

10 conseils pour mieux organiser l'arrêt

Pour un arrêt du tabac réussi, il faut se préparer et profiter des derniers jours de tabagisme pour anticiper le jour de l'arrêt et la nouvelle vie sans tabac :

- 1 **Encadrez sur votre calendrier le jour choisi** pour l'arrêt. Le jour choisi ne doit pas être redouté mais espéré.
- 2 **Communiquez autour de vous** afin de préparer votre entourage en douceur. Supporter un fumeur en sevrage n'est pas toujours facile.
- 3 **Programmez un premier rendez-vous** avec votre médecin traitant ou tabacologue dans les jours qui précèdent le jour choisi afin d'être prêt le jour J.
- 4 **Imaginez tous les bienfaits** physiques que vous allez ressentir dans les premiers jours de l'arrêt.
- 5 **Projetez-vous à court et à long terme** après l'arrêt afin d'imaginer votre vie de non fumeur. Vous devez vous projeter dans votre nouvelle vie comme non fumeur.
- 6 **Faites le calcul des économies** réalisées et faites des projets à court et à long terme pour leur utilisation.
- 7 Avant d'arrêter, **prenez conscience** de tous les moments où vos envies de cigarettes sont les plus fortes en les notant. Bien les connaître et **envisager les alternatives** qui vous conviennent va vous permettre de **mieux résister à vos envies** et d'éviter les situations « à risque ».
- 8 **Bougez plus** ou mettez-vous tout doucement au sport, afin de faciliter le sevrage et de préparer progressivement votre organisme à l'effort physique.
- 9 **Limitez déjà votre consommation d'aliments riches** en graisses (plats en sauce, frites, viandes rouges, produits lactés, charcuteries...) ou en sucres rapides (pâtisseries, sodas, bonbons, barres chocolatées...) afin de vous habituer à la limitation calorique nécessaire pour maintenir un poids stable.
- 10 **Contactez un service d'aide et d'accompagnement, par téléphone ou via les réseaux sociaux.**

