

Mon plan d'arrêt du tabac

Me préparer, organiser mon soutien et suivre le premier mois

Complétez cette fiche sur papier et apportez-la à votre médecin, pharmacien ou tabacologue. Gardez-la pour vous ; vous n'avez pas à partager vos réponses en ligne.

1. Avant ma date d'arrêt

Ma date d'arrêt

Je souhaite arrêter parce que...

Mes trois moments difficiles

Exemple : après le repas → me brosser les dents ou marcher un peu.

Quand ai-je envie de fumer ?	Que ferai-je à la place ?

Qui m'aide ?

Ma personne de soutien et son numéro

Mon professionnel de santé et son numéro

Mon prochain rendez-vous

À préparer avant le jour de l'arrêt

- ☐ Retirer les cigarettes, briquets et cendriers.
- ☐ Demander à mon entourage de ne pas me proposer de cigarette.
- ☐ Discuter des aides et de leur utilisation avec mon professionnel de santé.

Vous prenez des médicaments ? Prévenez votre médecin ou pharmacien avant l'arrêt. L'arrêt de la fumée de tabac peut modifier l'effet de certains médicaments, même avec des substituts nicotiniques. Ne modifiez pas vous-même votre traitement.

2. Mon premier mois

Quand l'envie arrive

Je choisis mon alternative de la page 1 : changer de lieu, respirer calmement, boire de l'eau ou bouger un peu. Je contacte ma personne de soutien si j'ai besoin d'aide.

Vous avez fumé ? Reprenez votre arrêt dès que possible. Notez le déclencheur, adaptez votre plan et demandez du soutien. Un écart n'efface pas votre préparation.

Un court moment pour faire le point

Remplissez une ligne par semaine. Ce tableau aide à discuter ; ce n'est pas un test médical.

Semaine	Qu'est-ce qui a été difficile ?	Ce qui m'a aidé / mes questions
1		
2		
3		
4		

Mes questions au médecin ou au pharmacien

1. Quel accompagnement ou quelle aide me conviendrait ?
2. Quand commencer, comment l'utiliser et pendant combien de temps ?
3. Quels symptômes signaler et qui contacter dans ce cas ?
4. Mes autres médicaments nécessitent-ils un suivi supplémentaire ?

Réponses ou autres questions

Aide gratuite à l'arrêt en Belgique : Tabacstop / Tabakstop — 0800 111 00. Informations : tabacstop.be (FR) ou tabakstop.be (NL).

Symptômes importants ou qui s'aggravent : contactez un médecin. Idées d'automutilation ou de suicide : cherchez immédiatement de l'aide. Danger immédiat : appelez le 112.

Sources : OMS (2024), Smokefree.gov, NHS, CBIP et services d'aide belges. Les références et explications figurent dans l'article associé.