



ENGAGEZ-VOUS  
À ARRÊTER

#Défi28Jours



**KIT D'AIDE  
AU SEVRAGE**



Organisation  
mondiale de la Santé

BUREAU RÉGIONAL DE L'  
Afrique

**Faites d'aujourd'hui le moment idéal pour arrêter de fumer. Laissez-nous guider vos premiers pas.**

Si vous lisez ces lignes, c'est probablement parce que vous souhaitez arrêter de fumer ou que vous y pensez. Quoi qu'il en soit, vous êtes sur la bonne voie. Et nous vous apportons tout notre soutien.

Si vous parvenez à vous passer de la cigarette ou de toute autre forme de tabac pendant 28 jours, les recherches indiquent clairement que vous aurez 5 fois plus de chances d'arrêter définitivement. Pourquoi 28 jours ? C'est en général la durée des symptômes de sevrage. Une fois la période de sevrage passée avec succès, vous devrez vous exercer à résister aux facteurs déclencheurs (tout ce qui peut vous donner envie de recommencer à fumer).

Relevez le défi des 28 jours et reprenez une vie contrôlée par vous – et non par le tabac. Si vous n'y arrivez pas, ne renoncez pas pour autant à arrêter de fumer. Vous pourrez alors envisager une autre méthode, y compris les substituts nicotiques tels que les patches, les inhalateurs ou les gommes à mâcher. Vous pouvez même recourir à ces produits dans le cadre de votre défi des 28 jours, pour mieux maîtriser les symptômes de sevrage.

Renoncer au tabagisme sera probablement l'un des défis les plus difficiles de toute votre vie. Mais relever ce défi sera pour vous une source de grande satisfaction. Même si vous ne parvenez à arrêter de fumer que pour une courte durée, voyez en cela un petit succès et essayez de nouveau. Ne renoncez surtout pas à arrêter de fumer. Soyez déterminé.

**RELEVEZ NOTRE  
DÉFI DES 28 JOURS !**



# Préparer votre parcours vers le sevrage

## Avant de vous lancer :

1. **Notez par écrit les raisons qui vous poussent à le faire.** Procéder ainsi vous aidera à maintenir le cap dans les moments difficiles.
2. **Observez bien ce que vous faites habituellement lorsque vous avez envie de fumer.** Notez toutes ces situations afin de vous préparer aux facteurs déclencheurs. Établissez un plan pour résister à l'envie de fumer, par exemple en pratiquant une activité physique ou en vous adonnant à un passe-temps relaxant.
3. **Informez votre famille, vos amis et vos collègues de travail de votre intention d'arrêter de fumer.** Ainsi seront-ils disposés à vous encourager.
4. **Trouvez-vous un « compagnon de sevrage » – une personne qui désire également d'arrêter de fumer – pour vous soutenir mutuellement.**
5. **Jetez tous les cendriers, briquets et cigarettes.** Débarrassez-vous de tout produit du tabac dans votre maison, votre voiture et votre lieu de travail.
6. **Soyez prêt.** Ayez à portée de main des gommes sans sucre et des patches à la nicotine.



# Les défis du sevrage tabagique et comment les relever

**Les envies de nicotine.** Les recherches indiquent qu'environ la moitié des fumeurs qui essaient d'arrêter de fumer ressentent au moins quatre symptômes de sevrage (tels que la colère, l'anxiété ou la dépression). Vous pouvez les surmonter – distrayez-vous et restez concentré sur vos objectifs de santé à long terme.

**Les facteurs déclencheurs.** Lorsqu'une envie de fumer est provoquée par certaines activités, certains sentiments, certains lieux ou certaines personnes, essayez d'arrêter ce que vous êtes en train de faire et de passer à autre chose. Respirez pour évacuer cette envie. Vous pouvez le faire.

**Gérer le stress et l'anxiété.** Au cours des deux premières semaines du sevrage, il est possible que vous vous sentiez tendu et agité. Rappelez-vous que pour vous sentir véritablement détendu, arrêter de fumer est la meilleure solution.

**Difficultés à se concentrer ou à réfléchir clairement.** De nombreuses personnes, lorsqu'elles arrêtent de fumer, ressentent de la nervosité, de la mauvaise humeur, de la frustration ou de la colère. Ces sensations sont très souvent passagères. Elles sont plus marquées dans la première semaine du sevrage et peuvent durer de 2 à 4 semaines.

**Difficultés à s'endormir.** Fatigue, agitation et troubles du sommeil sont des effets secondaires courants du sevrage de la nicotine. Adoptez un rituel au moment du coucher – lire, prendre une douche ou un bain chaud, écouter de la musique relaxante.

**Maux de tête et vertiges.** Les maux de tête, généralement légers, sont probablement le premier symptôme de sevrage à apparaître et le premier à disparaître.

**Prise de poids et augmentation de l'appétit.** Un jour ou deux après avoir arrêté de fumer, vous aurez plus faim que d'habitude et votre appétit augmentera. Une activité physique régulière et un régime alimentaire sain vous aideront à maintenir un poids équilibré.

**Rhumes et « grippe du fumeur ».** Toux, maux de gorge, éternuements et aphtes sont également des symptômes quoique moins courants du sevrage nicotinique. Hydratez-vous régulièrement et concentrez-vous sur l'objectif à long terme d'une vie plus saine.





# CALENDRIER DU KIT D'AIDE AU SEVRAGE

Pour en savoir plus  
🐦 | f : WHOAFRO

## JOUR 1

### **Vous y êtes !**

Vous allez probablement ressentir des symptômes de sevrage aujourd'hui. Soyez prêt à les affronter, vous pouvez le faire.

## JOUR 2

### **Votre organisme commence à se rétablir.**

L'oxygène atteint plus facilement votre cœur et vos muscles à présent. Continuez sur cette lancée !

## JOUR 3

### **Vous avez des vertiges ?**

C'est bien parce que votre circulation sanguine est complètement libérée de toute nicotine aujourd'hui !

## JOUR 4

### **Vous êtes peut-être un peu agité ou anxieux.**

Mais pas d'inquiétude, ces sensations ne dureront pas longtemps.

## JOUR 5

**Si vous continuez ainsi, dans 3 mois, vous respirerez plus facilement et tousserez moins, car vos poumons seront en train de récupérer.**

## JOUR 6

### **Vos facultés olfactives et gustatives sont probablement en train de s'améliorer.**

Offrez-vous votre repas préféré ou une promenade dans un endroit paisible en guise de récompense.

## JOUR 7

### **Félicitations !**

Vous avez réussi à tenir une semaine. Engagez-vous à arrêter de fumer pendant 15 ans, et votre probabilité faire une crise cardiaque sera presque la même que celle d'une personne qui n'a jamais fumé.

## JOUR 8

### **Tenez-bon et allongez votre vie de quelques années.**

Votre espérance de vie augmentera de 10 ans si vous avez moins de 30 ans, et d'un peu moins si vous avez plus de 30 ans.

## JOUR 9

**Si vous persévérez dans cette voie, dans 3 mois, votre système immunitaire sera plus résistant aux infections.**

## JOUR 10

**Votre taux d'antioxydants protecteurs, comme la vitamine C, augmente.**

## JOUR 11

### **Toujours de mauvaise humeur ?**

Rappelez-vous qu'après 6 mois sans tabac, vous vous sentirez moins stressé.

## JOUR 12

### **Votre circulation sanguine et vos fonctions pulmonaires s'améliorent.**

L'oxygène circule dans votre sang.

## JOUR 13

**N'oubliez surtout pas que les fumeurs ont jusqu'à 22 fois plus de risques de développer un cancer du poumon au cours de leur vie que les non-fumeurs.**

Continuez sur cette lancée !

## JOUR 14

### **Vous êtes à mi-parcours de l'objectif !**

Les symptômes de sevrage nicotinique sont maintenant en train de diminuer (il faudra peut-être encore deux semaines pour qu'ils disparaissent).



# CALENDRIER DU KIT D'AIDE AU SEVRAGE

Pour en savoir plus  
🐦 | f : WHOAFRO

## JOUR 15

**Les sensations d'agitation devraient commencer à disparaître aujourd'hui.**

Continuez ainsi !

## JOUR 16

**Vous tousssez ?**

Il s'agit très probablement d'un symptôme de sevrage qui diminuera d'ici 1 à 9 mois.

## JOUR 17

**Fumer fait vieillir prématurément la peau en usant les protéines qui lui donnent son élasticité.**

Vous avez fait tout ce chemin, du courage !

## JOUR 18

**Vous pouvez y arriver.**

Rappelez-vous qu'après un an sans fumer, votre risque de contracter une maladie cardiaque sera deux fois moins élevé que celui d'un fumeur.

## JOUR 19

**Vous n'êtes plus très loin de réduire votre risque de crise cardiaque.**

Jusqu'à 15 ans d'abstinence tabagique écarteront considérablement ce risque.

## JOUR 20

**Les symptômes de sevrage devraient s'estomper, même si vous pouvez de temps à autre avoir des envies de nicotine.**

Les gommes à mâcher sans sucre peuvent vous aider à les réfréner.

## JOUR 21

**Vous voilà arrivé au bout de trois semaines éprouvantes !**

Continuez ainsi pendant 5 ans et votre risque d'AVC sera le même que celui d'un non-fumeur.

## JOUR 22

**Vous entamez la dernière semaine de sevrage aujourd'hui.**

Si vous est arrivé jusque là, rappelez-vous que vous n'exposez plus les autres au tabagisme passif.

## JOUR 23

**Si vous êtes une femme, dans les cinq ans après avoir cessé de fumer, votre risque de cancer du col de l'utérus sera le même que celui d'une personne qui n'a jamais fumé.**

## JOUR 24

**Si vous êtes un homme et envisagez d'avoir des enfants, sachez qu'aujourd'hui, vous n'êtes pas loin de protéger votre taux de spermatozoïdes, que le tabagisme contribue à diminuer.**

## JOUR 25

**Vous êtes sur la bonne voie !**

Engagez-vous à arrêter de fumer pendant 10 ans, et vous réduirez considérablement vos risques de cancer de la bouche, de la gorge et de la vessie.

## JOUR 26

**Vous êtes presque au terme du défi.**

Les envies de fumer devraient être moins fréquentes. Rappelez-vous des raisons pour lesquelles vous voulez arrêter de fumer.

## JOUR 27

**Gardez à l'esprit que le tabac est la première cause évitable de décès dans le monde.**

Il tue 8 millions de personnes chaque année. Prenez la résolution de ne plus fumer !

## JOUR 28

**Waouh ! 28 jours – vous avez réussi.**

Félicitations ! Félicitations ! Bienvenue dans une nouvelle vie contrôlée par vous, et non par le tabac.