

NOUVELLE ANNEE, NOUVELLE RESOLUTION !

Et si votre bonne résolution de 2023 était d'arrêter de fumer ?

Lancez-vous, les avantages sont nombreux, la santé que vous allez améliorer, l'argent que vous allez économiser, la liberté que vous allez regagner.

Voici quelques conseils simples pour préparer votre arrêt et multiplier vos chances de succès...

► Fixez-vous une date et tenez-la

Il ne suffit pas de dire : « J'arrête de fumer après les fêtes. » C'est trop vague et vous risquez de repousser sans cesse l'échéance. Au contraire, **fixez la date à l'avance et notez la dans votre agenda** tout neuf. Que ce soit le 1er ou le 10 janvier, ou le premier lundi de février... peu importe.

Visualisez ce jour-là : il faudra prendre une décision ferme, **jeter toutes vos cigarettes**, vos briquets et vos cendriers, respirer un grand coup et ce sera parti pour une nouvelle année sans tabac !

► Pensez-y dès maintenant et identifiez vos automatismes

On est un peu « conditionné » à fumer : certains endroits, certaines personnes, certaines activités peuvent déclencher une envie.

Alors **commencez déjà à identifier et à casser ces automatismes** : allez fumer dans un autre endroit que l'endroit habituel, fumez seul plutôt qu'en groupe, ne faites rien d'autre pendant que vous fumez (pas de jeu, ni d'appel...).

Mettez en place de nouvelles routines pour ne plus laisser de place à la cigarette !

► Faites-vous aider

Avec de l'aide, vous aurez **plus de chances de réussir votre arrêt**.

L'info **TABAC** du MOIS

Dès votre décision prise, **prenez un rendez-vous avec un professionnel de santé** de Joinville :

- *Permanence locale Consultations jeunes consommateurs (CJC), aide aux jeunes et à leur entourage : 03 25 56 25 90*
- *CSAPA – Permanence de Joinville, accompagnement par une infirmière en tabacologie et/ou un addictologue : 03 25 56 25 90*
- *Liste des professionnels de santé de la ville de Joinville, [cliquez ici](#)*

Il est conseillé également d'**utiliser des substituts nicotiques** pendant le sevrage, afin de ne pas trop ressentir les symptômes du manque qui peuvent être décourageants et qui augmentent le risque de rechute.

Si vous souhaitez déjà acheter des substituts en prévision de votre arrêt, renseignez-vous auprès de votre pharmacien, d'un professionnel de santé ou d'un tabacologue. Ils savent déterminer le traitement adapté à votre profil. Les dosages des substituts nicotiques peuvent être très différents d'une personne à l'autre, en fonction de son niveau de dépendance et de son profil de fumeur.

Et **un traitement bien adapté réduit les risques de rechute !**

► Appelez Tabac Info Service

Les tabacologues de Tabac Info Service peuvent vous accompagner dans votre préparation, vous aider à choisir la date idéale, vous conseiller sur les substituts nicotiques et leurs dosages et sur tous les autres moyens d'aide.

Contactez-les au **3989** et sur **www.tabac-info-service.fr**

► Annoncez votre bonne résolution

N'hésitez pas à dire autour de vous, à vos proches ou à vos collègues, que vous avez décidé d'arrêter de fumer, **pour éviter d'être tenté**. Ils ne vous proposeront plus de cigarettes et éviteront de fumer devant vous.

► Pensez à tous les bénéfices de l'arrêt

Pour vous motiver et vous encourager dans votre décision et dans votre processus d'arrêt, imaginez et redécouvrez

- La santé que vous allez améliorer
- L'argent que vous allez économiser
- La liberté que vous allez regagner
- La dépendance dont vous allez être libéré

L'info **TABAC** du MOIS

- La bonne odeur de vos vêtements et de votre logement que vous allez apprécier
- Le goût des aliments et l'odorat que vous allez redécouvrir

► **N'oubliez pas de vous soutenir et de vous encourager dans les moments difficiles**

Un petit plaisir, un petit cadeau, rien de tel qu'**une récompense pour tous les efforts que vous faites pour arrêter** et pour vous motiver et vous donner le courage de continuer.

Les bonnes résolutions sont les premiers pas sur le chemin d'une nouvelle vie.

**Et une nouvelle vie sans tabac,
cela vaut le coup d'être tenté !**

Vous êtes plus fort que votre dépendance !

Le mois prochain, nous vous expliquerons ce que sont le tabagisme passif et le tabagisme ultra-passif

Janvier 2023
©Ville Libre Sans Tabac