



# un souffle d' Réussir son sevrage avec... le bar à oxygène !

Peut-être l'avez-vous déjà constaté autour de vous, plusieurs personnes de votre entourage ont récemment cessé de fumer. Certains sont devenus, quelque fois un peu grâce à nous, des ex-fumeurs qui ont réussi leur sevrage tabagique devenant adepte du bar à oxygène "["OXYBAR®"](#) ou du narguilé à oxygène "["NARGUILOX®"](#) !

Souvent d'ailleurs, la satisfaction de vaincre cette dépendance, de découvrir une nouvelle vitalité, et de bénéficier de plus d'argent, a constitué pour ces personnes une motivation bien plus importante que la difficulté de cesser de fumer.

Mais encore faut-il savoir comment s'y prendre dans la durée, et comme il n'y a pas de fumeur type il n'y a pas non plus de façon unique de cesser de fumer. Toutefois, plusieurs ex-fumeurs vous diront qu'un truc les a particulièrement aidés à réussir et que sans celui-ci, ils auraient probablement recommencé à fumer.

Ce truc est tout simple : ils ont pris le temps de se préparer avant d'écraser leur dernière cigarette à la porte d'un bar à oxygène "["OXYBAR®"](#) !

Voici donc les principales étapes à suivre pour faciliter votre sevrage de la cigarette :

- une mise en condition indispensable,
- une date (irrévocable) d'arrêt,
- une période de maintien

## 1) PRÉPARATION : c'est la mise en condition

Indépendamment de votre décision de rechercher l'aide du bar à oxygène "["OXYBAR®"](#) , donnez-vous de solides raisons de cesser de fumer en établissant la liste des cinq plus importantes. Affichez-les bien en vue et relisez-les fréquemment.

Observez les habitudes que vous avez développées comme fumeur. Par exemple : se préoccuper d'avoir des cigarettes en quantité suffisante, fumer après un effort physique, courir pour trouver un briquet ou des allumettes, ressortir tard le soir pour chercher désespérément le bureau de tabac encore ouvert etc. Apprenez à mieux connaître vos habitudes quotidiennes, cela renforcera vos raisons personnelles de cesser de fumer, en mesurant combien vous êtes un (e) accroc.

Et quand vous aurez appris, grâce au CO-testeur qu'on trouve souvent dans les établissements du réseau "["OXYBAR®"](#) et "["NARGUILOX®"](#) , votre degré d'empoisonnement par le monoxyde de carbone provenant de votre dépendance au tabac, vous déciderez fermement de cesser de fumer et adopterez une attitude positive.

Abandonner la cigarette, c'est se libérer d'une dépendance, augmenter son estime personnelle, améliorer sa vitalité et son apparence.

Identifiez ensuite les situations et les événements où vous fumez au cours d'une journée. L'envie de fumer est certes déclenchée par un besoin de nicotine, mais surtout par des situations et des émotions précises : la difficulté d'entamer une journée, la détente après un repas, le stress des moments de solitude, l'excitation des rencontres sociales, etc. En connaissant mieux ces moments où vous fumez, vous pourrez ensuite trouver des activités qui remplaceront votre routine de fumeur.

Identifiez aussi quelles sont les cigarettes les plus importantes dans une journée. Vous constaterez que vous fumez souvent par habitude et non par plaisir.

## 2) Fixez-vous une date cible pour arrêter :

Par exemple: un anniversaire, le premier jour du mois, un moment mémorable... Si vous fumez au travail, profitez de vos vacances pour vous libérer de la cigarette. Faites en sorte que ce soit une date «sacrée», que rien ni personne ne pourra changer. Il est étonnant d'ailleurs que souvent les anciens fumeurs sont capables de citer le jour où ils ont fumé leur dernière cigarette. La date est donc importante.

Commencez aussi à vous mettre en forme physiquement par un régime modéré d'exercices, par exemple: 15 minutes d'activité physique trois fois par semaine. Faites-le seul ou si vous avez besoin de l'appui moral d'un groupe, inscrivez-vous dans un club ou une équipe sportive. Plusieurs de nos centres offrent des programmes d'évaluation de votre capacité physique et peuvent vous proposer des exercices adaptés à vos besoins (avec un excellent logiciel pour une bonne gestion de son poids !)

## 3) Ne pas rester seul(e) !

En dehors de la fréquentation des centres ou des bars "["OXYBAR®"](#) faites équipe avec quelqu'un qui pourra également vous aider. On est plus fort à deux que seul. Si c'est possible, associez-vous avec une personne au travail et avec une autre à l'extérieur. Choisissez de préférence des personnes qui ne fument pas et assurez-vous que vous pourrez rapidement les contacter lorsque vous aurez envie de fumer. Elles vous serviront de coach...

Changez de marque de cigarettes : Si vous le pouvez avant d'arrêter, changez de marque de cigarettes, utilisez celles qui vous déplaisent le plus ou qui sont les plus chères, en général les plus faiblement dosées en nicotine. Cela vous aidera déjà à réduire votre dépendance physique à l'égard de la cigarette et facilitera votre sevrage. Modifiez votre routine de fumeur, deux ou trois semaines avant votre date cible si vous en avez la possibilité.

Lorsque vous avez envie de fumer, attendez cinq minutes avant d'allumer votre cigarette.

Décidez à l'avance du nombre de cigarettes que vous allez fumer durant votre journée.

N'achetez plus vos cigarettes à la cartouche mais au paquet.

Placez votre paquet de cigarettes dans un endroit différent de celui où vous avez l'habitude de le ranger.

# un souffle

Videz moins souvent vos cendriers et laissez-les bien en vue.

Ne fumez pas de manière automatique, prenez le temps de vous rendre compte que vous fumez. Visualisez-vous en train de vivre différentes situations (sortie, réunion d'amis...) sans vos cigarettes. Cet exercice vous permettra de développer de nouvelles façons de réagir en situation de manque et d'acquérir une attitude plus positive pour cesser de fumer.

Retardez votre première cigarette du matin, c'est en général celle qui déclenche votre besoin quotidien en nicotine.

## Avant de franchir le pas... avec "OXYBAR®" :

Une semaine avant la date que vous avez choisie pour arrêter notez sur une feuille les situations où vous fumez et le nombre de cigarettes que vous consommez :

- durant un repas, une pause-café,
- au téléphone,
- durant un moment de détente, de plaisir,
- lorsque vous vivez une situation de stress,
- lorsque vous êtes au travail, à la maison...

Prévoyez aussi des activités qui vous occuperont pendant ces périodes, lorsque vous aurez cessé de fumer. Comme par exemple: converser avec quelqu'un, mâcher de la gomme sans sucre, manipuler un crayon, vous lever et faire quelques pas, boire un verre d'eau. Enfin, citons d'autres astuces : comme fumer parfois beaucoup plus qu'à l'accoutumée pour certains jusqu'à en avoir la nausée ou garder le contenu des cendriers dans un bocal en verre en le plaçant bien en vue...