



Astuce 1 : Faites le ménage dans la maison !

Ça y est, vous êtes prêt à faire le grand pas : à partir de demain, vous allez entamer une nouvelle vie sans cigarette ! Vous le savez, les moments de doute et de tentation seront forcément au rendez-vous à un moment ou à un autre. Pour mettre toutes vos chances de votre côté, faites un peu de ménage dans vos affaires, et supprimez tous les objets en lien avec le tabac, de près ou de loin.

Faites le tour de toutes les pièces, et regroupez cendriers, briquets et allumettes. Mettez à la poubelle ce qui n'a aucune valeur (sentimentale ou marchande), et donnez le reste à un membre de votre famille ou à un ami. Pensez à tous les objets, même décoratifs, qui se rapportent au tabac : joli narguilé, souvenir d'un voyage au Maroc, ou pipe ancienne ayant appartenu à votre grand-père doivent disparaître de vos étagères.

Parce que la cigarette est un rituel, bouleversez vos habitudes. Si vous avez coutume de fumer dans un coin particulier de la maison, modifiez l'emplacement de vos meubles afin que celui-ci n'existe plus. Enfin, allez vous coucher : demain est un grand jour !

Astuce 2 : Faites la chasse aux odeurs

Lorsqu'on arrête de fumer, certains détails peuvent devenir source de tentation. Il en va ainsi des odeurs. Même désagréable, l'odeur de tabac froid risque fort, une fois que le sevrage durera depuis quelques heures ou quelques jours, de vous rappeler douloureusement que vous ne pouvez plus « en griller une ». Au moment d'arrêter de fumer, il faut donc se lancer dans une véritable chasse aux odeurs.

Une fois les cendriers vidés, lavés et remisés, de nombreuses autres sources d'odeur persistent. Tissus et moquettes notamment sont de véritables pièges à odeurs : mettez tout ce que vous pouvez à la machine et shampouinez le reste ou envoyez-le au pressing. Tout vos vêtements, même propres, doivent ainsi passer au grand lavage. Rideaux, tapis et moquettes doivent aussi être nettoyés.

Pendant toute l'opération, aérez la maison toutes fenêtres ouvertes. Une fois les sources de mauvaises odeurs éliminées, réinventez l'univers olfactif de votre intérieur. A cet effet, privilégiez l'aromathérapie et utilisez toutes les substances déstressantes que vous trouvez – mais évitez l'encens : la fumée risquerait de vous ramener à vos nostalgies de fumeur !

Astuce 3 : Changez vos habitudes

On l'a déjà vu, l'arrêt du tabac repose en grand partie sur des habitudes bien ancrées, auxquelles sont associées le geste de fumer. A l'intérieur de la maison, le coin privilégié pour fumer une cigarette doit donc être complètement ré-agencé et disparaître. A l'extérieur, la même règle doit être suivie...

Si vous avez l'habitude de fumer sur le trajet qui vous mène au travail, changez d'itinéraire (et privilégiez, dans la mesure du possible, un peu de marche à pied). Au bureau, évitez bien sûr la pause café favorite des fumeurs. Pour donner le change, inventez-vous une nouvelle manière de faire une pause : trouvez un lieu différent, et mangez une pomme ou prenez un thé.

Le soir, la dernière cigarette est un rituel qui aide certains à se préparer au sommeil. Remplacez-la par un bon bain tiède ou, si vous en avez la possibilité, par une séance de massage ou de relaxation sur fond de musique douce. Quant aux sorties avec vos amis fumeurs, proscrivez-les dans un premier temps (les premières semaines seulement), et profitez-en pour voir davantage vos copains non-fumeurs !

Astuce 4 : Jouez contre la montre

Savez-vous qu'une envie de cigarette, aussi pressante et intense soit-elle, ne dure que 3 minutes ? Lorsque vous êtes pris d'une envie irrésistible de fumer, commencez par vous remémorer cette particularité et prenez un peu de recul : si vous réussissez à passer ces quelques minutes difficiles, vos efforts n'auront pas été vains.

Pour vous aider à surmonter ces 3 minutes, quelques astuces peuvent s'avérer utiles. Si vous êtes inactif à ce moment-là, trouvez une occupation, de préférence manuelle – profitez-en pour faire votre ménage, ou pour suspendre ce tableau offert il y a plusieurs semaines et toujours en attente. Si vous êtes occupé, changez d'activité, ou sortez faire un petit tour à l'air libre.

Quelques petits gestes peuvent atténuer l'envie de fumer. Buvez un grand verre d'eau fraîche, ou prenez une gomme à mâcher. Sortez votre pâte anti-stress ou respirez des huiles essentielles. Prenez un papier et un crayon, et notez tous les bienfaits dont vous profitez depuis que vous avez arrêté de fumer... Ça y est, les 3 minutes fatales sont passées : vous venez de remporter une grande victoire !

Astuce 5 : Arrêtez de fumer et... perdez du poids !

Bien souvent, l'un des principaux obstacles à l'arrêt de la cigarette est la peur de prendre du poids. L'association d'idée « arrêt du tabac » et « kilos supplémentaires » tient à deux choses : la cigarette tient lieu de coupe-faim, et l'arrêter accroît généralement l'appétit, tandis que le stress aboutit parfois à un grignotage néfaste pour la ligne.

Retrouver l'appétit n'est pas néfaste en soi, mais il faut savoir gérer ce changement. Ne vous privez pas sur les quantités, mais jouez sur la qualité des aliments que vous ingérez tout en évitant au maximum matières grasses et sucres. Légumes frais et fruits seront vos alliés, car ils sont non seulement savoureux mais ont également la particularité de bien remplir l'estomac ! Pour vos collations, optez pour une belle pomme ou un jus de fruits. En cas de stress, aidez-vous du traditionnel chewing-gum et buvez un grand verre d'eau glacée.

Surtout, accompagnez votre arrêt du tabac d'une meilleure hygiène de vie : reprenez le sport ! Il aide à évacuer les tensions, et vous permettra de mesurer jour après jour les bienfaits de l'arrêt du tabac. Changement d'alimentation et pratique sportive régulière pourraient même vous faire perdre des kilos !

Astuce 6 : Quelques astuces pour surmonter l'envie de fumer

C'est inévitable mais toujours difficile à vivre : au bout de quelques heures de sevrage, l'envie de fumer prend de l'ampleur. La tentation de prendre une cigarette ne dure pourtant que 3 minutes. Pour réussir à les passer, chacun a ses petits trucs.

Le chewing-gum, très souvent associé à l'arrêt du tabac, n'est pas forcément la meilleure idée. S'il apporte un peu de soulagement sur le moment, il risque fort d'accroître l'énervement de l'ancien fumeur au bout de quelques instants. Il peut être remplacé par les bons vieux « remèdes » habituels : boire un grand verre d'eau ou respirer des huiles essentielles.

Un autre truc consiste à se passer les avant-bras sous de l'eau froide : insolite mais efficace !

Enfin, si les substituts nicotiques tels qu'inhalateurs ou pastilles à sucer peuvent être rassurants, mieux vaut les éviter : ils ne repoussent pas l'envie de fumer mais la satisfont – la prochaine fois, la tentation sera toujours aussi forte. L'amour-propre et la fierté du fumeur étant sa meilleur arme pour arrêter de fumer, mieux vaut trouver par soi-même des solutions pour renoncer à une envie de fumer : la victoire sera alors une récompense de grande valeur.

Astuce 7 : Faites-vous aider

Arrêter de fumer est une entreprise ambitieuse et de longue haleine : sachez vous entourer correctement pour passer cette épreuve avec succès.

L'entourage familial joue évidemment un grand rôle dans la réussite de l'arrêt du tabac. Un conjoint non-fumeur peut alors être appréciable, mais, si ce n'est pas le cas, vous pouvez mettre en place quelques nouvelles règles de vie pour éviter qu'il ne vous tente : fumer sur le balcon ou dans le jardin, par exemple. Évitez à tout prix les arrêts en couple, à moins qu'il n'y ait une grosse motivation des deux côtés : rassurante au départ, cette solution risque fort d'aboutir à un échec – si l'autre « craque », continuer le sevrage tout seul risque d'être extrêmement difficile.

De nombreux professionnels sont également des aides précieuses – voire indispensables – pour l'arrêt du tabac. Un généraliste en qui vous avez confiance pourra effectuer lui-même le suivi et vous prescrire, au besoin, des médicaments pour vous aider. Mieux encore, pensez à vous tourner vers un tabacologue ou tournez-vous vers un suivi psychologique spécifique.