

Cesser de fumer

J'y pense mais je ne suis pas prêt!



Oncologie



Un diagnostic de cancer peut être l'occasion de se questionner sur sa santé. Vous pensez peut-être que ce n'est pas le bon moment de tourner le dos au tabac. Jetez quand même un œil à ce qui suit. Qui sait? Vous pourriez bien décider d'essayer.

Lors d'un cancer, l'abandon du tabac peut contribuer à :

- Procurer plus d'énergie pour recevoir les traitements
- Améliorer l'efficacité des traitements
- Diminuer le risque de développer un autre cancer
- Diminuer le risque de développer des maladies cardiaques et pulmonaires

En cessant de fumer, vous profitez d'une foule de bienfaits :

- Meilleur appétit
- Vêtements qui sentent bon
- Haleine fraîche
- Dents plus blanches

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.

Conseils pratiques

- > Si vous êtes hospitalisé, voyez comment vous vous sentez à la suite de ce séjour sans fumer.
- > Certaines personnes peuvent faire pression pour que vous cessiez de fumer. Malgré leurs bonnes intentions, elles nuisent parfois à votre réflexion. Expliquez-leur ce que vous ressentez. Leur attitude pourrait changer.

Qui peut m'aider?

- > Profitez de votre passage à l'hôpital pour réfléchir à un plan d'action et demander conseil à votre équipe de soin. Elle vous guidera avec respect et écoute.
- > Consultez votre pharmacien, il saura répondre à vos questions.

Comment y arriver?

La première étape consiste à réfléchir à la question.

1. DEGRÉ D'IMPORTANCE

Sur une échelle de 0 à 10, à quel point est-ce important pour vous de cesser de fumer?

Encerclez la réponse.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. MON DEGRÉ DE CONFIANCE

Sur une échelle de 0 à 10, à quel point seriez-vous capable de cesser de fumer?

Encerclez la réponse.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3. POURQUOI JE FUME ?

Les raisons de fumer varient d'une personne à l'autre. Quelles sont les vôtres?

- Pour me calmer
- Par habitude
- Pour mieux me concentrer
- Pour améliorer mon moral
- _____

4. POUR QUELLES RAISONS ARRÊTER ?

Indiquez ce qui pourrait vous motiver à cesser de fumer. Gardez ces raisons en tête! Elles vous encourageront à tenter le coup.

- Améliorer l'efficacité de mes traitements
- La santé de ma famille
- Me libérer de la cigarette
- Être plus en forme
- Jouer avec mes enfants ou petits-enfants
- _____



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**

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

Site interactif:

> **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**

Pour en savoir plus sur le CHUM
www.chumontreal.com