



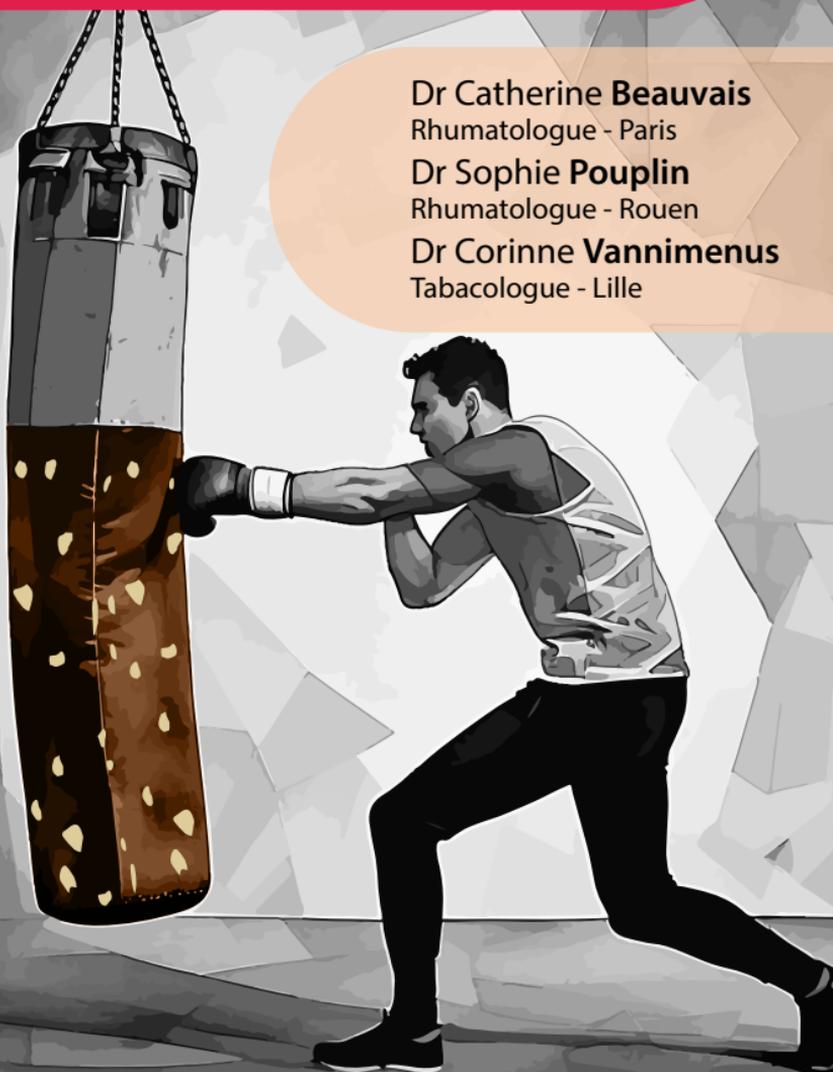
Le site de la rhumatologie
et des maladies inflammatoires
rhumato.net

Vous avez un rhumatisme inflammatoire ?
20 MOTIVATIONS
pour arrêter de fumer

Dr Catherine **Beauvais**
Rhumatologue - Paris

Dr Sophie **Pouplin**
Rhumatologue - Rouen

Dr Corinne **Vannimenus**
Tabacologue - Lille



La campagne de diffusion de ce
programme a reçu le soutien
institutionnel du laboratoire :



FRESenius
KABI

Préface

Le tabagisme est un problème de santé publique en France : 25 % de la population des 18- 75 ans fumait en 2020, un peu plus chez les hommes que chez les femmes.

La prévalence du tabagisme diminue régulièrement : 30 % de la population générale fumait en 2000.

Le tabagisme est la première cause de décès évitables.

Chez les patients atteints de maladies rhumatismales chroniques (RIC), le tabagisme est impliqué dans le déclenchement de la maladie, l'aggravation de certains symptômes, la moindre réponse aux traitements efficaces et bien sûr dans les complications générales liées au tabagisme actif.

Il apparaît donc nécessaire de proposer aux patients atteints de RIC, une aide au sevrage tabagique adaptée et personnalisée.

Ce livret a été conçu afin de faciliter le sevrage tabagique et de renforcer votre motivation à l'arrêt du tabagisme actif : 20 motivations vous sont proposées avec des réponses à la fois scientifiques et interactives sous forme de bande dessinée.

Ce livret se lit à votre rythme, par exemple une question /réponse par jour ou plus lentement si nécessaire.

Des liens vous permettent éventuellement de renforcer vos connaissances sur le tabagisme et son arrêt.

Enfin nous avons souhaité privilégier « la vraie vie » en vous permettant de lire le témoignage d'une ancienne fumeuse qui vous fera partager son quotidien, ses réussites et ses difficultés. Bonne lecture et n'hésitez pas à contacter un professionnel de santé qui pourra vous aider et vous accompagner dans votre démarche.

Chapitre 1 : Améliorer mon rhumatisme



- Le saviez-vous ?

Arrêter de fumer pour mieux contrôler la maladie

Le tabac joue un rôle dans le déclenchement du processus immunologique associé à la polyarthrite rhumatoïde, particulièrement lorsque sa consommation est significative.

Chez les patients atteints de polyarthrite et de spondyloarthrite qui continuent de fumer après le début de la maladie, l'activité inflammatoire est souvent plus intense, ce qui compromet l'efficacité des traitements de fond. Les fumeurs présentent également une qualité de vie physique et psychologique réduite.

Des études ont montré que l'arrêt du tabac améliore la réponse aux traitements et réduit l'activité inflammatoire du rhumatisme, surtout si l'arrêt intervient tôt après le diagnostic de la maladie.

Un ami qui vous veut du bien



Message :

Il existe des solutions d'accompagnement pour l'arrêt du tabac comme les thérapies cognitivo-comportementales ou les entretiens motivationnels.

Ma motivation du jour :

.....

.....

.....

- Le saviez-vous ?

Arrêter de fumer pour être moins fatigué

La fatigue est un symptôme fréquent des rhumatismes inflammatoires, souvent amélioré par les traitements. Cependant, elle peut persister chez certains patients, influencée par le manque d'activité physique et le stress.

Les fumeurs ressentent également de la fatigue. La nicotine, un stimulant, perturbe le sommeil et affecte le fonctionnement du cerveau. Le manque de nicotine tout au long de la journée contribue également à la fatigue, créant potentiellement un cercle vicieux pour les patients atteints de rhumatismes inflammatoires qui fument.

Arrêter de fumer peut améliorer la fatigue chez les patients atteints de rhumatismes en favorisant un meilleur sommeil, en réduisant le stress et en permettant une pratique plus régulière d'activité physique et de sport.



Je sais tout ça, mais je n'ai pas le courage

Écoutez, je crois que vous avez besoin d'être bien accompagné, dans un centre spécialisé. Il y a de nombreux centres et certainement un près de chez vous.

Vous pourrez être suivi régulièrement et contacter les professionnels du centre lorsque cela n'ira pas.

Une personne qui vous veut du bien

Il paraît que lorsqu'on arrête de fumer, on est crevé. Je suis déjà épuisé par ma polyarthrite, ce n'est pas la peine d'y penser.

Oui, je vois que beaucoup de choses ne vont pas en ce moment. Vous prenez déjà sur vous pour faire face.



Vous m'avez bien expliqué la dernière fois que ma fatigue est un cercle vicieux. Le manque de sommeil, le stress, les douleurs qui m'empêchent de faire du sport. Ce n'est pas un cercle, c'est une lessiveuse !

Il suffit parfois de modifier un seul élément du cercle pour tenter d'en sortir.

On a parlé du tabac la dernière fois aussi. Arrêter de fumer peut améliorer beaucoup de choses.

Ressources et contacts pour trouver un centre anti-tabac

- 📞 Info service au 3989
 - 🌐 Info service sur www.tabacinfoservice.fr
- Ou rapprochez-vous de votre médecin généraliste

Ma motivation du jour :

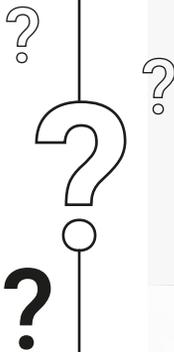
J'arrête de fumer pour chasser la fatigue et profiter à fond de mes journées !

- Le saviez-vous ?

Arrêt du tabac pour faire des économies

Fumer a un coût que chaque fumeur peut constater en achetant quotidiennement ses paquets de cigarettes. Cependant, peu de personnes réalisent réellement combien le tabac leur coûte. Une enquête publiée en 2023 par l'Alliance contre le Tabac (ACT) a calculé que le budget moyen d'un fumeur s'élève à plus de 200 euros par mois, soit environ 2500 euros par an. L'ACT est une fédération d'associations de lutte contre le tabac reconnue d'intérêt général.

Cette enquête souligne que « le tabac ne ruine pas seulement la santé », mais aussi le porte-monnaie ! Les économies réalisées grâce à l'arrêt du tabac offrent de nombreuses possibilités d'utilisation que chacun peut envisager.



Un budget que tu n'as pas encore... ! Et si je m'y mettais aussi ? C'est plus facile d'arrêter à deux.

Bonne idée, on va s'entraider. Je pense à une chose : le budget, ce sera tous les ans ! Et en plus, il paraît que ma spondylarthrite ira super bien.

Depuis le temps que mon rhumatologue me dit d'arrêter.

Un ami qui vous veut du bien



Dis-donc, tu as l'air bien concentré

Oui, je fais ma liste, et je n'ai pas encore fini.



Ta liste ?

La liste de tout ce que je vais faire, j'ai 2000 euros à dépenser.



Tu as gagné au loto ?

Non, je vais arrêter de fumer, j'ai fait mes calculs. Un petit séjour en club avec les enfants, l'inscription au sport, un week-end pour l'anniversaire de mon mari...

J'ai tellement d'idées que je vais dépasser mon budget.

Message :

Cesser de fumer est plus facile lorsque l'on est aidé.

Ma motivation du jour :

Que feriez-vous avec l'argent que vous économiserez en arrêtant de fumer ?

.....

.....

.....



Chapitre 2 : Mieux supporter mes traitements

- Le saviez-vous ?

Arrêter de fumer pour optimiser la réponse aux traitements

Le tabac diminue l'efficacité des traitements des rhumatismes inflammatoires chroniques. Par exemple, que ce soit pour le méthotrexate ou les anti-TNF, les patients fumeurs ont deux fois plus de risques de moins bien répondre au traitement comparé aux non-fumeurs. Cela conduit souvent à un recours accru à des traitements combinés, à des doses plus élevées de corticoïdes, et à une fréquence plus élevée de biothérapies, tout en obtenant une réponse thérapeutique moins satisfaisante.

En conclusion, arrêter de fumer présente des bénéfices significatifs pour la prise en charge des rhumatismes inflammatoires chroniques. En réduisant l'impact négatif du tabac sur l'efficacité des traitements, les patients peuvent améliorer leur réponse aux médicaments tout en favorisant une meilleure gestion de la maladie.

?

?

?

?



Message :

Arrêter de fumer, c'est donner à vos traitements les meilleures chances de succès. En faisant ce choix aujourd'hui, vous boostez leur efficacité et prenez le contrôle de votre bien-être.

En consultation

Pourquoi mes traitements pour les rhumatismes ne semblent pas fonctionner aussi bien que je le voudrais ?

C'est peut-être parce que votre cigarette est en train de jouer le rôle du saboteur !

Saboteur ? Comment une cigarette pourrait-elle faire ça ?

Regardez ici. « Fumer réduit la circulation sanguine, augmente l'inflammation et affaiblit votre système immunitaire ». Tout ça diminue l'efficacité de vos médicaments.

Donc, si je comprends bien, arrêter de fumer permettrait à mes médicaments de travailler plus efficacement

Exactement ! Sans la cigarette, vos médicaments peuvent fonctionner comme des super-héros, attaquant l'inflammation et améliorant votre bien-être !

Ma motivation du jour :

.....

.....

.....

.....

.....

- Le saviez-vous ?

Arrêter de fumer pour minimiser certains effets secondaires des traitements

Arrêter de fumer est crucial pour les personnes atteintes de rhumatismes inflammatoires chroniques (RIC) comme la polyarthrite rhumatoïde (PR) et la spondylarthrite ankylosante.

Le tabagisme exacerbe l'inflammation, réduisant l'efficacité des traitements tels que les DMARDs et les agents biologiques. En cessant de fumer, on améliore la réponse aux traitements, diminue les risques de complications cardiovasculaires et pulmonaires, et réduit la toxicité hépatique des médicaments. De plus, l'arrêt du tabac améliore globalement la qualité de vie en diminuant la douleur, la fatigue et en augmentant la fonction physique.

Pour les personnes atteintes de RIC, arrêter de fumer est essentiel pour optimiser le traitement et améliorer la santé générale. Il est recommandé de consulter un médecin pour obtenir de l'aide dans cette démarche.



Je sais que c'est un défi, mais il existe de nombreuses aides. Support médical, substituts nicotiniques, groupes de soutien... Tout est là pour t'aider. Et pense à la qualité de vie que tu pourrais retrouver !

Tu as raison. Je vais essayer. Non, je vais réussir à arrêter ! C'est décidé, merci pour tes conseils et ton soutien !

Message :

Autres stratégies pour arrêter de fumer :

- Substituts nicotiniques et médicaments : patches, gommes, pastilles, etc.
- Techniques de gestion du stress : Méditation, yoga, relaxation

Un ami qui vous veut du bien



J'ai beaucoup de mal avec mes traitements pour la polyarthrite rhumatoïde. Les douleurs sont toujours là et j'ai l'impression que les médicaments ne font pas effet.

Je comprends. Fumer peut vraiment aggraver ta condition et diminuer l'efficacité de tes médicaments

Vraiment ? Je savais que ce n'était pas bon pour ma santé en général, mais je ne pensais pas que cela affecterait autant mes traitements

Oui, absolument. Le tabac augmente l'inflammation dans ton corps, ce qui complique la gestion de ta maladie.

En plus, les fumeurs répondent moins bien aux traitements pour les RIC...

En arrêtant de fumer, tu pourrais améliorer la réponse à tes médicaments, réduire les risques cardiovasculaires et pulmonaires, et diminuer la toxicité pour ton foie.

Ça fait beaucoup de bonnes raisons d'arrêter. Mais c'est tellement difficile...

Ma motivation du jour :

.....

.....

.....

.....

- Le saviez-vous ?

Arrêter de fumer pour protéger son entourage.

Fumer a un impact significatif sur votre santé ainsi que sur celle de votre entourage, principalement familial mais aussi parfois amical ou professionnel, à travers ce qu'on appelle le tabagisme passif. Fumer à proximité d'un jeune enfant peut provoquer une irritation de ses yeux et de sa gorge, ainsi que des infections des voies aériennes supérieures comme la rhinopharyngite, l'otite, et des affections plus graves comme la pneumonie et la bronchite, pouvant déclencher des crises d'asthme.

De même, fumer à proximité d'un adulte augmente les risques d'accidents cardiovasculaires et de cancer du poumon (avec une augmentation de 25% pour le conjoint). Arrêter de fumer est donc une manière de protéger activement la santé de votre entourage.



C'est vraiment un beau cadeau que tu pourrais lui faire à ta petite Julia. Et tu verras, tu vas te sentir beaucoup mieux quand tu cours.

Un frère qui vous veut du bien



J'ai l'impression que ta PR est bien contrôlée en ce moment et que tu as repris la course à pied. Ne penses-tu pas que ce serait le moment d'arrêter de fumer ?



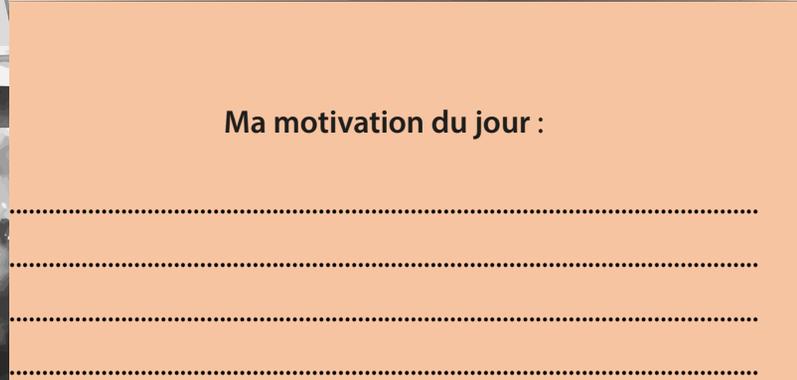
Oh, je trotte juste un peu... Mais oui, tu as raison. En plus, le pédiatre m'a dit que la fumée de tabac peut aggraver les crises d'asthme de ma petite Julia.

J'essaie de ne pas fumer devant elle, mais ce serait tellement mieux si j'arrêtais.

Message :



Ma motivation du jour :

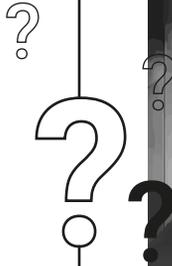


- Le saviez-vous ?

Arrêter de fumer pour diminuer la douleur

Fumer est souvent perçu comme ayant un effet analgésique temporaire dans les situations aiguës de douleur. Cependant, à long terme, le tabagisme peut aggraver et prolonger la douleur. La nicotine présente dans le tabac déclenche des processus de sensibilisation des récepteurs à la douleur, augmentant ainsi la probabilité de développer une douleur chronique.

Arrêter de fumer est crucial pour éviter que la douleur ne devienne persistante et améliorer votre qualité de vie.



Je suis vraiment motivée car je n'en peux plus de cette douleur et de cette dépendance. C'est mon rhumato qui va être content de ma décision !

Et mon neurologue alors ! A deux on est toujours plus fort, on va se soutenir !

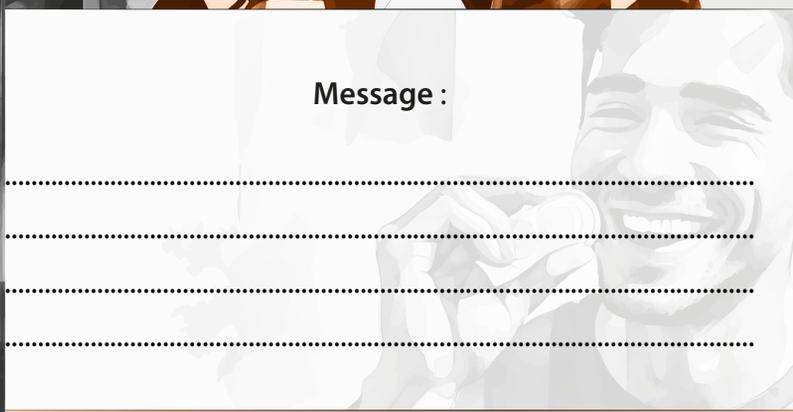
Une amie tabagique qui vous veut du bien



Salut ! Tu m'as l'air bien douloureuse aujourd'hui.

Tu ne crois pas si bien dire : j'ai mal partout depuis des mois. Mon rhumatologue ne veut pas changer les traitements car mon rhumatisme n'est pas en poussée actuellement ; Mais moi je souffre vraiment.

Tu sais ce qu'il m'a dit : arrêter de fumer vous aidera à avoir moins mal. J'avoue que je ne m'en sens pas capable.



Message :

Ma motivation du jour :



Tu me crois si tu veux mais mon neurologue m'a dit la même chose pour mes migraines. Tu sais moi aussi j'ai très peur d'arrêter de fumer. Qu'est-ce qu'on les aime ces pauses clope !!!!

Je ne sais pas ce que tu en penses mais on pourrait se lancer un défi ? Et si nous décidions d'arrêter ensemble ; ce serait peut-être plus facile ?

- Le saviez-vous ?

Arrêter de fumer pour ne plus être dépendant.

Lorsqu'on arrête de fumer, il est fréquent de ressentir de la fatigue, des coups de pompe ou de l'irritabilité. Ces symptômes culminent généralement quelques jours après l'arrêt et diminuent progressivement. Heureusement, les substituts nicotiniques sont très efficaces pour atténuer ces sensations.

Cependant, une fois le sevrage nicotinique passé, de nombreux ex-fumeurs ressentent une amélioration notable de leur énergie et de leur bien-être général. Ils retrouvent une liberté accrue dans leur journée, sans les interruptions fréquentes dues au besoin de fumer.

Quelques semaines plus tard



Et tu penses à fumer souvent ?

Tu sais quoi ? Je me sens libre. Plus besoin de courir dehors au boulot, ni de rater une partie du film au cinéma. Même les vols en avion sont devenus relaxants !



Tu es devenue une détective de liberté maintenant !

Moins de trente fois par jour, c'est sûr ! Maintenant, quand j'y pense, c'est rare et ça passe vite.

Témoignage d'une ancienne fumeuse



Encore en train de fumer ? Tu as dit hier que tu allais arrêter...

Je sais, mais c'est difficile. J'en fume un paquet et demi par jour !



Entre les pauses au boulot, les sorties cinéma, et même les vols en avion... Je passe mon temps à chercher où je peux fumer.

Ah, la vie d'un détective de fumée ! Toujours à la recherche de l'endroit parfait...



OK, c'est décidé. Je vais arrêter. Non seulement cela me coûte « un bras », et j'en ai marre d'organiser ma journée autour de la cigarette.

Vraiment ? Ça va être un grand changement. Plus de calculs compliqués pour savoir quand et où fumer !

Message :

.....
.....
.....
.....

Ma motivation du jour :

.....
.....
.....
.....

Chapitre 3 : Me sentir mieux



- Le saviez-vous ?

Arrêter de fumer pour réduire le stress, l'anxiété ou la dépression ?

Les patients atteints de rhumatisme inflammatoire sont plus souvent anxieux ou déprimés que la population générale. Ces troubles de l'humeur peuvent augmenter les douleurs et même provoquer des crises de rhumatisme.

En dehors des rhumatismes, les personnes qui fument sont également plus à risque de dépression ou d'anxiété. Bien que certaines personnes fument pour calmer le stress ou la dépression, le tabac est un faux ami à long terme. La nicotine agit sur le cerveau pour entretenir la dépendance et augmenter le stress.

Arrêter de fumer améliore la santé mentale et réduit l'anxiété et la dépression. En prenant cette décision, vous pouvez non seulement améliorer votre bien-être physique, mais aussi votre bien-être émotionnel.



Message :

Des solutions existent pour améliorer l'état de santé mentale, par exemple, la relaxation, la sophrologie, le yoga.

Pensez aussi à l'arrêt du tabac !

Une amie qui vous veut du bien

Pfff le boulot c'est vraiment la cata...

Mon boss me rajoute sans cesse du travail, j'ai peur d'échouer...

Ma pauvre, en plus avec tes problèmes de santé tu n'as pas besoin de ça.

Tu l'as dis.. Je prends une pause clope régulièrement pour me détendre mais je commence à me faire remarquer en bas de l'immeuble...

Il paraît que le tabac est un cercle vicieux. Sur le moment on se sent plus calme mais à la longue le stress revient, si ce n'est plus fort.

Je dois trouver une solution... J'en ai marre de me ronger les ongles à tout bout de champ !

Motivation du jour :

.....

.....

.....

.....

.....

- Le saviez vous ?

Arrêter de fumer pour mieux pratiquer une activité physique ou du sport

L'activité physique et le sport sont recommandés pour les patients atteints de rhumatisme en raison de leurs nombreux bienfaits : amélioration des capacités musculaires, réduction de la fatigue, amélioration de la qualité du sommeil, et même diminution de l'activité inflammatoire du rhumatisme.

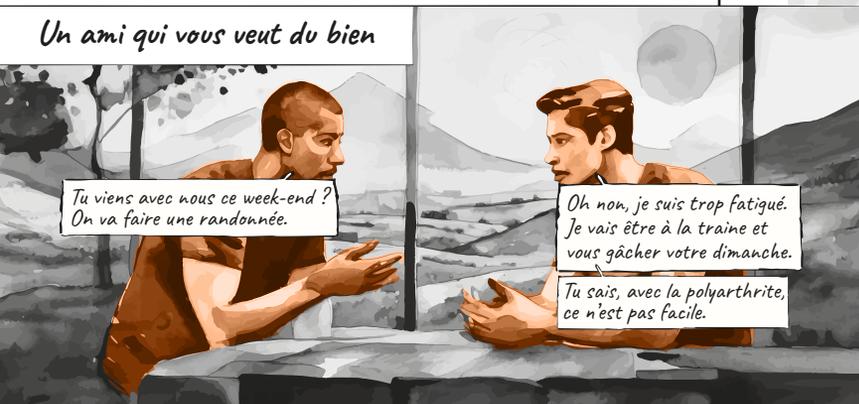
Cependant, le tabac peut réduire les performances physiques car il cause un essoufflement plus rapide à l'effort. De plus, fumer augmente le risque de maladies cardiaques, tandis que l'activité physique peut au contraire diminuer ce risque.

Arrêter de fumer améliore la santé pulmonaire et cardiaque. Cela aide à retrouver ses capacités musculaires et articulaires, et améliore la santé globale. En arrêtant le tabac, vous pouvez profiter pleinement des bienfaits de l'activité physique et améliorer votre qualité de vie.



Ecoute, tu peux commencer avec nous, tu fais des pauses lorsque tu es fatigué, on s'attend à chaque étape, et quand tu seras bien lancé, on te trouve les coordonnées de quelqu'un qui va t'aider pour arrêter.

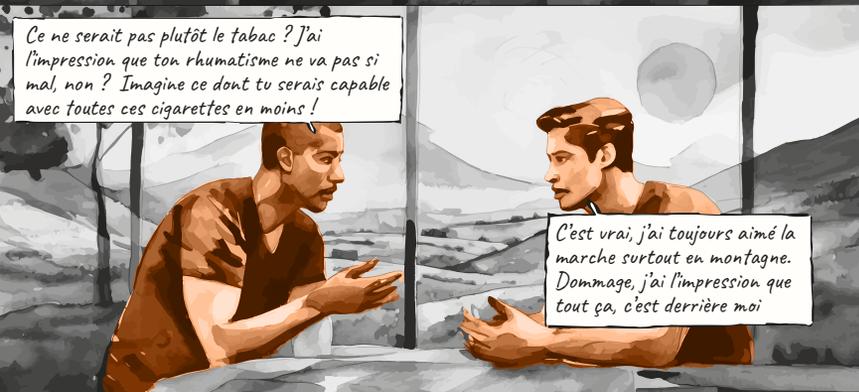
Un ami qui vous veut du bien



Tu viens avec nous ce week-end ? On va faire une randonnée.

Oh non, je suis trop fatigué. Je vais être à la traîne et vous gâcher votre dimanche.

Tu sais, avec la polyarthrite, ce n'est pas facile.



Ce ne serait pas plutôt le tabac ? J'ai l'impression que ton rhumatisme ne va pas si mal, non ? Imagine ce dont tu serais capable avec toutes ces cigarettes en moins !

C'est vrai, j'ai toujours aimé la marche surtout en montagne. Dommage, j'ai l'impression que tout ça, c'est derrière moi

Ma motivation du jour :

Je vais reprendre la marche et me renseigner sur comment arrêter de fumer.

Top 3 des activités physiques que je souhaiterais pratiquer

.....

.....

.....

.....

.....

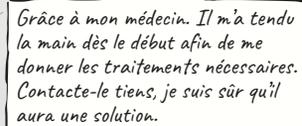
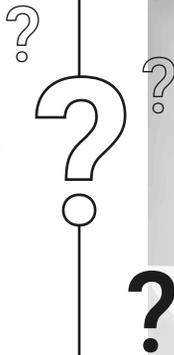
- Le saviez-vous ?

Arrêter de fumer pour améliorer le sommeil

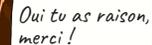
La nicotine est un stimulant pour le cerveau. Elle rend plus difficile l'endormissement, provoque des réveils durant la nuit, et perturbe le sommeil profond, qui est le plus réparateur. Le tabac augmente aussi le risque d'apnée du sommeil.

Fumer aggrave les problèmes de sommeil, surtout si vous avez déjà du mal à dormir. Beaucoup de patients atteints de rhumatismes inflammatoires chroniques souffrent de troubles du sommeil, comme des réveils nocturnes, un sommeil non réparateur, et des nuits plus courtes. En plus, le tabac favorise l'inflammation des articulations, ce qui cause des douleurs pendant la nuit.

Arrêter de fumer peut améliorer la quantité et la qualité de votre sommeil, vous aidant à vous sentir plus reposé et en meilleure santé.

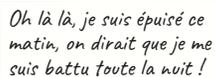


Grâce à mon médecin. Il m'a tendu la main dès le début afin de me donner les traitements nécessaires. Contacte-le tiens, je suis sûr qu'il aura une solution.

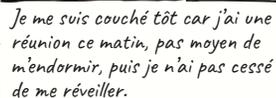


Oui tu as raison, merci !

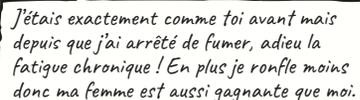
Un ami qui vous veut du bien



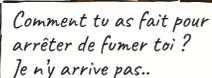
Oh là là, je suis épuisé ce matin, on dirait que je me suis battu toute la nuit !



Je me suis couché tôt car j'ai une réunion ce matin, pas moyen de m'endormir, puis je n'ai pas cessé de me réveiller.



J'étais exactement comme toi avant mais depuis que j'ai arrêté de fumer, adieu la fatigue chronique ! En plus je ronfle moins donc ma femme est aussi gagnante que moi.



Comment tu as fait pour arrêter de fumer toi ? Je n'y arrive pas..

Message :

Arrêter de fumer, c'est retrouver des nuits paisibles et un sommeil réparateur. Chaque cigarette en moins, c'est une meilleure qualité de repos pour un réveil en pleine forme !

Ma motivation du jour :

Je vais demander à mon médecin comment il faut faire pour arrêter de fumer.

- Le saviez-vous ?

Arrêter de fumer pour améliorer sa libido

Les fumeurs ont souvent une libido plus faible que les non-fumeurs car la nicotine perturbe la production des hormones masculines (comme la testostérone) et féminines (comme les œstrogènes), qui jouent un rôle essentiel dans la stimulation de la libido. De plus, la nicotine réduit le flux sanguin vers les organes génitaux.

Environ la moitié des patients atteints de rhumatismes inflammatoires signalent des problèmes de libido, de sexualité ou de vie intime, souvent liés à un manque d'envie, à la fatigue, aux difficultés liées au handicap et à des impacts psychologiques.

Arrêter de fumer peut avoir un impact positif sur la libido, tant chez les hommes que chez les femmes, en influençant positivement des facteurs tels que l'humeur, les capacités physiques, l'état cardiovasculaire et hormonal, l'apparence physique, ainsi que l'activité inflammatoire associée au rhumatisme.



Raison de plus pour mettre toutes les chances de ton côté ! Si tu arrêtes de fumer, ton rhumatisme ne peut qu'aller mieux.

Un ami qui vous veut du bien



J'ai une question « perso », je peux ?

Bien sûr.



Depuis que tu as arrêté de fumer, ça va mieux avec ta femme ? Je veux dire, au lit...

Tu verras, qu'en plus, l'odeur de la cigarette joue sur le désir de ta partenaire. Alors arrêter de fumer ne peut qu'avoir des bénéfices sur ta libido...et sur la sienne.



Mais tu sais, quand on a un rhumatisme, c'est déjà plus difficile à la base.

Ma motivation du jour :

Je vais en parler à ma partenaire. Arrêter de fumer sera notre projet commun.

Besoin d'aide et de conseils ?

Parlez-en à votre médecin qui vous redirigera vers un sexologue.

- Le saviez-vous ?

Arrêter de fumer pour récupérer le goût, l'odorat et mieux manger

Selon les recommandations de la Société Française de Rhumatologie, une alimentation de type méditerranéen, caractérisée par une réduction de la viande rouge et des graisses, une augmentation des légumes et des fruits, ainsi qu'une consommation modérée de produits laitiers, est bénéfique pour la santé des patients atteints de rhumatismes inflammatoires. Cette approche alimentaire, combinée au traitement du rhumatisme, peut réduire les douleurs et diminuer le risque cardiovasculaire. En revanche, le tabagisme augmente ce risque cardiovasculaire et aggrave les symptômes inflammatoires.

La fumée de tabac altère également le goût et l'odorat, ce qui peut conduire à une alimentation moins saine et plus riche en sel, favorisant ainsi l'hypertension artérielle. Après avoir arrêté de fumer, les sens du goût et de l'odorat peuvent commencer à se rétablir en quelques jours. Cependant, chez les anciens fumeurs, ce processus peut prendre plusieurs mois, il est donc important de rester motivé et persévérant.

Un ami qui vous veut du bien

Mmm, délicieux ton poisson !
Depuis quand tu t'es mis aux petits plats ?

J'ai vu une conférence sur l'alimentation et les rhumatismes et j'essaie de changer : moins de gras, moins d'aliments transformés, plus de légumes...

Bravo ! Mais si je peux me permettre, il y a encore quelque chose en trop dans ton poisson, c'est le sel.

Ah bon ? Je ne m'en suis pas rendu compte

C'est à cause du tabac !
Moi aussi, j'ai vu une conférence. Les fumeurs perdent le goût et l'odorat, ils mangent plus salé, plus gras et plus de viande. Alors tu as encore du travail à faire.

Ça m'enlève l'envie de t'inviter !
C'est facile de critiquer, tu n'as jamais fumé. Tu ne sais pas comme c'est dur d'arrêter.

Mais non, tu es sur la bonne voie, tu as déjà commencé par l'alimentation, et maintenant stop le tabac ! Je suis sûre que tu sauras t'y prendre.

Message :

Au bout de plusieurs mois d'arrêt, certaines personnes vont prendre plus de plaisir à goûter une alimentation saine, en percevant mieux les saveurs et les arômes.

Retrouver une alimentation plus saine permet aussi de limiter la prise de poids lorsqu'on cesse de fumer.

Ma motivation du jour :

Je commence à enlever la cigarette avant les repas pour mieux déguster mes petits plats et je me renseigne pour arrêter.

- Le saviez vous ?

Arrêter de fumer pour améliorer l'apparence physique

La fumée de cigarette contient des toxines qui endommagent la peau, la rendant plus terne et contribuant à l'apparition de rides. De plus, la nicotine peut jaunir les doigts et les dents. Les patients atteints de rhumatismes peuvent également souffrir de peau sèche en raison de certains traitements comme les corticoïdes ou d'un syndrome sec associé, tandis que le tabac et les corticoïdes peuvent ralentir la cicatrisation des plaies.

Arrêter de fumer peut significativement améliorer l'apparence de la peau en augmentant son élasticité et en favorisant un teint plus lumineux.

La nicotine agit comme un coupe-faim, augmentant le risque de prise de poids après l'arrêt du tabac. Cependant, ce risque peut être géré avec une activité physique régulière et une alimentation adaptée. Environ 20 % à 30 % des personnes prennent du poids après l'arrêt du tabac, principalement entre 2 à 4 kilos la première année. Il est important d'anticiper cette possibilité et de mettre en place des stratégies pour maintenir un poids stable à long terme.



En arrêtant de fumer tu vas pouvoir retrouver une belle peau et te débarrasser de tous ces désagréments : pourquoi ne pas tenter l'aventure ?

Message :

Arrêter de fumer, c'est retrouver un teint lumineux, des dents plus blanches, et des cheveux plus brillants. Chaque jour sans tabac améliore votre beauté naturelle et redonne de l'éclat à votre apparence !



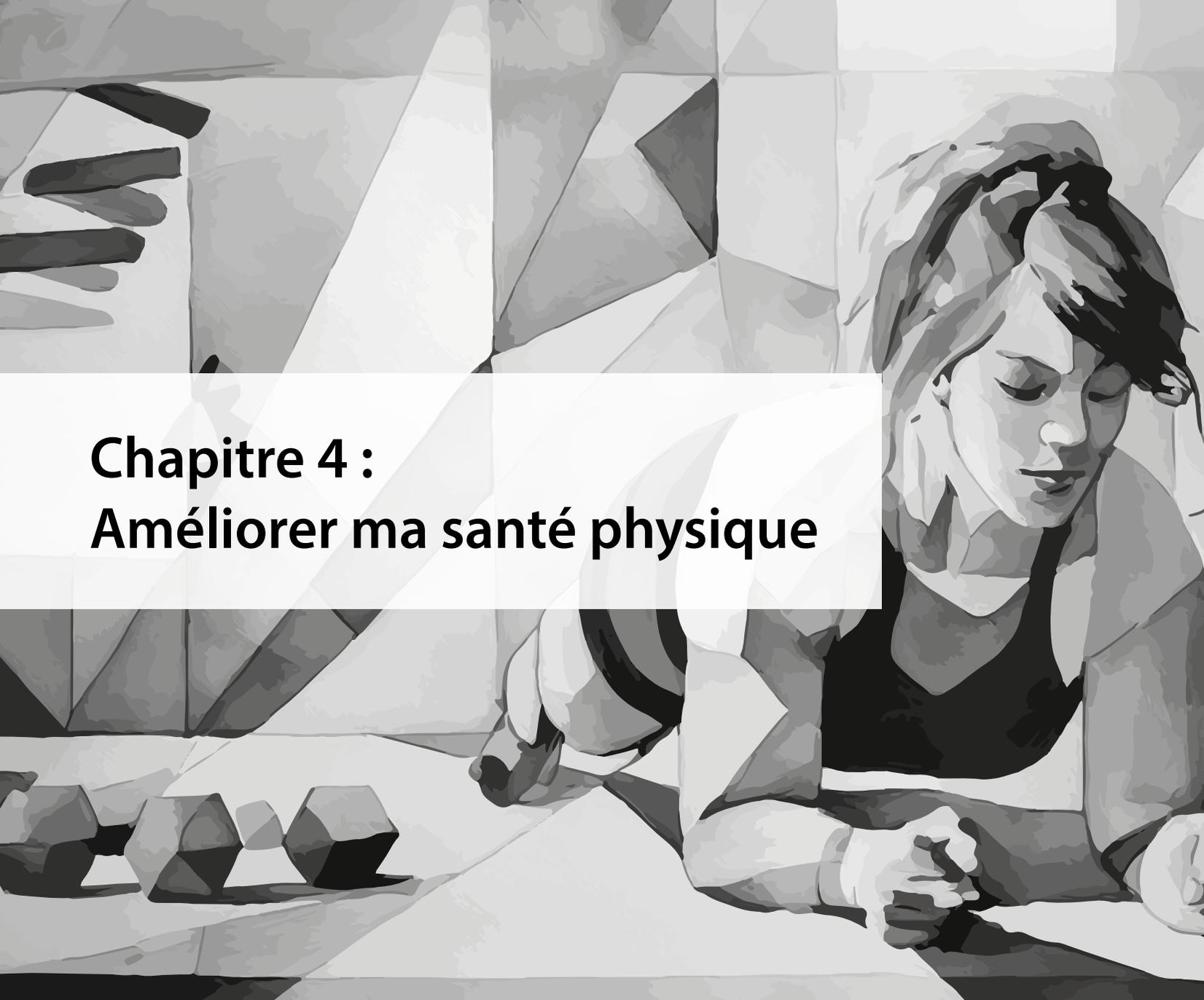
Tu me dis que tu n'as pas de chance : ta peau vieillit plus vite, tes dents jaunissent et ta voix est éraillée ; et tu en as marre de cette odeur de tabac qui s'imprègne sur tes vêtements et tes cheveux. Sais-tu que le tabac peut provoquer tout cela ?

Qu'est-ce que vous aimeriez améliorer dans votre apparence en arrêtant de fumer ?

.....

.....

.....



Chapitre 4 : Améliorer ma santé physique

- Le saviez-vous ?

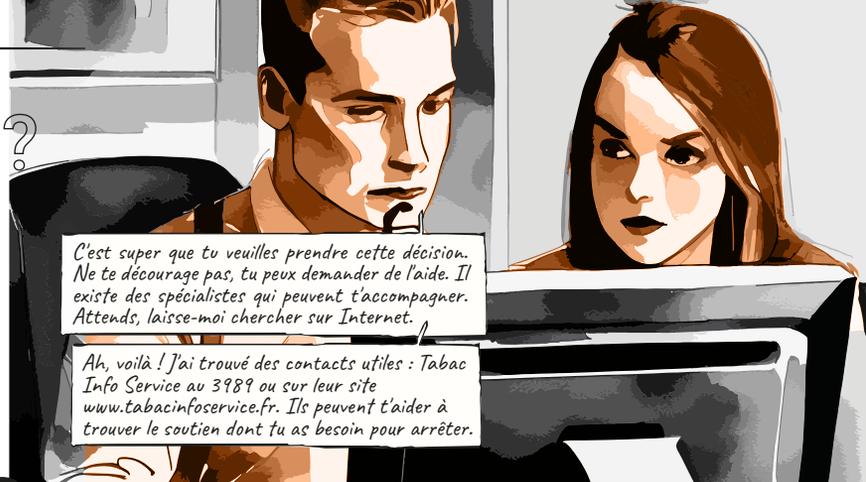
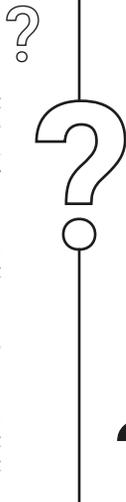
Arrêter de fumer pour réduire le risque de cancer du poumon

La fumée de tabac contient plus de 7 000 substances chimiques, dont certaines sont cancérogènes, comme le benzène, l'arsenic et le goudron, qui peuvent provoquer des cancers. Le risque de cancer, surtout du poumon, augmente avec la durée du tabagisme. Fumer plus longtemps multiplie ce risque de manière significative.

Aucun niveau de tabagisme n'est sans danger, même fumer peu peut causer un cancer du poumon. Arrêter de fumer réduit considérablement ce risque, particulièrement en cas d'arrêt précoce.

Le tabagisme passif expose aussi les non-fumeurs à des dangers pour leur santé.

Arrêter de fumer diminue le risque de cancer du poumon, peu importe l'âge. Après 5 ans d'arrêt, le risque est réduit de moitié, et après 10 à 20 ans, il devient similaire à celui d'une personne n'ayant jamais fumé. Il n'est jamais trop tard pour arrêter !



C'est super que tu veuilles prendre cette décision. Ne te décourage pas, tu peux demander de l'aide. Il existe des spécialistes qui peuvent t'accompagner. Attends, laisse-moi chercher sur Internet.

Ah, voilà ! J'ai trouvé des contacts utiles : Tabac Info Service au 3989 ou sur leur site www.tabacinfoservice.fr. Ils peuvent t'aider à trouver le soutien dont tu as besoin pour arrêter.

Ma motivation du jour :

.....

.....

.....

Un ami qui vous veut du bien



Dis-donc, tu as l'air préoccupée !

Oui, mon médecin ne cesse de me parler des risques du tabac, mais surtout, j'en ai assez d'être accro à la cigarette.

J'aimerais vraiment arrêter, mais je ne sais pas par où commencer.

Ressources et contacts pour arrêter de fumer :

-  Info service au 3989
-  Info service sur www.tabacinfoservice.fr
-  Téléchargez une application
-  Participez au mois sans tabac
-  Atelier et groupe de soutien

– Le saviez-vous ?

Arrêter de fumer pour réduire les risques d'autres cancers

La fumée de tabac ne se limite pas à endommager les poumons. Elle peut également affecter d'autres parties du corps et provoquer divers types de cancers. Parmi ces cancers, on trouve ceux du sein, du pancréas, de la vessie, du côlon, de la bouche, du larynx, de l'œsophage, de l'estomac, du rein et du col de l'utérus.

Par exemple, les femmes qui fument ont entre 10% et 40% de risques supplémentaires de développer un cancer du sein par rapport aux non-fumeuses.

Arrêter de fumer est la meilleure prévention pour éviter les cancers liés au tabac. Quel que soit votre âge, il est toujours bénéfique d'arrêter de fumer.



Tu sais quoi ? Utilise l'argent que tu aurais mis dans les cigarettes pour te faire plaisir avec ces activités. Ça vaudra vraiment la peine !

Hmm, c'est une bonne idée. Et en plus, ça pourrait m'aider à réduire le stress sans les cigarettes.

Une amie qui vous veut du bien



Tu penses que fumer te détend, mais c'est l'inverse, tu sais ?

Vraiment ? Mais c'est difficile de m'en passer.

Ma motivation du jour :



Tu pourrais envisager d'autres moyens pour te détendre comme des séances bien être : hammam, SPA, thalassothérapie etc...

Hmm... ça a l'air agréable, mais ça coûte cher.

Quell(e)s activité(s) aimeriez-vous réaliser ?

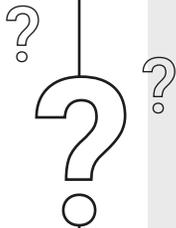
- Le saviez-vous ?

Arrêter de fumer pour réduire les risques d'accidents cardiovasculaires

Arrêter de fumer réduit les risques de maladies cardiovasculaires, telles que l'infarctus du myocarde (crise cardiaque), l'accident vasculaire cérébral (AVC) et l'artérite des membres inférieurs (rétrécissement des artères dans les jambes, aussi appelé Artériopathie Oblitérante des Membres Inférieurs ou AOMI). De plus, la polyarthrite rhumatoïde, qui augmente elle-même le risque cardiovasculaire, rend l'arrêt du tabac encore plus bénéfique pour éviter ce risque supplémentaire.

Quel que soit votre âge, arrêter de fumer est toujours bénéfique.

- À 40 ans, même après 20 ans de tabagisme, arrêter de fumer réduit les risques de maladies cardiovasculaires et respiratoires.
- À 65 ans, arrêter de fumer améliore votre souffle et diminue les risques cardiovasculaires



Un parent qui vous veut du bien



Message :

Arrêter de fumer pour prendre soin de votre cœur et vivre en pleine forme !

Avec qui souhaiteriez-vous arrêter de fumer ?

.....

.....

.....

- Le saviez-vous ?

Arrêter de fumer pour réduire les risques infectieux

Le tabac affaiblit votre système immunitaire en perturbant certains mécanismes de défense de votre corps. Cela augmente le risque de contracter diverses infections. En arrêtant de fumer, vous pouvez réduire significativement ce risque, en particulier pour les infections qui touchent la sphère ORL (nez, gorge, oreilles) et les poumons.

Quels types d'infections pouvez-vous éviter en arrêtant de fumer ?

- Rhinites : inflammation de la muqueuse nasale, souvent responsable d'un nez qui coule ou bouché.
- Sinusites : infections des sinus, qui peuvent causer des maux de tête, et une congestion nasale.
- Infections pulmonaires : telles que la bronchite et la pneumonie, qui peuvent entraîner une toux persistante, des douleurs thoraciques et des difficultés respiratoires.

Un collègue qui vous veut du bien



Je suis vraiment fatigué ces jours-ci. En plus, je n'arrête pas de tomber malade...

Cela peut provenir de ta cigarette. Le tabac a tendance à diminuer tes défenses immunitaires.



Vraiment ? Mais comment ça se fait ?

Le tabac induit en erreur tes défenses immunitaires qui ne jouent plus leurs rôles de « super gardiens ». Tu devrais arrêter !



Ça me plaît bien l'idée de prendre soin de mes « super gardiens » ! J'ai envie d'être plus en forme.

Tu verras, tu ressentiras les bienfaits sur le long terme.



Le tabac, c'est fini. Merci !

Je serai là pour toi.

Ma motivation du jour :

Chaque jour sans tabac vous rend plus fort !

Quelles petites améliorations quotidiennes espérez-vous voir en arrêtant de fumer ?

.....

.....

.....

- Le saviez-vous ?

Arrêter de fumer pour diminuer les symptômes des maladies pulmonaires associées à la Polyarthrite Rhumatoïde (PR)

Si vous avez des problèmes respiratoires comme la bronchite chronique ou l'emphysème, arrêter de fumer peut vraiment vous aider. Cela diminue les symptômes, comme la toux et le souffle court, réduit le risque d'hospitalisation, et peut même ralentir la détérioration de vos poumons. En arrêtant de fumer, vous diminuez aussi le risque de crises sévères et de complications graves.

La PR, peut se manifester par une atteinte pulmonaire spécifique aux poumons comme la PID (pneumopathie interstitielle diffuse).

La PR est aussi fréquemment associée à des maladies pulmonaires chroniques telles que la bronchite chronique, l'emphysème et la dilatation des bronches... La nicotine, présente dans le tabac, augmente l'inflammation des poumons, ce qui favorise l'apparition de ces maladies graves pulmonaires.



Ma motivation du jour :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Un conjoint qui vous veut du bien



Je ne supporte plus de dépendre de cette cigarette. Toutes mes tentatives pour arrêter échouent... Je suis vraiment déçu de moi-même.



Tu sais, plus on essaie d'arrêter, plus on s'approche de la réussite. Tu vas y arriver !

J'ai un collègue que l'hypnose a aidé à arrêter de fumer. Si tu veux, on peut chercher ensemble quelqu'un de formé en hypnose pour t'accompagner ?

Pour tenter l'hypnose, voici quelques contacts et pistes.

Consulter un hypnothérapeute certifié :

- Annuaire en ligne disponible sur l'Association Française de Nouvelle Hypnose (l'AFNH)
- Annuaire en ligne disponible sur l'Institut Français d'Hypnose (IFH)

– Le saviez-vous ?

Arrêter de fumer pour améliorer la fertilité

La polyarthrite rhumatoïde (PR) peut affecter la fertilité en raison de ses symptômes émotionnels et physiques, tels que la douleur, la fatigue et le stress. L'inflammation chronique de la PR et certains traitements peuvent aussi réduire la capacité à concevoir et affecter le développement du fœtus. Il est important d'informer votre médecin en cas de désir de grossesse.

Arrêter de fumer améliore la fertilité en augmentant la qualité des ovules, en équilibrant les hormones et en créant un environnement plus sain pour la grossesse. Cela réduit également les risques de complications, comme les fausses couches et les naissances prématurées.

Chez les hommes atteints de PR ou de spondyloarthrites, la fertilité peut être affectée par l'inflammation, les effets secondaires des traitements, et une libido réduite. Le tabagisme aggrave ces effets en diminuant la qualité du sperme et en perturbant les niveaux hormonaux. Arrêter de fumer peut donc améliorer la fertilité chez ces patients.

Un couple qui veut un bébé



Je comprends. J'ai lu que le tabac pouvait nuire à la grossesse et au bébé...

Ne t'inquiète pas, j'arrêterai de fumer quand je serai enceinte

Tu crois vraiment que bébé va t'envoyer un SMS pour te rappeler d'arrêter ? Sérieusement, arrête avant. C'est plus sûr pour notre futur bébé, et ça montre que tu es prête.

Tu as tout à gagner à arrêter dès maintenant.

Tu as raison. Je vais arrêter de fumer pour notre futur bébé et pour nous aussi. Tu dois en avoir assez de la cigarette !

Message :

Arrêter de fumer, c'est augmenter vos chances de concevoir et de donner à votre futur enfant un départ en pleine santé. Prenez soin de votre fertilité dès aujourd'hui !

Pensez aussi à l'arrêt du tabac !

Motivation du jour :

.....

.....

.....

Vous voici arrivé au terme de ce livre, riche de 20 motivations pour arrêter de fumer. Que ce soit pour préserver votre santé, améliorer votre qualité de vie, protéger vos proches, ou encore retrouver une liberté souvent insoupçonnée, chaque motivation vous rapproche un peu plus de ce choix décisif.

Arrêter de fumer est un chemin personnel, semé de défis, mais aussi de victoires. Le plus important est de se rappeler que chaque petit pas compte et qu'il n'est jamais trop tard pour commencer. Ce livre vous a offert des clés et des arguments, mais la motivation la plus puissante vient de vous. Avec de la volonté, du soutien, et parfois des erreurs, vous pouvez transformer ce désir en réalité.

Prenez ce moment comme le début d'une nouvelle aventure, où chaque journée sans cigarette devient une victoire, et chaque progrès, une preuve que vous en êtes capable. Vous avez déjà fait un grand pas en vous informant, le prochain est entre vos mains.

