altère aussi votre odorat, ce qui vous empêche de percevoir pleinement les senteurs qui éveillent votre désir. Une mauvaise haleine et des dents jaunes peuvent également diminuer votre attractivité.

Meilleure fertilité et grossesse

Fumer réduit la qualité des ovules et des spermatozoïdes. Arrêter peut donc augmenter vos chances de concevoir un enfant.

Meilleure condition physique

Dès le premier jour sans tabac, votre corps commence à récupérer. Saviez-vous qu'après seulement 24 heures sans cigarette, le taux d'oxygène dans votre sang redevient normal ?

Moins de stress

Vous pensez peut-être que fumer ou vapoter vous aide à vous détendre et que l'arrêt augmentera votre stress. Cette inquiétude est compréhensible, mais en réalité, c'est l'inverse. Une (e-)cigarette ne résout pas les pensées négatives ou le stress, elle en est souvent la cause.



Si vous avez ce calendrier entre vos mains, c'est que vous avez décidé d'arrêter de fumer

FÉLICITATIONS, C'EST UNE PREMIÈRE VICTOIRE !

La Fondation contre le Cancer vous accompagne tout au long du mois de mai.

fondation
contre
le cancer



31 JOURS DE CONSEILS

Pourquoi arrêter de fumer ? Vos raisons restent votre meilleure motivation !

Je veux arrêter de fumer parce que :

-
-
-

Mon Buddy sera :

Ma récompense sera :

.....

1 COMMENCEZ DU BON PIED !




Prêt(e) à arrêter ? C'est le moment de jeter tout ce qui se rapporte au tabac : cigarettes, cendriers, briquets, ...

Bien démarrer, c'est déjà réussir à moitié !

2 ÉPARGNEZ !

Mettez dans un pot tout l'argent que vous dépenseriez pour acheter du tabac et regardez **grandir vos économies**. Après un mois, vous aurez déjà une belle somme pour réaliser un autre projet !




3 SYMPTÔMES DE MANQUE ?

Les substituts nicotiques peuvent vous aider. Ils augmentent vos chances de réussite.

Demandez conseil à **Tabacstop** au **0800 111 00** ou parlez-en à un tabacologue près de chez vous ou à votre médecin ou pharmacien.

4 PARLEZ À VOTRE BUDDY

Votre Buddy est là pour vous soutenir, profitez-en. Vous faites le challenge seul ? Rejoignez le groupe **Facebook Buddy Deal** et partagez vos expériences avec d'autres Challengers.



5 ATTENDEZ !


Envie de fumer ? Voyez ça comme une vague qui arrive et disparaît à nouveau après quelques minutes.

- Réglez votre chronomètre sur trois à cinq minutes
- Écoutez/chantez votre chanson préférée
- Jouez à un jeu sur votre téléphone portable

Vous remarquerez que l'envie de fumer disparaîtra à nouveau !

6 HYDRATEZ-VOUS

Boire de l'eau vous permettra d'évacuer plus rapidement la nicotine de votre corps.



- Commencez votre journée par un grand verre d'eau
- Buvez lentement un grand verre d'eau lorsque vous avez envie d'une cigarette

7 ÉVITEZ LES TENTATIONS

Dites à votre famille et à vos amis que vous avez arrêté afin qu'ils ne vous tentent pas inutilement.

Il peut être utile d'avoir **plus de contacts** avec des personnes qui ne fument pas pour l'instant.

8 VIVEZ DE NOUVELLES AVENTURES

1 semaine sans tabac ! **Félicitations !** C'est le moment de contacter votre Buddy et de prévoir une chouette activité ensemble. Ou partagez vos expériences avec d'autres Challengers dans le groupe Facebook.



9 FAITES-VOUS PLAISIR

Votre odorat et votre goût reviennent quelques jours après avoir arrêté de fumer.

Cuisinez pour vous ou vos amis ou essayez une nouvelle recette de pâtisserie ... **avec votre Buddy !**

www.cancer.be/recettes



10 DÉTENDEZ-VOUS

Faites la méthode 5-4-3-2-1 pour vous détendre. **Respirez profondément et nommez :**

- 5 choses que vous voyez
- 4 choses que vous ressentez physiquement
- 3 sons que vous entendez
- 2 odeurs que vous sentez
- 1 chose que vous pouvez goûter

11 ÉVITEZ L'ALCOOL

L'alcool fait parfois perdre le contrôle, ce qui vous donnera plus facilement envie de fumer. C'est un bon moment pour **tester les boissons sans alcool !**



12 SOYEZ PATIENT

Faites quelque chose qui **remplace l'action** de fumer :

- Utiliser un cure-dent
- Jouer avec une balle anti-stress
- Faire un bain de bouche
- ...



13 RESPIREZ !

Bloquez votre respiration 5 secondes

Expirez 5 secondes

Bloquez votre respiration 5 secondes

Recommencez 10 fois



14 GARDEZ CONFIANCE EN VOUS


Dans les moments difficiles, gardez à l'esprit qu'il y a déjà environ **2 millions d'ex-fumeurs** en Belgique. Si vous pouvez relever ce défi, vous ferez vous aussi partie de ce groupe !

15 VOUS ÊTES À MI-PARCOURS !

Avec l'aide de votre Buddy, vous êtes non-fumeur depuis **deux semaines** maintenant :


- De l'énergie en plus
- La peau devient moins sèche
- Votre respiration s'améliore

Vous n'en êtes pas encore là ? Allez, fixez une nouvelle date pour arrêter !



16 GARDEZ LE CAP

La 3^{ème} semaine est souvent la plus compliquée. Vous n'êtes pas seul-e. Restez en contact avec votre Buddy et contactez gratuitement **Tabacstop** au **0800 111 00** si vous avez besoin de conseils et de soutien.




17 FAITES-VOUS PLAISIR

Une sensation de faim peut facilement être confondue avec l'envie de fumer. **Remplissez votre réfrigérateur** et vos placards d'en-cas sains comme des noix, des yaourts, des fruits, ... Et faites-vous plaisir !



18 MERCI !

Saviez-vous que la fumée que vos proches respiraient lorsque vous fumiez peut provoquer des cancers et maladies cardiaques ? En arrêtant de fumer, **vous protégez ceux qui vous entourent.**



19 FAITES UNE BALADE AUJOURD'HUI

Saviez-vous que l'effort physique **fait sécréter par votre corps de la dopamine**, également connue sous le nom d'hormone du bonheur ? Un excellent remplaçant de la nicotine. En route !

20 VOUS ÊTES UN EXEMPLE

En arrêtant de fumer, **vous êtes un modèle pour votre famille et surtout pour les plus jeunes. Soyez fier-e de vous !**




21 UN PREMIER BILAN

Rappelez-vous pourquoi vous vouliez arrêter et tous les avantages et bienfaits que cet arrêt vous procure !

Sachez que vous pouvez reprendre à tout moment !

22 GARDEZ EN TÊTE VOS OBJECTIFS


C'est la dernière semaine complète du Buddy Deal ! Vous avez fumé une cigarette depuis le début du challenge ? **Déculpabilisez et poursuivez** vos efforts. N'abandonnez pas. Nous sommes là pour vous !



23 VOUS TOUSSEZ ?

C'est le signe que vos **poumons se nettoient***. Et si vous en profitez pour faire un exercice de respiration ?

* prenez contact avec votre médecin si la toux persiste




24 FÉLICITEZ-VOUS !

Fermez les yeux et **dites-vous merci !** Essayez encore et persévérez. Vous pouvez le faire !



25 SOURIEZ

Remarquez-vous que vos dents sont plus blanches et votre haleine plus fraîche ? Qu'en est-il de l'odeur de vos vêtements ?




26 AU REVOIR LES MAUVAISES HABITUDES

Bonjour, nouvelle vie ! Créez de nouvelles habitudes pour éviter d'avoir envie de fumer :

- Prendre une collation saine, comme une pomme, tous les jours
- Boire un verre d'eau à chaque repas
- Se coucher tôt pour avoir au moins 8h de sommeil par jour
- Bougez
- ...

27 DÉTENDEZ-VOUS

Il est tout à fait normal de se sentir tendu et nerveux quand on arrête de fumer. **Prenez du temps pour vous :** faites votre activité préférée, inspirez et expirez lentement, écoutez de la musique calme, voyez votre Buddy, ...




28 ET VOS ÉCONOMIES ?

Vous **avez déjà économisé** près de 4 semaines ! Faites le calcul... qu'y a-t-il sur votre liste de souhaits ? Combien aurez-vous économisé après 6 mois ?



29 4 SEMAINES SANS TABAC !

Votre envie de fumer diminue, mais **restez vigilant**. Vous avez quand même fumé ? Ne vous dites pas : tous ces efforts n'ont servi à rien. Parlez-en à votre Buddy, à votre médecin ou pharmacien ou à un tabacologue près de chez vous.



30 LA RÉCOMPENSE EST PROCHE

Et si vous réfléchissiez avec votre Buddy à la meilleure façon de vous récompenser pour la fin du challenge ?



31 BRAVO

Vous avez arrêté de fumer pendant 1 mois !

Vous pouvez continuer sur cette voie, vous avez passé les étapes les plus difficiles.



Vous n'avez pas réussi ? Gardez toujours en tête que le succès est dans la persévérance.

Contactez gratuitement Tabacstop au **0800 111 00** ou rendez-vous sur **buddydeal.be** pour plus d'informations sur l'aide à l'arrêt.

fondation contre le cancer

