ANNE DUFOUR CATHERINE DUPIN
Préface de Danièle Festy
pharmacienne

ARRÊTER DE FUMER C'EST MALIN

LES TRUCS ET ASTUCES
POUR STOPPER QUAND JE VEUX !

QUOTIDIEN MALIN
ÉDITIONS

ARRÊTER DE FUMER C'EST MALIN

En plus de tuer, le tabac est définitivement ringard ! C'est le moment d'arrêter et de vous refaire une santé ! Pas si difficile que vous le croyez, grâce à ce livre très malin.

Suivez le guide !

- **Testez votre dépendance et votre motivation.**
- **Choisissez la méthode adaptée (arrêt net ou diminution).**
- **Apprivoisez les substituts potentiels** (vapoter *or not* vapoter ? patch ? médicaments ?).
- **Profitez des coups de pouce malins** (huiles essentielles, homéopathie, réflexologie…).
- **Suivez le programme « stop-tabac » en 7 jours pour tenir bon à chaque instant de la journée.**

Téléchargez gratuitement 10 recettes « stop-tabac » garanties sans kilo en plus ! Rendez-vous p. 208.

ISBN 978-2-84899-684-4 illustration de couverture : valérie lancaster design : bernard amiard

9 782848 996844

6 euros
Prix TTC France

RAYON : VIE QUOTIDIENNE, SANTÉ

QUOTIDIEN MALIN ÉDITIONS

Anne Dufour est journaliste santé et auteur de nombreux livres à succès dont *Le régime IG brûle-graisses* ou encore *Ma bible de la santé nature*.

Catherine Dupin a écrit et coécrit de nombreux livres pratiques dont *Mes petites recettes magiques aux huiles essentielles*.

Elles ont écrit ensemble aux éditions Quotidien Malin :

La détox, c'est malin, 2014.
Mes petites recettes magiques au pommes, 2013.
Tapas inratables, 2013.
Barbecues inratables, 2013.
Mes petites recettes magiques détox, 2011.
Le grand livre de l'équilibre acido-basique, 2011.

Préface de **Danièle Festy**, pharmacienne.

Retrouvez nos prochaines parutions, les ouvrages du catalogue et les événements à ne pas rater sur notre site Internet. Vous pourrez également lire des extraits de tous nos livres, recevoir notre lettre d'information et acheter directement les ouvrages qui vous intéressent, en papier et en numérique !

À bientôt sur www.editionsleduc.com

Découvrez également toujours plus d'astuces et de bons conseils malins sur **www.quotidienmalin.com** et **www.facebook.com/QuotidienMalin**.

Maquette : Sébastienne Ocampo
Illustrations : Fotolia

© 2014 Quotidien Malin,
une marque des éditions Leduc.s
17, rue du Regard
75006 Paris – France
E-mail : info@editionsleduc.com
ISBN : 978-2-84899-684-4

ANNE DUFOUR CATHERINE DUPIN

ARRÊTER DE FUMER C'EST MALIN

QUOTIDIEN MALIN
ÉDITIONS

Sommaire

Préface de Danièle Festy, pharmacienne .. 7

Introduction 9

Où en êtes-vous avec la cigarette ? 13

Se motiver 23

C'est parti ! 33

Se faire aider pour arrêter 57

Ne pas prendre 10 kilos, c'est malin ... 105

Cette semaine, j'arrête de fumer 121

Ne pas rechuter 177

Annexes 185

Table des matières 195

Préface de Danièle Festy, pharmacienne

Vous avez décidé d'arrêter le tabac ? Mille fois bravo ! Avec ce guide dans la poche, c'est déjà presque gagné. Ou alors, vous avez « décidé de décider » d'arrêter le tabac ? Vous êtes prêt, mais il vous manque un tuteur, qui vous épaule et vous encourage… Bravo ! Ce livre va vous aider.

Jour par jour, heure par heure, ce guide vous motive, vous accompagne, vous dit précisément comment faire pour chasser le mal de votre corps et de vos pensées. Que faut-il promouvoir ? Que faut-il éviter ? Il vous donne des réponses tout en vous laissant le choix des armes. Homéopathie, huiles essentielles, compléments nutritionnels, médicaments, cigarette électronique… En faisant

le point sur tous les dispositifs du marché, il vous montre les pièges de certains produits de substitution et vous rappelle les pouvoirs sensoriels totalement naturels dont disposent les plantes pour éviter de remplacer votre vilaine habitude par une autre assuétude.

Je ne puis que vous conseiller de suivre les préconisations bienveillantes de nos auteures-santé, qui vous prennent par la main pour vous débarrasser de cette sale assuétude (qui ne pourrit pas que votre vie…) sans prendre de poids.

Préparez-vous à redevenir un homme ou une femme libre !

Bonne lecture, bon voyage…

Introduction

Pourquoi je m'arrête ? Les 10 raisons qui vont changer ma vie

❶ **100 euros mensuels sauvés** (puisque je fume 10 cigarettes par jour) ! À moi les concerts et les petits cadeaux ! Mais, mais ?… sur 5 ans, cela fait environ 6 000 euros !

❷ **Ça n'est plus possible d'acheter des aliments bio** d'une main et de m'empoisonner de l'autre : sors de ce corps, Mr Hyde !

❸ **Je vais pouvoir chercher l'amour parmi les « Nons »,** ces antifumeurs qui refusent d'embrasser des cendriers sur pattes.

❹ **Je vais décrocher le titre** de « Meilleure Tata de la Galaxie ! » Meilleur Tonton, Meilleure Mamy… Les enfants sont toujours contents de nous voir en super-héros, je vais leur montrer « qu'on peut quand on veut » !

❺ **Pendant que les collègues sortiront** dans le bruit de la rue (la pluie, la neige, le froid, le vent, la canicule, la pollution…) pour prendre leur dose de nicotine, je m'accorderai une pause : un tour sur YouTube pour faire le point sur les derniers petits chats trop mignons ou les résultats sportifs… ; une tisane toute douce, un jus de gingembre (voir notre programme p. 121)…

❻ **Liberté, liberté chérie !** Plus besoin de s'occuper de l'intendance du tabac, tout ce qu'il faut mettre en place quand on est fumeur. Vérifier le stock, prévoir plus en cas de déplacement ; se renseigner sur place sur le débit de tabac le plus proche ; toujours être équipé d'un cendrier de poche + un désodorisant et de quelques bonbons à la menthe ; penser à aérer…

❼ **On ne me dira plus « tu prends bientôt des vacances ? »** alors que je reviens d'un mois de séjour dans le Sud, à lézarder.

❽ « **Oui, j'ai arrêté il y a…** » Je la dirai, la redirai et m'en délecterai, de cette phrase. C'est toujours agréable de se libérer d'une mauvaise habitude (c'est ainsi que vous direz, vous aussi, quand vous aurez arrêté : « Une mauvaise habitude, ni plus ni moins. »).

❾ **Je vais me concocter un sourire éclatant.** Un beau détartrage et, de façon magique, j'aurai envie de sourire plus franchement.

❿ **Fini les stalactites de nicotine** pendues aux moulures du plafond ! Quand on arrête de fumer, c'est tout un voile gris poisseux qui s'efface de notre quotidien. Notre corps s'en débarrasse un peu plus chaque jour ; notre environnement aussi. Tout semble s'assainir, imperceptiblement. Quel bonheur de ne plus habiter dans un cendrier !

CHAPITRE 1

Où en êtes-vous avec la cigarette ?

3 tests malins pour faire le point

Évaluons rapidement votre situation par rapport à la cigarette. Trois petits tests pour cerner grosso modo si oui ou non vous êtes dépendant à la nicotine (auquel cas des patchs ou autres substituts nicotiniques peuvent vous aider), si oui ou non vous êtes vraiment motivé pour arrêter de fumer (si tel n'est pas le cas, reposez ce livre et revenez nous voir plus tard !), et si oui ou non vous avez des chances d'y arriver (cette fois-ci). Ces tests ne sont pas du tout destinés à vous juger

ou vous culpabiliser, c'est exactement l'inverse. Ils sont là pour que vous preniez conscience de votre état si tel n'est pas encore le cas. Alors vous pourrez choisir la meilleure façon pour vous sortir du tabac. Car arrêter de fumer requiert le plus souvent une véritable stratégie, un système, avec vos aides, vos armes, vos sécurités, votre planning, vos habitudes à prendre (et à perdre), etc.

Il est inutile de piocher dans ce livre 3 conseils au hasard (ceux que vous préférez, comme « Mâchez du chewing-gum » et « Relaxez-vous ») dans l'espoir qu'ils agiront comme par magie. C'est illusoire. En revanche, si vous savez précisément où vous en êtes, vous pouvez faire exactement ce qu'il faut pour stopper la cigarette.

Commencez par répondre honnêtement à chacune des questions des 3 tests suivants. Nous ferons le point ensemble à la fin.

1 TEST 1 : évaluez votre dépendance avec le test de Fagerström

Avant d'attaquer l'ennemi de front, mieux vaut savoir à quel point il a de l'emprise sur vous.

Répondez aux questions suivantes :

Q1 : Combien de cigarettes fumez-vous par jour ?

❒ Moins de 10 (0 point)
❒ Entre 11 et 20 (1 point)
❒ De 21 à 30 (2 points)
❒ Plus de 30 (3 points)

Q2 : Fumez-vous plus fréquemment dans les heures qui suivent votre lever voire votre réveil que dans le reste de la journée ?

❒ Oui (1 point)
❒ Non (0 point)

Q3 : À quel moment après le réveil fumez-vous votre première cigarette ?

❒ Plus de 60 minutes après (0 point)
❒ Plus de 30 minutes après (1 point)
❒ Entre 6 et 30 minutes après (2 points)
❒ Moins de 5 minutes après (3 points)

Q4 : Quelle cigarette avez-vous le plus de mal à abandonner ?

❒ La première (1 point)
❒ Une autre (0 point)

Q5 : Trouvez-vous difficile de ne pas fumer dans les endroits où c'est interdit ?

❒ Oui (1 point)
❒ Non (0 point)

Q6 : Fumez-vous même si une maladie vous oblige à rester au lit ?

❒ Oui (1 point)

❒ Non (2 points)

Bilan

- *De 0 à 3 points :* vous n'êtes pas dépendant à la nicotine. Vous fumez probablement moins de 5 cigarettes par jour. Vous pouvez facilement arrêter de fumer sans substituts nicotiniques. Rendez-vous directement p. 121 (« Cette semaine, j'arrête de fumer »).
- *De 4 à 6 points :* vous êtes moyennement dépendant. Vous pouvez arrêter de fumer sans substituts nicotiniques. Allez directement p. 121 (« Cette semaine, j'arrête de fumer »).
- *De 7 à 10 points :* vous êtes probablement dépendant à la nicotine. Un substitut nicotinique pourrait peut-être vous aider à arrêter plus facilement. Mais rien n'est moins sûr car si certaines études concluent à l'efficacité de ce type de produits, d'autres travaux, tout aussi sérieux et plus récents (dont votre médecin n'a pas forcément entendu parler puisque ce n'est pas le genre d'informations que véhiculent les laboratoires de patchs et autres produits de substitution à la nicotine !), concluent au

contraire à leur inefficacité ; et en plus ils ont des effets secondaires. Quoi qu'il en soit, pas d'excuse : il existe bien d'autres façons de contourner le problème : certaines plantes aident à se désaccoutumer de la nicotine en douceur (voir p. 80), vous pouvez aussi appliquer notre conseil « De moins en moins » p. 51 ou, même, en cas de faible dépendance, supporter en « serrant les dents » (tout étant relatif) les « symptômes de manque » qui ne durent pas plus de quelques jours. À vous de voir. Dans tous les cas, tous les conseils malins de ce livre vous concernent, car la nicotine n'est qu'un aspect du problème.

TEST 2 : évaluez votre motivation avec le test de Lagrue et Légeron

Maintenant évaluons le nerf de la guerre : la motivation. Sans elle, rien de possible. Vous croyez que vous êtes motivé, mais à quel point est-ce vrai ?

Q1 : Pensez-vous que dans six mois :

❒ Vous fumerez toujours autant (0 point)
❒ Vous aurez diminué beaucoup votre consommation de cigarettes (2 points)
❒ Vous aurez arrêté de fumer (4 points)

Q2 : Avez-vous actuellement envie d'arrêter de fumer ?

❒ Pas du tout (0 point)
❒ Un peu (1 point)
❒ Beaucoup (2 points)
❒ Énormément (4 points)

Q3 : Pensez-vous que dans quatre semaines :

❒ Vous fumerez toujours autant (0 point)
❒ Vous aurez beaucoup diminué votre consommation de cigarettes (2 points)
❒ Vous aurez arrêté de fumer (4 points)

Q4 : Vous arrive-t-il de ne pas être content(e) de fumer ?

❒ Jamais (0 point)
❒ Quelquefois (1 point)
❒ Souvent (2 points)
❒ Toujours (3 points)

Bilan

- *Moins de 6 points :* vous n'êtes pas motivé. Honnêtement, n'essayez pas d'arrêter de fumer, ça ne mènera à rien. Reposez ce livre et allez vous en griller une.
- *6 à 12 points :* vous êtes vaguement motivé mais probablement pas suffisamment pour arrêter de fumer. Là, la tentation est grande de faire

n'importe quoi, c'est-à-dire de commencer un traitement à base de substituts nicotiniques. C'est peine perdue : les patchs ne procurent pas de motivation, ils soutiennent juste la vôtre. Revenez nous voir d'ici quelque temps, quand vous aurez mûri votre projet !

- *Plus de 12 points :* vous êtes vraiment motivé, ça fait plaisir. Quel que soit votre niveau de dépendance à la nicotine, la quantité de cigarettes que vous fumez et le nombre d'années depuis lesquelles vous êtes fumeur, vous êtes bien placé dans la course à l'arrêt du tabac.
- *Autour de 20 points :* vous êtes ultra-motivé, d'ici ce soir vous aurez déjà divisé par 2 (ou totalement arrêté) sans trop de dommage, et vous allez faire ce qu'il faut pour maîtriser la cigarette à long terme. Bravo !

TEST 3 : évaluez vos chances de réussite avec le test de Demaria et Grimaldi

Maintenant, place à la vraie vie et à la réalité. Clamer haut et fort que vous voulez arrêter de fumer, d'accord, mais quand il est question d'agir…

Q1 : Je veux arrêter de fumer suite à un avis médical.
❒ Oui (1 point) ❒ Non

Q2 : Je veux arrêter de fumer à la demande de ma famille.
❒ Oui (1 point) ❒ Non

Q3 : J'ai déjà arrêté de fumer pendant plus d'une semaine.
❒ Oui (1 point) ❒ Non

Q4 : Actuellement, mon activité professionnelle est sans problème.
❒ Oui (1 point) ❒ Non

Q5 : Actuellement, tout va bien sur le plan familial.
❒ Oui (1 point) ❒ Non

Q6 : Je veux me libérer de cet esclavage.
❒ Oui (2 points) ❒ Non

Q7 : Je fais du sport ou j'ai l'intention d'en faire.
❒ Oui (1 point) ❒ Non

Q8 : Je veux être en meilleure forme physique.
❒ Oui (1 point) ❒ Non

Q9 : Je veux préserver mon aspect physique.
❒ Oui (1 point) ❒ Non

Q10 : Je suis enceinte ou ma conjointe est enceinte.
❒ Oui (1 point) ❒ Non

Q11 : J'ai des enfants en bas âge.
❒ Oui (2 points) ❒ Non

Q12 : J'ai bon moral actuellement.
❒ Oui (2 points) ❒ Non

Q13 : J'ai l'habitude de réussir ce que j'entreprends.
❒ Oui (1 point) ❒ Non

Q14 : Je suis plutôt d'un tempérament calme, détendu.
❒ Oui (1 point) ❒ Non

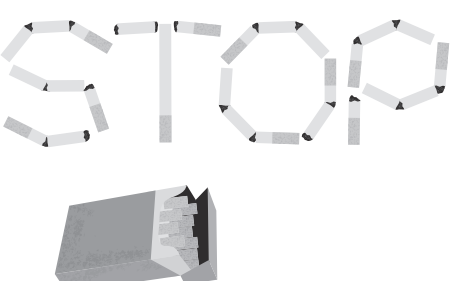
Q15 : Mon poids est habituellement stable.
❒ Oui (1 point) ❒ Non

Q16 : Je veux accéder à une meilleure qualité de vie.
❒ Oui (2 points) ❒ Non

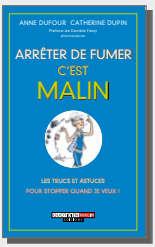
Bilan

Voyons voir…

- *Plus de 16 points :* vous avez toutes les chances de réussir à arrêter de fumer. Vraiment, vous êtes à fond !
- *12 à 15 points :* vous avez de grandes chances de réussir à arrêter de fumer. D'ici 1 mois, maximum, on n'en parle plus.
- *6 à 11 points :* vous avez vos chances de réussir, mais ça ne va pas être facile facile. Multipliez nos conseils malins pour mettre le maximum d'armes de votre côté, et tout ira bien.
- *0 à 5 points :* c'est pas gagné. Vous êtes en mode « loose » et, au fond, vous n'êtes peut-être pas si motivé que cela, si on y réfléchit bien. Peut-être n'est-ce juste pas la bonne semaine. Laissez reposer encore quelque temps avant d'attaquer votre sevrage tabagique, vous augmenterez vos chances de réussite.



Nous espérons que cet extrait vous a plu !



Arrêter de fumer, c'est malin
Anne Dufour et Catherine Dupin
Préface de Danièle Festy

J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous à la lettre des éditions Quotidien Malin et recevez des **bonus**, **invitations** et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

QUOTIDIEN MALIN
ÉDITIONS