

Arrêtez de fumer, prenez le contrôle !

1 personne sur **5** fume au Canada

Même si c'est exigeant, on peut se libérer de la dépendance au tabac. Plus que jamais, des moyens et des ressources sont disponibles pour aider les fumeurs à vivre sans fumer. Ça vaut donc la peine d'essayer !

En cessant de fumer, vous optez pour une meilleure qualité de vie, vous diminuez vos risques de maladie, vous augmentez votre espérance de vie et vous offrez à vos proches un meilleur environnement. C'est l'une des meilleures décisions que vous pouvez prendre pour votre santé.

Si vous voulez cesser de fumer ou si vous songez à le faire dans les mois qui viennent, ce dépliant vous sera utile.

Vous pensez **arrêter de fumer** mais vous **hésitez encore ?**

Pour cesser de fumer, il faut avant tout être motivé. Voici quelques suggestions pour alimenter votre réflexion et faire le point sur votre degré de motivation :

- **Questionnez** des ex-fumeurs pour savoir pourquoi et comment ils ont arrêté.
- **Consultez** votre médecin ou votre pharmacien pour connaître les méthodes de cessation et les aides pharmacologiques qui pourraient vous convenir.
- **Discutez** avec vos proches des avantages d'une vie sans tabac et des difficultés que vous envisagez pour y parvenir.
- **Informez-vous** davantage sur le sujet, en lisant ce dépliant ou en visitant des sites Internet tels que DefiTabac.ca et www.jarrete.qc.ca.

Programme santé Acti-Menu MD

Institut de cardiologie de Montréal
Direction de la prévention

La production de ce document a été rendue possible grâce au soutien de : AstraZeneca

Avec l'appui de :

Association des cardiologues du Québec
Collège des médecins du Québec
Collège québécois des médecins de famille
Diabète Québec
Fédération des médecins omnipraticiens du Québec
Fédération des médecins spécialistes du Québec
Fondation des maladies du cœur du Canada
Institut de Cardiologie de Montréal
Groupe de recherche sur les hyperlipidémies et l'athérosclérose de l'Institut de recherches cliniques de Montréal
Médecins francophones du Canada
Ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec
Ordre des infirmières et infirmiers du Québec
Ordre des pharmaciens du Québec

Cesser de fumer, c'est avantageux !



Faites vos listes !

Faites une liste des raisons pour lesquelles vous voulez cesser de fumer en vous inspirant des avantages potentiels suivants liés à l'abandon de la cigarette :

- **Être en meilleure santé**
- **Avoir plus d'énergie**
- **Être plus en forme / moins essoufflé**
- **Me sentir libre**
- **Économiser de l'argent**
- **Voir grandir mes enfants et mes petits-enfants**
- **Redécouvrir les plaisirs de mieux goûter et de mieux sentir**
- **Ne plus être imprégné de fumée (haleine, vêtements, cheveux, etc.)**
- **Avoir un sourire plus blanc**
- **Avoir une plus belle peau (teint, cernes, etc.)**
- **Offrir un environnement plus sain à ma famille et à mon entourage**
- **Donner le bon exemple aux jeunes autour de moi**
- **Autres : _____**

Affichez votre liste sur votre frigo, à votre bureau, etc. Génial pour la motivation !

Complétez votre réflexion en dressant aussi la liste des obstacles qui vous font hésiter à passer à l'action.

Essayez d'envisager des solutions pour les surmonter. Par exemple, si la crainte d'avoir le goût de fumer en présence d'autres fumeurs est un obstacle, évitez les situations « enfumées » les premières semaines afin d'éloigner la tentation. Vous pouvez aussi demander aux fumeurs de votre entourage de ne pas fumer en votre présence. Ils comprendront !

Le tabac, **ennemi** de votre **santé**

- **1 décès sur 6 au Canada est causé par le tabac.**
- **Environ 37 000 morts par année, dont plus de 800 sont attribuables à la fumée secondaire.**
- **Les fumeurs vivent en moyenne 10 ans de moins que les non-fumeurs.**
- **La fumée secondaire contient plus de 7 300 substances chimiques, dont au moins 60 sont cancérigènes.**

Maladies du cœur

Une personne qui fume court environ deux fois plus de risques qu'un non-fumeur de souffrir d'une maladie cardiovasculaire (MCV), telle qu'une crise cardiaque ou un accident vasculaire cérébral entraînant une paralysie. Les risques sont encore plus grands si elle souffre, en plus, d'hypertension ou d'un niveau élevé de cholestérol. Dès le moment où on cesse de fumer, les risques d'être atteint de MCV commencent à diminuer. Après un an sans fumer, ils auront chuté de moitié. En général, il faut compter 15 ans pour que ces risques redeviennent comparables à ceux des non-fumeurs.

Cancers

Environ 30 % des décès reliés au cancer découlent de l'usage du tabac. Près de 9 cas de cancer du poumon sur 10 sont directement reliés au tabagisme. La cigarette peut aussi être à l'origine d'un cancer de la bouche, de la gorge, du larynx, de l'estomac, du col de l'utérus, du pancréas, de l'œsophage, du rein, de la vessie et d'un type de leucémie. Dix ans après avoir arrêté de fumer, les risques de souffrir d'un cancer du poumon sont de 30 à 50 % moins élevés.

Autres maladies

S'ajoutent aux méfaits du tabac plusieurs autres maladies, telles que bronchite, pneumonie, emphysème, ostéoporose, ulcères, perte de dents, cataractes, etc.

La clé de la **réussite** : une **bonne préparation**

Voici quelques pistes...

- [ ] **Fixer la date à laquelle vous voulez arrêter**
- [ ] **Sachez quand et pourquoi vous fumez**
- [ ] **Informez-vous sur les aides**
- [ ] **Prévoyez une trousse d'aide et du soutien**
- [ ] **Apprenez de vos tentatives passées**
- [ ] **Prévenez le gain de poids**
- [ ] **Diminuez graduellement votre consommation de cigarettes**
- [ ] **Gâtez-vous**

Fixez la date à laquelle vous voulez arrêter
Pour concrétiser votre décision, marquez le jour J dans votre agenda, un calendrier ou votre journal sans fumée.

Sachez quand et pourquoi vous fumez
Dans les semaines qui précèdent le jour J, chaque fois que vous prenez une cigarette, notez l'heure, l'endroit, l'activité, les personnes présentes et les raisons qui vous incitent à fumer. Vous connaîtrez mieux vos habitudes de fumeur et vous pourrez prévoir comment les déjouer.

Informez-vous sur les aides
L'utilisation d'aides pharmacologiques, comme les thérapies de remplacement de nicotine (timbres, gommes, pastilles ou inhalateurs), ainsi que certains médicaments vendus sous ordonnance peuvent augmenter vos chances de réussite. Consultez votre médecin ou votre pharmacien pour connaître le traitement approprié à vos besoins, ainsi que les produits couverts par votre régime d'assurance médicaments. Quant aux méthodes alternatives telles que l'hypnose ou l'acupuncture, aucune étude scientifique n'a confirmé leur efficacité.

Prévoyez une trousse d'aide et du soutien
Rassemblez des objets qui sauront occuper vos mains et votre bouche, et vous aider à contrer vos habitudes ou à vous détendre quand viendront les envies de fumer. Des exemples : bouteille d'eau, gomme sans sucre, bâton de cannelle, balle anti-stress... De plus, identifiez une ou des personnes à qui vous pourrez faire appel dans les moments difficiles.

Apprenez de vos tentatives passées
Si vous avez déjà essayé d'arrêter de fumer, prenez conscience des stratégies qui ont bien marché et des situations qui vous ont fait recommencer. Tirez profit de votre expérience.

Prévenez le gain de poids
Optez dès maintenant pour des habitudes de vie gagnantes : boire beaucoup d'eau, marcher ou pratiquer d'autres activités physiques presque tous les jours, limiter les portions, manger plus de fruits, de légumes, et moins de gras et de sucre. En plus de vous aider à contrôler les kilos, ces habitudes vous apporteront détente, entrain et bonne humeur.

Diminuez graduellement votre consommation de cigarettes
Vous apprendrez petit à petit à vous passer de nicotine et vous prendrez confiance en votre capacité de vivre sans tabac. Mais il faut tout de même se fixer une date d'arrêt.

Gâtez-vous
Vous trouverez sans doute encourageant d'accumuler l'argent réservé jusque-là aux cigarettes et, avec ces nouvelles épargnes, de vous offrir des récompenses pour vos efforts.

Profitez des **ressources**

Notez le numéro de la ligne j'Arrête !
1 866 jarrête (527-7383)

Identifiez aussi le Centre d'abandon du tabagisme le plus près de chez vous en appelant à la ligne ou en consultant le site www.jarrete.qc.ca. Ces services d'aide, gratuits et confidentiels, sont assurés par des spécialistes formés en arrêt tabagique.

Branchez-vous sur le site Internet DefiTabac.ca

À toute heure du jour et de la nuit, profitez de ses nombreuses rubriques: témoignages, trucs, forums d'échanges, courriels d'aide, renseignements, page Facebook. Une dose de motivation garantie!

Visitez d'autres sites utiles :

www.jarrete.qc.ca
www.cancer.ca
www.fmcoeur.ca

Le jour J… et après !

1 Avancez **un pas** à la **fois.**

Chaque cigarette à laquelle vous résistez est une victoire : soyez-en fier ! Abordez les défis un à un, au jour le jour, sans penser plus loin. Repoussez les pensées négatives et gardez confiance.

2 Apprivoisez le **sevrage.**

La privation de nicotine peut provoquer des effets indésirables, plus ou moins intenses selon les personnes, tels que maux de tête, irritation, insomnie. Ces effets du sevrage disparaissent généralement après quelques semaines. Les traitements pharmacologiques (timbres, gomme ou pastilles de nicotine, comprimés de varénicline ou de bupropion) aident à les contrôler et permettent un sevrage graduel. Consultez votre médecin ou votre pharmacien à ce sujet.

3 Surmontez les **envies de fumer.**

Souvent fortes et fréquentes au début, les envies de fumer diminuent et s'estompent avec le temps. Elles ne durent en général que quelques minutes. Pour leur résister, essayez ces trucs qui ont fait leur preuve: boire de l'eau; mordiller un bâton de cannelle ou une paille; jouer avec une balle antistress; respirer lentement par le nez; appeler un ami. Vous en trouverez certainement d'autres.



4 **Évitez** les situations qui vous **incitent à fumer.**

Stress, café, alcool, présence de fumeurs ? Vous connaissez les moments et les situations où vous étiez porté à fumer davantage. Les éviter pendant quelque temps pourra vous aider à briser la force des habitudes.

5 **Appréciez** les **bienfaits** de votre **nouvelle vie** sans tabac.

Davantage de souffle et d'énergie, estime de soi accrue, plus d'argent, de liberté… Prenez le temps d'observer les avantages de vivre sans tabac.

6 **Prenez** le **temps** de vous **récompenser**

Se libérer du tabac est une démarche exigeante. Prenez soin de vous, prenez le temps de vous détendre chaque jour, faites-vous plaisir et changez-vous les idées aussi souvent que nécessaire. Offrez-vous de petites récompenses : une semaine, un mois, un an sans fumer… ça se fête!

Non merci !

Un moment de stress, une soirée entre amis, et voilà que, même après des mois sans tabac, la tentation d'en prendre « juste une » revient ?

Dire NON, même à une seule cigarette, reste le meilleur moyen de garder le contrôle. C'est le temps de vous rappeler les raisons pour lesquelles vous avez arrêté de fumer et de faire appel à vos trucs gagnants.

Si vous ne résistez pas à l'envie et flanchez, restez indulgent envers vous-même. Certains doivent faire plusieurs tentatives avant d'y arriver. Chaque rechute vous permet de mieux vous préparer pour la prochaine fois. Et rappelez-vous que le seul véritable échec, c'est de cesser d'essayer !

Les renseignements contenus dans cette publication sont présentés à titre informatif et ne remplacent pas les recommandations d'un médecin ou d'un autre professionnel de la santé.

La série sur la santé du cœur a été élaborée par **ACTI-MENU**.

Nous tenons à remercier les experts suivants qui ont été consultés : **Beth Abramson**, interniste, cardiologue, St. Michael's Hospital, Toronto; **Philip Barter**, cardiologue, Heart Research Institute, Sydney, Australie; **Huguette Bélanger**, médecin-conseil, Direction de santé publique de la Montérégie; **Johanne Blais**, médecin, CHUQ, Hôpital Saint-François d'Assise, Québec; **Greg Bondy** et **Jiri Frohlich**, médecins biochimistes, St. Paul's Hospital, Vancouver; **W.Virgil Brown**, cardiologue, VAMC, Georgie, États-Unis; **Jean Davignon**, interniste, **Robert Dufour**, médecin et **Chantal Blais**, diététiste, Institut de recherches cliniques de Montréal; **Jean-Pierre Després**, docteur en physiologie de l'exercice, Institut de cardiologie de Québec; **George Fodor** et **Ruth McPherson**, internistes, Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa; **Jacques Genest** et **Allan Sniderman**, cardiologues, Hôpital Royal Victoria, Montréal; **André Gervais**, médecin, **Gilles Paradis**, médecin épidémiologiste, **Caroline Cejka** et **Louise Labrie**, agentes de planification, de programmation et de recherche, Direction de santé publique de Montréal; **Gaston Godin**, docteur en sciences du comportement, Université Laval; **Pavel Hamet** et **André Lacroix**, endocrinologues, Centre hospitalier de l'Université de Montréal; **Martin Juneau** et **Marc-André Lavoie**, cardiologues et **Élise Latour**, diététiste, Institut de cardiologie de Montréal; **Raymonde Pineau**, médecin, Direction de santé publique de la Capitale-Nationale; **George Steiner,** endocrinologue, Toronto General Hospital; **James Stone**, cardiologue, University of Calgary; **Guy Tremblay**, cardiologue, Hôpital du Saint-Sacrement, Québec.

Les professionnels et les entreprises peuvent commander ce document sur le site Web www.actimenu.ca/publications.php ou auprès de leur représentant AstraZeneca.

Références disponibles sur demande à actimenu@actimenu.ca.

© ACTI-MENU - 2004 pour la première publication.
© ACTI-MENU - 2012 pour la présente publication. Tous droits réservés. Utilisation commerciale non permise.

Dépôt légal - Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2012.

CR1108F

107-5_2012F