

Cesser de fumer

Je m'y prépare!



Félicitations! Vous avez pris la décision de devenir non-fumeur. Voilà une étape qui demande une préparation adéquate. Cette fiche vous aidera à passer à l'action.

Un corps bien oxygéné est un corps en santé!

- > Dans les premières heures qui suivent l'abandon du tabac, tous vos organes se portent mieux.
 - Le taux de monoxyde de carbone (CO) dans le sang diminue. C'est le même gaz toxique qui s'échappe des voitures.
 - L'oxygène peut reprendre sa place.
 - Les organes s'oxygènent.



Le saviez-vous? Cesser de fumer:

- Améliore la santé du cœur et des poumons
- Augmente la tolérance à l'effort physique
- Diminue le risque de cancer
- Diminue la toux et les sécrétions
- Diminue le risque d'infections
- Contribue à un environnement sans fumée pour l'entourage

De plus, cesser de fumer apporte d'autres bienfaits:

- Plus d'énergie pour faire les choses que l'on aime
- Un goût et odorat plus développés
- Une apparence plus jeune
- Plus d'argent dans vos poches

Plusieurs facteurs augmentent le risque de maladies, notamment l'inactivité physique, l'obésité, le diabète et, bien entendu, le tabagisme. En cessant de fumer, vous éliminez un facteur de risque très important.

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 :

- Vivre plus longtemps et en meilleure santé
- La santé de ma famille
- Me libérer de la cigarette et de son odeur
- Goûter davantage les aliments
- Épargner de l'argent
- _____

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
- Opter pour le combo gagnant : soutien et médicaments (voir page suivante)
- 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
- _____

Conseils pratiques

- > Vous avez encore des envies? Rassurez-vous, c'est normal et temporaire. Par contre, les avantages d'arrêter durent toute la vie!
- > Soyez positif! 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.

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.

Qu'est-ce que le combo gagnant?

Afin d'augmenter vos chances de réussir, faites appel aux médicaments pour cesser de fumer et au soutien des professionnels en abandon du tabac.

Que sont les médicaments pour cesser de fumer?

Il s'agit de médicaments qui facilitent l'abandon du tabac. Le traitement vise à:

- Aider le corps à s'habituer à vivre sans tabac
- Diminuer les malaises physiques liés au sevrage
- Diminuer l'intensité et la durée des envies de fumer

Quelles sont les médicaments disponibles?

Il existe deux types de médicaments pour cesser de fumer.

1. Les produits à base de nicotine

Ces produits, appelés thérapies de remplacement de nicotine, libèrent peu à peu de la nicotine dans le corps, sans les autres substances toxiques de la cigarette. Ils réduisent l'impression de manque. Vous commencez à les prendre dès que vous cessez de fumer.

- > **Timbres:** La nicotine est libérée par un timbre appliqué tous les jours sur la peau.
- > **Gommes:** La nicotine est libérée par une gomme à mâcher, selon des directives précises.
- > **Pastilles:** Un bonbon dur libère la nicotine dans la bouche à mesure qu'il se dissout.
- > **Inhalateur:** Une vapeur contenant de la nicotine est inhalée à travers un embout ayant la forme d'une cigarette. C'est une solution pratique pour ceux qui associent le geste de fumer à celui de porter la cigarette à la bouche.
- > **Vaporisateur buccal:** La nicotine est libérée par des jets de vapeur à l'intérieur de la bouche selon des directives précises.

QU'EST-CE QUE LA NICOTINE?

La nicotine fait partie des nombreux produits toxiques contenus dans une cigarette. Responsable de la dépendance au tabagisme, elle procure un effet agréable au cerveau.

2. Les produits sans nicotine

Ces produits agissent sur la zone du cerveau stimulée par la nicotine. Ils sont offerts sous ordonnance médicale et doivent être pris de une à deux semaines avant d'arrêter de fumer. Entre autres médicaments, il existe le bupropion (Zyban®) et la varénicline (Champix®). Informez-vous auprès de votre médecin.

Comment se procurer des médicaments pour cesser de fumer?

- > Durant votre hospitalisation, il est possible d'obtenir des timbres de nicotine. Informez-vous auprès de votre équipe de soins.
- > Obtenez une ordonnance à l'occasion d'un passage à l'hôpital ou d'une visite médicale.
- > Consultez votre pharmacien, il saura répondre à vos questions.

Sur présentation d'une ordonnance signée par votre médecin, la majorité des médicaments sont remboursables par votre assureur ou par le régime public d'assurance médicaments du Québec.

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 difficultés
- > Connaître les outils, ressources et stratégies efficaces
- > Vous renseigner sur les effets de la nicotine, les méthodes d'abandon et les symptômes du 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 et le 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/produitsantitabac.shtml**

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