

# Cesser de fumer

## J'y pense mais je ne suis pas prêt!



Pulmonaire



Peut-être n'est-ce pas le bon moment pour vous de tourner le dos au tabac. Jetez quand même un œil à ce qui suit. Qui sait? Vous pourriez bien décider d'essayer!

### Une bouffée d'air pour vos poumons! Cesser de fumer:

- Diminue l'évolution des maladies pulmonaires (bronchite chronique et emphysème)
- Diminue le risque d'infections respiratoires
- Diminue l'essoufflement
- Diminue la toux et les sécrétions
- Augmente la tolérance à l'effort physique
- Diminue le risque de cancer (poumon, pharynx, larynx et bouche)

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

- Plus d'énergie pour vos passe-temps
- Goût et odorat plus développés
- Apparence plus jeune
- Plus d'argent dans vos poches

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

- > En quittant l'hôpital, voyez comment vous vous sentez à la suite de ce séjour sans fumer.
- > Certaines personnes peuvent faire pression sur vous. 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.

- Mieux respirer
- 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](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)**