



Traitement du tabagisme : conseils pour gérer les envies de fumer et les autres symptômes de sevrage

De nombreuses personnes ressentent des envies de nicotine et d'autres symptômes de sevrage dès qu'elles ne fument pas ou ne vapotent pas, tels que :

- Irritabilité, frustration ou colère
- Anxiété
- Difficultés de concentration
- Augmentation de l'appétit
- Agitation
- Humeur dépressive
- Difficultés à dormir

Les médicaments pour le sevrage tabagique peuvent vous aider à éviter les envies de fumer et les symptômes de sevrage que vous souhaitiez arrêter de fumer ou non. Il s'agit notamment des médicaments à base de nicotine (patch, gomme, pastilles ou spray nasal), du bupropion à libération prolongée (Zyban ou Wellbutrin) et de la varénicline (Chantix).

Poursuivez votre lecture pour découvrir quelques conseils qui vous aideront à gérer vos envies et vos symptômes de sevrage lorsque vous souhaitez éviter de fumer ou de vapoter.

Déclencheur : Être à proximité de personnes qui fument ou vapotent

Moyens de le gérer :

- Dites à vos proches que vous êtes en train de faire un changement et sollicitez leur soutien.
- Demandez à vos amis ou aux membres de votre famille s'ils souhaitent eux aussi modifier leurs habitudes en matière de tabagisme ou de vapotage, surtout s'ils vivent avec vous.
- Évitez de faire vos pauses au travail ou à l'école en compagnie de personnes qui fument ou qui vapotent. Choisissez d'aller vous balader ou de faire une pause à un autre moment.

Déclencheur : Des sentiments qui vous donnent envie de fumer ou de vapoter

Moyens de le gérer :

- L'anxiété, l'irritabilité, l'agitation et l'envie de fumer ou de vapoter sont autant de symptômes du sevrage nicotinique. Le recours à des médicaments à action rapide, comme des pastilles ou des gommes à la nicotine, peut donc s'avérer utile.
 - Réduire votre consommation de caféine peut également vous être utile. Réduire le tabagisme modifie la façon dont votre organisme métabolise la caféine. Une même quantité de caféine aura donc un effet plus marqué.
- Si vous vous trouvez en proie à de l'anxiété ou de l'irritabilité, une activité physique (comme aller vous promener, sortir prendre l'air, pratiquer la respiration profonde ou la méditation) peut vous aider.
- Si vous vous sentez agité ou que vous avez du mal à vous concentrer, distrayez-vous en effectuant une tâche simple, comme manger un en-cas équilibré, mâcher du chewing-gum, boire de l'eau, discuter avec un ami ou faire une petite promenade.



Déclencheur : Des boissons ou aliments qui vous donnent envie de fumer ou de vapoter

Moyens de le gérer :

- Si vous buvez du café, tenez votre tasse dans la main avec laquelle vous tenez habituellement votre cigarette ou votre vapoteuse. Vous pouvez également passer au thé ou à une autre boisson.
- Essayez d'éviter l'alcool durant les premières semaines au cours desquelles vous modifiez vos habitudes de tabagisme ou de vapotage. Si vous vous trouvez dans un établissement qui sert de l'alcool, essayez de boire de l'eau gazeuse, un jus de fruit ou une boisson sans alcool.

Déclencheur : Lieux et situations qui vous rappellent la cigarette ou le vapotage

Moyens de le gérer :

- Évitez les magasins où vous achetez habituellement des cigarettes ou des vapoteuses. Essayez d'emprunter des itinéraires différents pour ne pas passer devant.
- Si vous avez l'habitude de fumer ou de vapoter chez vous, essayez de changer d'endroit où vous vous asseyez ou de réorganiser la pièce afin de rompre avec la routine.
- Si vous avez l'habitude de fumer ou de vapoter à des moments précis, essayez de modifier votre routine (par exemple, en empruntant un autre itinéraire de balade ou en prenant votre pause à une heure différente) ou d'utiliser une technique de distraction (comme vous concentrer sur votre respiration, faire des gribouillages ou du coloriage, ou compter les objets qui vous entourent).

Quels problèmes ou situations déclenchent chez vous des envies irrépessibles ou des symptômes de sevrage ? Inspirez-vous des exemples de déclencheurs ci-dessus pour élaborer un plan :

Les problèmes ou situations qui déclenchent chez moi des envies irrépessibles ou des symptômes de sevrage :	Je les gèrerais avec les mesures suivantes :

Des ressources en matière de traitement sont disponibles, que vous souhaitiez arrêter de fumer ou non

Les médicaments pour le sevrage tabagique peuvent vous aider à :

- Ralentir ou arrêter de fumer
- Éviter de fumer ou de vapoter lorsque vous le souhaitez (par exemple, au travail ou en famille), même si vous n'êtes pas prêt(e) à vous arrêter

Pour en savoir plus sur les options et sur les façons d'obtenir du soutien, consultez nyc.gov/nycquits.