

# Cesser de fumer

## Je m'y prépare!

Grossesse



**Félicitations! Vous avez pris la décision de cesser de fumer. Quel beau geste pour vous et votre bébé. Il s'agit d'une étape importante qui mérite une préparation adéquate. Cette fiche vous aidera à passer à l'action.**

### Des bienfaits à tout point de vue

#### Pour le bébé

- Plus de chance d'avoir un poids normal à la naissance
- Plus de chance de rentrer à la maison en même temps que vous
- Lait maternel sans nicotine et meilleur pour la santé
- Comportement plus calme et moins agité
- Diminution du risque de mort subite du nourrisson

#### Pour la mère

- Bon déroulement de grossesse
- Accouchement dans les délais prévus
- Plus d'énergie
- Plus de souffle pour jouer avec le bébé
- Belle peau en santé
- Haleine fraîche et dents plus blanches

#### Pour le conjoint

- En forme pour jouer avec le bébé
- Donne un bel exemple à votre enfant
- Meilleures finances. Rien de mieux avec l'arrivée d'un bébé.

#### UNE MAISON SANS FUMÉE?

Pendant la grossesse, il est fortement recommandé d'éviter toute fumée secondaire. Elle est plus toxique que celle inhalée directement. L'arrivée de bébé est l'occasion idéale de créer un environnement sans fumée. Parlez-en avec votre entourage, choisissez un gardien non-fumeur et demandez aux invités de fumer à l'extérieur de la maison.

N'oubliez pas! Ouvrir la fenêtre ou le ventilateur et fumer sous la hotte de cuisine ou dans la pièce d'à côté ne suffisent pas à éliminer les effets toxiques de la cigarette.

#### LES ENFANTS ET LA FUMÉE

L'enfant est plus à risque que l'adulte de développer un problème d'asthme ou une infection respiratoire. Ainsi, les enfants ne devraient jamais être exposés à la fumée de cigarette. Leur respiration est plus rapide, ils absorbent donc plus de substances chimiques dangereuses que les adultes.

**Profitez de votre passage à l'hôpital pour réfléchir à un plan d'action et demander conseil à votre équipe de soin.**

## Comment y arriver?

Mettez par écrit vos objectifs et augmentez vos chances de succès!  
Tenez compte des étapes suivantes pour faciliter votre démarche.

### ÉTAPE 1 : ME PRÉPARER

#### Ma date d'arrêt

Choisissez un bon moment! Par exemple, si vous fumez beaucoup lors de soirées entre amis, fixez une date où vous n'avez pas ce genre d'événement au programme.

#### Je veux cesser de fumer le :

#### Mes raisons de cesser de fumer

Rappelez-vous toujours vos motivations, car elles vous guident dans les moments difficiles.

#### Je veux cesser pour :

- Faciliter ma grossesse
- La santé de mon bébé
- Me libérer de la cigarette
- Être plus en forme
- Jouer avec mon enfant
- \_\_\_\_\_

### ÉTAPE 2 : OBTENIR DU SOUTIEN

Le soutien de votre entourage peut faire la différence. Partagez votre décision avec des personnes de confiance.

#### Les personnes qui peuvent m'aider sont :

- Professionnel de la santé
- Conseiller en abandon du tabac
- Membre(s) de ma famille
- Ami(s)
- Collègue(s) de travail

### ÉTAPE 3 : CHANGER MES HABITUDES

Au cours des prochaines semaines, pensez à comment vous pouvez atteindre votre objectif.

#### Pour réussir, je vais :

- Chercher du soutien
- Penser souvent aux raisons pour lesquelles je veux cesser de fumer
- Trouver des activités pour m'occuper
- Éviter ce qui me donne envie de fumer
- \_\_\_\_\_

### ÉTAPE 4 : SITUATIONS DIFFICILES

Vous aurez parfois envie de fumer. Heureusement, ces moments ne durent que quelques minutes. Trouvez des trucs pour les surmonter.

#### Durant les moments difficiles, je vais :

- Faire une marche
- Mimer le geste de fumer avec une paille
- Me détendre, écouter de la musique...
- Appeler un ami ou la ligne j'Arrête
- \_\_\_\_\_

### ÉTAPE 5 : ME RÉCOMPENSER

Chaque jour et chaque semaine sans tabac méritent d'être soulignés. Pensez aux petites douceurs que vous aimeriez vous accorder.

#### Ma récompense sera :

- Un souper au restaurant
- Un voyage
- Une sortie entre amis
- Profiter avec mon enfant de ce bienfait
- \_\_\_\_\_

## Conseils pratiques

- > Vous avez encore des envies de fumer? Rassurez-vous, c'est normal et temporaire. Par contre, les avantages d'arrêter durent toute la vie!
- > Après l'accouchement, la fatigue et les nouvelles responsabilités peuvent vous donner le goût d'une cigarette. Restez positive! Dites-vous que vous pouvez réussir: même si c'est long, vous vous sentirez mieux chaque jour.
- > Dans les jours suivant l'abandon du tabac, vous pourriez tousser ou cracher plus souvent. Ces symptômes disparaîtront dans les semaines qui suivent l'abandon du tabac.
- > Il existe différents médicaments pour cesser de fumer qui libèrent peu à peu de la nicotine dans le corps sans les autres substances toxiques de la cigarette. Parlez-en à un professionnel de la santé.

Le tabagisme n'est pas qu'une habitude, c'est une dépendance. C'est pourquoi cesser de fumer n'est pas une simple question de volonté! Ne craignez pas d'aller chercher de l'aide.

## Pourquoi demander du soutien?

En plus de l'aide précieuse de vos proches, plusieurs ressources en abandon du tabac vous sont offertes (voir la section des ressources utiles). Elles vous permettront de :

- Mieux préparer votre arrêt
- Progresser à votre rythme
- Surmonter les moments difficiles
- Connaître les outils, ressources et stratégies efficaces
- Vous renseigner sur les effets de la nicotine, les méthodes d'abandon et les symptômes de sevrage.



## RESSOURCES UTILES

Services j'Arrête: c'est gratuit!

Ligne téléphonique :

> **1-866-jarrete (527-7383)**

Soutien téléphonique personnalisé du lundi au jeudi, de 8 h à 21 h  
vendredi, de 8 h à 20 h.

Centre d'abandon du tabagisme (CAT)

> **[www.jarrete.qc.ca/fr/centres/index.html](http://www.jarrete.qc.ca/fr/centres/index.html)**

Soutien individuel ou en groupe offert dans toutes les régions du Québec

Site interactif :

> **[www.jarrete.qc.ca](http://www.jarrete.qc.ca)**

Forum et clavardage (échanges avec des conseillers, fumeurs et ex-fumeurs)

Remboursement par la Régie de l'assurance maladie du Québec

> **[www.ramq.gouv.qc.ca/fr/citoyens/assurancemedicaments/regimepublic/produisantitabac.shtml](http://www.ramq.gouv.qc.ca/fr/citoyens/assurancemedicaments/regimepublic/produisantitabac.shtml)**

Pour en savoir plus sur le CHUM  
**[www.chumontreal.com](http://www.chumontreal.com)**