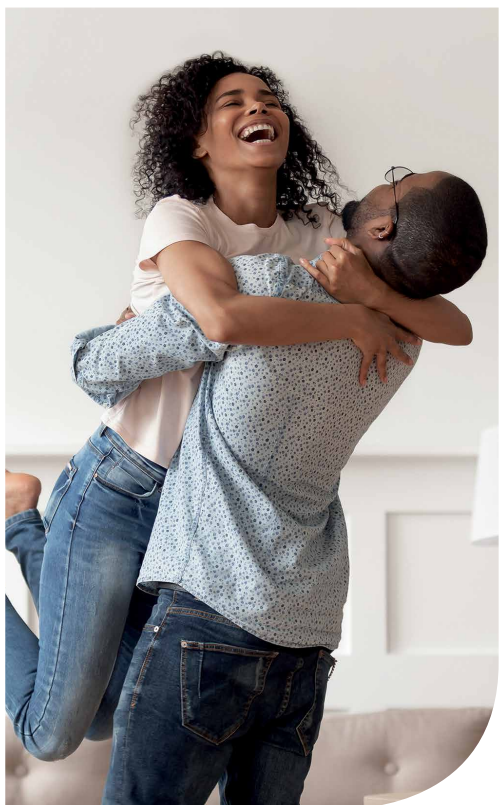




Société  
canadienne  
du cancer

# Vous pouvez cesser de fumer

*Une étape à la fois*



1 888 939-3333 | [cancer.ca](https://cancer.ca)

# Vous pouvez cesser de fumer Une étape à la fois



## Brochure 1 (cette brochure)

### Vous pouvez cesser de fumer

Cette brochure s'adresse aux personnes qui fument et qui sont prêtes ou non à cesser de fumer.



## Brochure 2

### Aider une personne à cesser de fumer

Cette brochure s'adresse aux personnes qui veulent aider un ami ou un membre de la famille à cesser de fumer.

Les brochures ***Une étape à la fois*** peuvent être commandées par téléphone ou téléchargées du site Web de la Société canadienne du cancer, en utilisant l'adresse **cancer.ca/UneEtapeALaFois**.

**Pour de plus amples renseignements, communiquez avec la Société canadienne du cancer.**

1 888 939-3333 | info@sic.cancer.ca | cancer.ca

Facebook.com/societecanadienneducancer

Twitter.com/societeducancer

## Remerciements

Cette brochure s'inspire d'un livret rédigé par Paul McDonald, Ph. D., Thelma Maxwell, inf. aut., B. Sc. Inf., et Kelli-an Lawrance, Ph. D. Elle a été révisée par Bruce Baskerville, M.G.S.S., Ph. D., Kelli-an Lawrance, Ph. D., et le D<sup>r</sup> Peter Selby.

Photos : © iStock

Matériel autorisé à des fins d'illustration seulement; les personnes apparaissant sur les photos sont des modèles.

# Introduction

## **Bienvenue! Vous venez de franchir une étape importante.**

Vous savez probablement déjà que cesser de fumer pourrait être l'un des plus gros défis que vous aurez à relever dans votre vie. Juste le fait de fumer moins peut être très difficile. En effet, les produits du tabac vendus dans le commerce contiennent de la nicotine, qui crée une forte dépendance.

En ouvrant cette brochure, vous avez franchi un pas important. L'abandon du tabac est ce que vous pouvez faire de mieux pour votre santé. C'est un long processus qui ne sera peut-être pas facile. Mais vous **pouvez** cesser de fumer.

## **Préparez-vous à écrire.**

En mettant vos objectifs par écrit, vous avez plus de chances de réussir. Que vous souhaitiez cesser de fumer complètement ou diminuer votre consommation de manière graduelle, prenez le temps de faire les activités proposées dans cette brochure. À votre rythme, vous pourrez adopter de nouvelles habitudes plus saines.

## **Souvenez-vous que vous n'êtes pas seul. Vous pouvez vaincre la dépendance – une étape à la fois.**

Vous aurez votre propre cheminement pour cesser de fumer, mais sachez qu'il existe des ressources pour vous aider. Pour consulter gratuitement un accompagnateur en abandon du tabac où que vous soyez au Canada, appelez la ligne nationale d'aide aux fumeurs au 1 866 366-3667. Vous trouverez aussi du soutien en ligne à [téléassistancepourfumeurs.ca](http://téléassistancepourfumeurs.ca).

Il est également essentiel de pouvoir compter sur un groupe de soutien. Choisissez des personnes bienveillantes qui ne vous jugeront pas, mais qui seront à l'écoute et vous aideront à demeurer sur la bonne voie. Ce peut être des amis, des membres de la famille, des collègues de travail ou encore des personnes empathiques avec lesquelles vous communiquez en ligne.

Il faut du temps pour changer des habitudes. Soyez patient envers vous-même. Allez-y pas à pas; un progrès, même modeste, en amène un autre. Chaque minute, heure, jour, semaine ou mois sans fumer est une victoire à célébrer.

Si vous avez des questions à propos de cette brochure, appelez-nous au 1 888 939-3333 ou rendez-vous à [teleassistancepourfumeurs.ca](http://teleassistancepourfumeurs.ca).

**Nous reconnaissons et respectons le fait que le tabac est utilisé de manière rituelle dans plusieurs communautés des Premières Nations et collectivités métisses. À moins d'indication contraire, l'information présentée dans cette brochure se rapporte aux produits du tabac vendus dans le commerce, comme les paquets de cigarettes.**

Votre  
brochure  
comprend

Partie A – Dressez la liste de vos raisons

Partie B – Préparez-vous à cesser de fumer

Partie C – Mettez votre plan à exécution

Partie D – Restez non-fumeur

# Table des matières

Votre parcours guidé commence ici.

<b>Partie A</b>	<b>Dressez la liste de vos raisons</b>	1	Partie A
	Étape 1 : Demandez-vous pourquoi vous fumez	2	
	Étape 2 : Calculez les coûts du tabagisme	4	
	Étape 3 : Pensez aux bienfaits de l'abandon du tabac	7	
	Étape 4 : Tenez compte de tous les éléments	8	
<b>Partie B</b>	<b>Préparez-vous à cesser de fumer</b>	11	Partie B
	Étape 1 : Évaluez votre degré de dépendance	12	
	Étape 2 : Notez vos pauses cigarette	13	
	Étape 3 : Analysez vos options	14	
	Étape 4 : Développez des techniques de défense	24	
	Étape 5 : Choisissez vos 5 principales raisons de cesser de fumer	27	
	Étape 6 : Fixez votre date d'abandon du tabac	28	
	Étape 7 : Préparez-vous pour votre date d'abandon du tabac	29	
	Étape 8 : Personnalisez votre plan d'abandon du tabac	30	
<b>Partie C</b>	<b>Mettez votre plan à exécution</b>	33	Partie C
	Étape 1 : Entamez votre première journée sans tabac	34	
	Étape 2 : Prévoyez les symptômes de sevrage	36	
	Étape 3 : Apportez d'autres changements positifs	40	
	Étape 4 : Ne perdez pas de vue les bienfaits	42	
	Étape 5 : Célébrez vos victoires	44	
<b>Partie D</b>	<b>Restez non-fumeur</b>	47	Partie D
	Étape 1 : Gérez votre environnement	48	
	Étape 2 : Apprenez à surmonter un faux pas	50	
	Étape 3 : Reprenez-vous en cas de rechute	51	
	Étape 4 : Ne renoncez pas à cesser de fumer	52	
	Étape 5 : Continuez d'utiliser cette brochure	53	



# Partie A – Dressez la liste de vos raisons

## **Dans cette section :**

- Étape 1 : Demandez-vous pourquoi vous fumez
- Étape 2 : Calculez les coûts du tabagisme
- Étape 3 : Pensez aux bienfaits de l'abandon du tabac
- Étape 4 : Tenez compte de tous les éléments

# Étape 1 : Demandez-vous pourquoi vous fumez

Le tabagisme doit bien vous apporter quelque chose, sinon vous ne continueriez pas à fumer. Voici quelques-unes des motivations souvent fournies par les fumeurs, ainsi que certains faits qui se cachent derrière. Si vous partagez l'une ou l'autre de ces raisons, inscrivez-la sur votre liste à la page suivante.

## « Ça me détend. »

Fumer libère de la dopamine (la substance chimique liée au plaisir) dans votre cerveau. Le fait de fournir à votre corps la nicotine qui lui manque vous apporte une sensation de détente. Et comme ce temps d'arrêt correspond souvent à une pause pour échapper à une source de stress, comme le travail, fumer semble avoir un effet calmant. En réalité, la nicotine fait battre votre cœur plus rapidement et fait grimper votre pression artérielle.

## « Ça diminue mon appétit. »

La nicotine peut faire en sorte que vous ayez moins faim. Elle peut aussi augmenter légèrement votre capacité à brûler les calories. Par contre, le tabagisme impose beaucoup de stress à votre cœur et à vos poumons. Fumer un paquet de cigarettes par jour équivaut à peser 40 kilos (90 livres) de plus.

## « Ça m'aide à rester concentré. »

Comme la nicotine est un stimulant, les fumeurs disent souvent que la cigarette les aide à se concentrer. Malheureusement, elle bloque aussi vos vaisseaux sanguins – vos artères comme vos veines. Elle prive votre cerveau d'oxygène. En cessant de fumer, vous arriverez à penser de façon plus claire.

## « C'est une activité sociale. »

Vous riez un bon coup avec vos collègues lorsque vous prenez une pause pour fumer? Vous vous sentez plus proche de vos amis fumeurs parce que vous avez le temps de prendre de leurs nouvelles tout en grillant une cigarette? Certaines personnes disent que fumer leur permet d'avoir quelque chose à faire de leurs mains lorsqu'elles sont en société et doivent entretenir une conversation, par exemple dans une réception. Mais cesser de fumer ou fumer moins ne vous empêchera pas de socialiser. Au contraire, vous pourriez constater que vos amis fumeurs appuient votre décision d'abandonner le tabac.





## Étape 2 : Calculez les coûts du tabagisme

### Coûts financiers

Le prix des cigarettes varie d'une province et d'un territoire à l'autre. En 2018, une cartouche (200 cigarettes) pouvait coûter de 96 \$ au Québec à 140 \$ au Manitoba. Pour simplifier les choses, nous utiliserons dans notre exemple le prix d'une cartouche en Alberta et au Nouveau-Brunswick, soit 118 \$. Si un fumeur achète une cartouche toutes les 2 semaines, cela signifie qu'il dépense plus de 3000 \$ en cigarettes chaque année.

**Et vous, combien pourriez-vous économiser par année?**

<b>Cigarettes par jour</b>	
×	
<b>Prix d'un paquet</b>	<b>\$</b>
÷	
<b>Cigarettes par paquet</b>	
×	
<b>365 jours</b>	
=	
<b>Coût par année</b>	<b>\$</b>

Voilà combien vous dépensez en cigarettes dans une année. Pensez à tout ce que vous pourriez faire d'autre avec cet argent! Vous pouvez faire le même calcul en ligne à [cancer.ca/calculateur](http://cancer.ca/calculateur).

## Coûts pour l'environnement et pour les générations à venir

### Déforestation

Chaque année, dans le monde, 600 millions d'arbres sont abattus pour servir de combustible lors du séchage des feuilles de tabac. Des arbres sont également utilisés pour fabriquer le papier à cigarettes. Chaque fois qu'on produit 300 cigarettes, on détruit 1 arbre.

### Déchets toxiques

Les mégots de cigarette sont la source de déchets la plus répandue sur la planète. Chaque année, plus de 4,5 billions (soit 4 500 000 000 000!) de mégots de cigarette à bout filtre, non biodégradables, sont jetés dans l'environnement. Et une cigarette mettra jusqu'à 10 ans pour se décomposer.

Les enfants et les animaux peuvent ramasser les mégots qui traînent et les manger. Les mégots qui se trouvent dans les cours d'eau ou à proximité dégagent des poisons dommageables pour les plantes et la faune

### Pollution et pesticides

Le tabac affecte la qualité du sol où il pousse et accapare les nutriments qui pourraient servir à la culture d'autres produits, par exemple des aliments sains. Les pesticides dangereux qu'on applique dans les champs de tabac affectent la santé des agriculteurs; ils peuvent également s'infiltrer dans les cours d'eau et contaminer les sources d'eau potable.

### Fumée secondaire

Les substances chimiques présentes dans la fumée de cigarette causent du tort aux enfants et aux animaux de compagnie. La fumée secondaire est associée à l'asthme, aux bronchites et aux otites chez les enfants. Elle peut aussi causer le cancer chez les animaux de compagnie. Sans parler des poisons qui peuvent se fixer sur les tapis, les rideaux et les tissus, et y demeurer pendant des années; c'est ce qu'on appelle la fumée tertiaire.

## Coûts pour votre santé

Vous savez que fumer entraîne des problèmes de santé. Le blocage des vaisseaux sanguins, le stress imposé aux poumons et l'augmentation de la fréquence cardiaque ne sont toutefois qu'un début. Le tabagisme augmente de beaucoup votre risque de maladie cardiaque, de maladie pulmonaire et de plusieurs types de cancer.

Le tabac commercial contient environ 600 ingrédients. Une cigarette allumée dégage plus de 7000 substances chimiques – dont au moins 60 sont des causes connues de cancer.

Voici quelques-unes des substances chimiques que vous respirez en fumant :

- acétone – présente dans le dissolvant de vernis à ongles
- ammoniac – utilisé pour nettoyer les planchers et les toilettes
- arsenic – utilisé dans la mort-aux-rats
- butane – utilisé dans l'essence à briquet
- cadmium – composant actif de l'acide sulfurique utilisé dans les batteries
- monoxyde de carbone – libéré par les gaz d'échappement des voitures
- formaldéhyde – aussi appelé liquide d'embaumement
- plomb – produit chimique interdit dans l'essence à cause de ses effets toxiques
- méthanol – composant important du combustible des fusées
- goudron – utilisé pour le pavage des routes

## Étape 3 : Pensez aux bienfaits de l'abandon du tabac

Heureusement, il n'est jamais trop tard pour cesser de fumer. Peu importe depuis quand vous fumez, votre santé commence à s'améliorer dès que vous écrasez pour de bon. Certains bienfaits de l'abandon du tabac se feront sentir immédiatement et d'autres s'ajouteront à mesure que le temps passe.

### Peu après votre dernière cigarette :

<b>20 minutes</b>	Votre pression artérielle et votre fréquence cardiaque reviennent à la normale.
<b>8 heures</b>	Vous pouvez respirer plus facilement. Vous retrouvez un taux d'oxygène normal et votre risque de crise cardiaque diminue.
<b>24 heures</b>	Vos poumons commencent à se débarrasser du mucus. Toute cette toux est en fait un bon signe.
<b>48 heures</b>	Vous avez éliminé toute la nicotine! Vos sens du goût et de l'odorat s'améliorent et vous appréciez davantage vos aliments.
<b>72 heures</b>	Vous avez plus d'énergie et vous pouvez prendre de plus profondes respirations. Vos bronches se décontractent, de sorte qu'il est plus facile de respirer et d'être actif.

### Longtemps après votre dernière cigarette :

<b>1 an</b>	Votre risque de crise cardiaque est réduit de 50 %.
<b>10 ans</b>	Votre risque de mourir d'un cancer du poumon diminue de 50 %.
<b>10 à 15 ans</b>	Votre risque de maladie cardiaque est le même que celui d'une personne qui n'a jamais fumé.









## Partie B – Préparez-vous à cesser de fumer

### **Dans cette section :**

- Étape 1 : Évaluez votre degré de dépendance
- Étape 2 : Notez vos pauses cigarette
- Étape 3 : Analysez vos options
- Étape 4 : Développez des techniques de défense
- Étape 5 : Choisissez vos 5 principales raisons de cesser de fumer
- Étape 6 : Fixez votre date d'abandon du tabac
- Étape 7 : Préparez-vous pour votre date d'abandon du tabac
- Étape 8 : Personnalisez votre plan d'abandon du tabac

# Étape 1 :

## Évaluez votre degré de dépendance

Une fois inhalée, la nicotine atteint très rapidement votre cerveau – en moins de 7 secondes! Plus vous fournissez de nicotine à votre cerveau, et plus il en réclame. La dépendance s'installe. Vous ne vous souvenez peut-être pas du moment où vous êtes devenu dépendant, car dans bien des cas rien ne vous en avertit. Vous pouvez par contre déterminer votre degré de dépendance en répondant à ces quelques questions.

Je fume habituellement plus de 15 cigarettes par jour.

Oui  Non

Je fume habituellement dans les 30 minutes qui suivent mon réveil.

Oui  Non

J'ai du mal à passer plus de 4 heures sans fumer.

Oui  Non

J'ai essayé d'écraser (ou de fumer moins), mais j'ai alors éprouvé de l'irritabilité, des étourdissements ou de la frustration. J'ai eu de la difficulté à manger, à dormir ou à me concentrer.

Oui  Non

Si vous avez répondu **Non** 4 fois, votre degré de dépendance est probablement faible. Cesser de fumer devrait dans ce cas être moins difficile pour vous. Pourquoi ne pas essayer dès maintenant? Même si vous ne réussissez pas à arrêter pour de bon, vous aurez une meilleure idée de ce qui fonctionne ou non pour vous, et de ce qu'il vous faudra pour écraser une bonne fois pour toutes.

Si vous avez répondu **Oui** 1 ou 2 fois, vous êtes peut-être modérément dépendant à la nicotine. En lisant cette brochure, vous verrez comment le counseling ou les aides au sevrage tabagique peuvent vous donner le coup de pouce nécessaire pour cesser de fumer. Votre médecin ou votre pharmacien pourra également vous fournir plus de renseignements.

Si vous avez répondu **Oui** 3 ou 4 fois, votre dépendance à la nicotine est probablement très forte. Le counseling jumelé à des aides au sevrage tabagique vous sera sans doute plus profitable; cette combinaison peut même tripler vos chances de réussir à renoncer au tabac pour de bon. Continuez à lire cette brochure, et demandez de l'aide à votre médecin ou à votre pharmacien.



## Étape 3 : Analysez vos options

Il y a de nombreuses façons de cesser de fumer; vous avez la vôtre. Voici des ressources, des services de soutien et des aides pharmacologiques à explorer afin de trouver ce qui vous conviendra le mieux.

### Ligne nationale d'aide aux fumeurs

Vous n'êtes pas seul pour faire votre cheminement. Vous pouvez appeler la ligne nationale d'aide aux fumeurs pour obtenir de l'information et du soutien auprès d'un accompagnateur en abandon du tabac qui ne portera pas de jugement. Les services de la ligne d'aide sont gratuits; en les utilisant, vous augmentez vos chances de réussite. Des concours ou des offres spéciales sont parfois proposés pour accroître votre motivation. Le numéro de la ligne nationale d'aide aux fumeurs est indiqué dans cette brochure, toutes les deux pages.

### ressourcesjarrete.ca



Créé par des experts de la Téléassistance pour fumeurs et de la Société canadienne du cancer, l'outil en ligne ressourcesjarrete.ca aide les gens à cesser de fumer. Utilisez-le pour trouver des services locaux, régionaux et nationaux de soutien à l'abandon du tabac. Il y a de l'aide à votre disposition où que vous soyez au Canada – et dans votre parcours vers l'abandon du tabac. Ressourcesjarrete.ca réunit une foule de renseignements, par exemple les endroits où obtenir des aides au sevrage tabagique (comme la thérapie de remplacement de la nicotine) ou les programmes de soutien offerts près de chez vous. Visitez ressourcesjarrete.ca.

## Ressources d'autoassistance

Des brochures comme celle-ci peuvent vous aider à élaborer un plan. On trouve aussi en ligne d'excellentes ressources d'autoassistance, entre autres [teleassistancepourfumeurs.ca](http://teleassistancepourfumeurs.ca) et [vivezsansfumer.gc.ca/abandon](http://vivezsansfumer.gc.ca/abandon). Plusieurs sites Web d'aide à l'abandon du tabac ont créé des communautés virtuelles où vous pouvez obtenir du soutien et de l'inspiration auprès d'autres personnes qui ont décidé de cesser de fumer.

## Sevrage brutal

Le sevrage brutal – c'est-à-dire le fait de cesser de fumer complètement du jour au lendemain – est une option répandue, mais ce n'est pas facile. Cette méthode fonctionnera mieux si vous êtes physiquement et mentalement prêt à faire face aux envies de fumer. Pour maximiser vos chances de réussite, utilisez en même temps cette brochure et appelez sans frais la ligne nationale d'aide aux fumeurs. Pourquoi combattre la dépendance tout seul quand vous pouvez obtenir gratuitement du soutien?

## Système de jumelage

Si vous connaissez une autre personne qui veut aussi cesser de fumer, vous pourriez devenir « partenaires » et vous soutenir mutuellement. Encouragez votre partenaire à lire cette brochure. Ou encore, si un de vos proches souhaite vous aider, demandez-lui d'être votre partenaire et de vous accompagner tout au long de votre cheminement. La présence d'un réseau de soutien vous aidera à demeurer sur la bonne voie.

## Aides au sevrage tabagique

Les aides au sevrage tabagique (aussi appelées médicaments antitabac ou aides pharmacologiques) sont des produits qui peuvent réduire le besoin de nicotine pendant que vous cessez de fumer. Certains de ces produits nécessitent une ordonnance, d'autres non. Utilisées correctement, les aides au sevrage tabagique peuvent améliorer grandement vos chances d'arriver à cesser de fumer.

## Thérapie de remplacement de la nicotine (TRN)

La thérapie de remplacement de la nicotine (TRN) vous aide à cesser de fumer en réduisant graduellement la quantité de nicotine que votre corps reçoit. Contrairement à la nicotine des cigarettes, celle qui est fournie par la TRN n'entraîne pas de dépendance et ne cause pas le cancer. La TRN existe actuellement sous 5 formes : timbre, inhalateur, vaporisateur buccal, gomme et pastille. La TRN peut libérer une quantité contrôlée de nicotine dans votre corps pendant un certain temps (au moyen par exemple d'un timbre appliqué sur votre peau). Elle peut aussi fournir brièvement une bouffée de nicotine, également contrôlée, pour apaiser les envies plus difficiles (au moyen par exemple d'une gomme à mâcher).

Certains régimes d'assurance maladie, comme les programmes d'avantages sociaux offerts par les employeurs, remboursent une partie ou la totalité du coût de la TRN. Certaines provinces et certains territoires offrent la TRN gratuitement ou à prix réduit. Visitez [ressourcesjarrete.ca](http://ressourcesjarrete.ca) ou appelez la ligne nationale d'aide aux fumeurs pour savoir ce qui est offert dans votre région.

### Timbre

<b>Qu'est-ce que c'est?</b>	Le timbre à la nicotine ressemble à un pansement médicamenteux. Vous le fixez sur votre peau et il libère en continu une quantité contrôlée de nicotine.
<b>Quel est son mode d'action?</b>	La nicotine traverse lentement votre peau et atteint votre circulation sanguine, ce qui réduit vos envies de fumer et atténue vos symptômes de sevrage.
<b>Conseils d'utilisation</b>	Appliquez le timbre sur une région propre et sèche, au-dessus de votre taille. Vous pouvez utiliser le timbre en association avec la gomme ou les pastilles afin d'accroître vos chances de réussite. Ensemble, le timbre et la gomme ou les pastilles pourraient vous coûter moins cher par jour qu'un paquet de cigarettes.

## Inhalateur

<b>Qu'est-ce que c'est?</b>	L'inhalateur est un cylindre de plastique qui ressemble à une cigarette. À l'intérieur se trouve une cartouche renfermant de la nicotine.
<b>Quel est son mode d'action?</b>	Tirez une bouffée de l'inhalateur afin de libérer de la vapeur de nicotine dans votre bouche. Cette vapeur sera ensuite absorbée par la paroi de votre bouche.
<b>Conseils d'utilisation</b>	La vapeur n'est pas censée se rendre aux poumons comme la fumée de cigarette. Il faut plutôt l'aspirer doucement, de sorte qu'elle demeure dans votre bouche. Dans les 15 minutes qui précèdent et qui suivent l'inhalation, évitez les boissons acides comme le café, le thé, les boissons gazeuses, l'alcool et les jus. Ces boissons peuvent réduire la quantité de nicotine que votre corps absorbe au moyen de l'inhalateur. Nettoyez régulièrement votre inhalateur à l'eau et au savon. L'utilisation combinée du timbre et de l'inhalateur peut vous aider à surmonter les fortes envies de fumer.

## Vaporisateur buccal

<b>Qu'est-ce que c'est?</b>	Le vaporisateur buccal contient un produit qui est diffusé dans la bouche.
<b>Quel est son mode d'action?</b>	Le vaporisateur libère de la nicotine qui est absorbée très rapidement par la paroi de votre bouche.
<b>Conseils d'utilisation</b>	Ne vaporisez pas le produit directement sur vos lèvres ou dans votre gorge. Pour éviter de diriger le produit dans votre gorge, vaporisez vers l'intérieur de votre joue et n'inhalez pas pendant que vous vaporisez. L'utilisation combinée du timbre et du vaporisateur peut vous aider à surmonter les fortes envies de fumer.

## Gomme

<b>Qu'est-ce que c'est?</b>	La gomme pour cesser de fumer est une gomme à mâcher spéciale qui contient de la nicotine. Elle est offerte en plusieurs arômes.
<b>Quel est son mode d'action?</b>	La nicotine libérée par la gomme est absorbée lentement à l'intérieur de vos joues.
<b>Conseils d'utilisation</b>	Ne mâchez qu'un seul morceau de gomme à la fois. Mâchez solidement la gomme quelques fois, puis laissez-la contre votre joue pendant 20 à 30 minutes (méthode appelée « mastiquer et arrêter »). L'utilisation combinée du timbre et de la gomme peut vous aider à surmonter les fortes envies de fumer. Pour obtenir les meilleurs résultats, suivez les instructions sur l'emballage.



## Pastilles

<b>Qu'est-ce que c'est?</b>	<p>Les pastilles sont des aides au sevrage tabagique qui se présentent sous forme de petits bonbons durs.</p>
<b>Quel est leur mode d'action?</b>	<p>Les pastilles libèrent lentement de la nicotine à mesure qu'elles fondent dans la bouche.</p>
<b>Conseils d'utilisation</b>	<p>Placez une pastille dans votre bouche et sucez-la lentement jusqu'à ce qu'elle ait un goût fort. Mettez-la ensuite entre votre joue et vos gencives. Lorsque le goût s'estompe, remettez la pastille sur votre langue et sucez-la jusqu'à ce qu'elle ait à nouveau un goût fort. Répétez ces étapes jusqu'à dissolution complète. Il ne faut ni mâcher ni avaler les pastilles. L'utilisation combinée du timbre et des pastilles peut vous aider à surmonter les fortes envies de fumer. Pour obtenir les meilleurs résultats, suivez les instructions sur l'emballage.</p>

## Médicament antitabac sans ordonnance

Les produits qui suivent sont disponibles sans ordonnance dans la plupart des pharmacies. Avant d'acheter, il serait quand même bon de consulter votre médecin ou votre pharmacien, qui pourront vous aider à choisir la meilleure solution pour vous ou vous recommander une combinaison d'aides au sevrage tabagique.

### Cravv

<b>Qu'est-ce que c'est?</b>	Cravv (cytisine) provient d'une plante et se présente sous forme de comprimé. On peut l'obtenir sans ordonnance au Canada.
<b>Quel est son mode d'action?</b>	Cravv est perçu par le cerveau de la même manière que la nicotine; il a donc pour effet de réduire votre besoin de fumer et d'atténuer vos symptômes de sevrage.
<b>Conseils d'utilisation</b>	La posologie peut sembler compliquée à première vue. Consultez votre médecin ou votre pharmacien avant d'essayer Cravv. Suivez fidèlement les instructions sur l'emballage.

## Médicaments antitabac sur ordonnance

Il existe 2 médicaments antitabac qui requièrent une ordonnance du médecin : Champix et Zyban. Tous deux ont pour effet de modifier la façon dont votre cerveau traite la nicotine. Dans certaines régions du Canada, les pharmaciens peuvent prescrire des médicaments pour cesser de fumer; ceux-ci peuvent également être couverts par certains régimes d'assurance maladie.

Vous pourriez peut-être utiliser une TRN en même temps qu'un médicament d'ordonnance pour vous aider à cesser de fumer; parlez-en à votre médecin ou à votre pharmacien.

## Champix

<b>Qu'est-ce que c'est?</b>	Champix (varénicline) est un comprimé qui réduit vos rages de nicotine en diminuant les effets agréables du tabagisme.
<b>Quel est son mode d'action?</b>	Il agit dans le cerveau pour éliminer la sensation de plaisir que procure la nicotine. Habituellement, les fumeurs commencent à prendre Champix une semaine avant leur date d'abandon du tabac, puis continuent de l'utiliser pour les aider à s'abstenir de fumer.
<b>Conseils d'utilisation</b>	Votre médecin ou votre pharmacien vous expliquera comment utiliser Champix. Suivez avec soin les instructions qui vous seront fournies.

## Zyban

<b>Qu'est-ce que c'est?</b>	Zyban (bupropion) est un comprimé qui réduit vos rages de nicotine et atténue vos symptômes de sevrage. Les médecins le prescrivent aussi pour traiter la dépression; dans ce cas, il porte le nom de Wellbutrin.
<b>Quel est son mode d'action?</b>	Il stimule les mêmes régions que la nicotine dans le cerveau. Habituellement, les fumeurs commencent à prendre Zyban de 7 à 10 jours avant leur date d'abandon du tabac, puis continuent de l'utiliser pour les aider à s'abstenir de fumer.
<b>Conseils d'utilisation</b>	Votre médecin ou votre pharmacien vous expliquera comment utiliser Zyban. Suivez avec soin les instructions qui vous seront fournies. Pour augmenter vos chances de réussite, vous pouvez aussi songer à utiliser une aide au sevrage tabagique tout en profitant d'un counseling ou du soutien d'un accompagnateur en abandon du tabac. Appelez la ligne nationale d'aide aux fumeurs afin d'en apprendre davantage.

# Questions courantes à propos des aides au sevrage tabagique

## **Est-il vrai que la thérapie de remplacement de la nicotine (TRN) peut causer le cancer?**

La thérapie de remplacement de la nicotine (TRN) ne cause pas le cancer. Ce sont le goudron et d'autres substances chimiques présentes dans les cigarettes qui sont carcinogènes. La TRN apporte de la nicotine à votre corps, mais sans ces substances dangereuses.

## **Est-ce que je risque de devenir accro à la TRN? Vais-je simplement remplacer une dépendance par une autre?**

Pas du tout. La TRN vous fournit de la nicotine, mais en quantité bien plus faible que le tabagisme. La nicotine entre dans votre corps moins rapidement et par une voie plus sûre. En plus, vous évitez d'inhaler les substances chimiques carcinogènes et le monoxyde de carbone qu'on retrouve dans la fumée de cigarette. À mesure que vos envies de fumer deviennent plus faciles à maîtriser, vous pouvez réduire la dose de votre TRN. Consultez votre médecin ou votre pharmacien si vous avez des craintes au sujet des produits que vous utilisez.

## **Puis-je utiliser des aides au sevrage tabagique si je suis enceinte?**

Si vous êtes enceinte, c'est un excellent moment pour écraser! La plupart des médicaments d'ordonnance ne sont pas recommandés durant la grossesse, mais parlez à votre médecin ou à votre sage-femme de la TRN ou des autres options possibles.

## **Mon ami m'a dit que Champix va me rendre dépressif ou même suicidaire. Est-ce vrai?**

Lorsqu'on arrête de fumer, il est normal d'éprouver de la frustration, de l'irritabilité, de la colère ou de l'anxiété. Discutez avec votre médecin des risques possibles de Champix. Si vous vous sentez déprimé, que vous n'arrivez pas à dormir ou que vous avez des antécédents de maladie mentale ou de dépression, dites-le-lui.

**Devrais-je essayer des méthodes non traditionnelles comme l'hypnose ou l'acupuncture pour cesser de fumer?**

Certaines personnes considèrent que l'hypnose et l'acupuncture leur ont été utiles, mais il n'existe aucune donnée démontrant l'efficacité ou le mode d'action de ces techniques. Il en est de même pour d'autres méthodes non traditionnelles d'abandon du tabac comme les suppléments ou les timbres à base d'herbes médicinales et le laser.

**Comment les cigarettes électroniques fonctionnent-elles?**

Les cigarettes électroniques, aussi appelées produits de vapotage, sont des dispositifs à piles qui reproduisent la sensation de fumer des cigarettes, mais sans tabac. Ces dispositifs chauffent une solution liquide pour créer de la vapeur. Plusieurs cigarettes électroniques contiennent de la nicotine, qui pénètre dans vos poumons lorsque vous prenez une bouffée et inhalez la vapeur.

Pour en savoir plus à propos des cigarettes électroniques, parlez à votre médecin, visitez [cancer.ca](http://cancer.ca) ou appelez-nous au 1 888 939-3333.

**Ne serait-il pas plus économique pour moi de simplement continuer à fumer?**

Les coûts à long terme du tabagisme dépassent ceux des médicaments. Sans compter que le coût des aides au sevrage tabagique pourrait être remboursé par votre régime d'assurance maladie privé ou provincial. Communiquez avec votre compagnie d'assurance pour savoir ce qui est couvert.

## Étape 4 : Développez des techniques de défense

Voici 3 exercices pour vous préparer à écraser. Ils vous faciliteront la tâche lorsque vous commencerez à élaborer votre plan personnel pour abandonner le tabac et demeurer non-fumeur.

### Identifiez vos 5 principaux déclencheurs

Il y a probablement des personnes, des endroits ou des activités qui vous incitent à fumer. On parle alors de « déclencheurs » parce qu'ils déclenchent votre besoin d'allumer une cigarette.

Indiquez ici vos 5 principaux déclencheurs et prévoyez des moyens pour y faire face. Inspirez-vous de l'exemple suivant :

**Déclencheur :** *Boire mon café du matin.* \_\_\_\_\_

**Solution :** *Je vais plutôt prendre un jus et je ne boirai du café qu'après le dîner.* \_\_\_\_\_

**Déclencheur :** \_\_\_\_\_

**Solution :** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Déclencheur :** \_\_\_\_\_

**Solution :** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Déclencheur :** \_\_\_\_\_

**Solution :** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Déclencheur :** \_\_\_\_\_

**Solution :** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Déclencheur :** \_\_\_\_\_

**Solution :** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Devenez votre propre ami

Si un de vos amis décidait de cesser de fumer, vous lui apporteriez sûrement votre soutien car vous savez combien il peut être difficile d'écraser. Vous seriez le premier à le féliciter pour ses victoires et à l'encourager à ne pas lâcher.

Faites-en autant pour vous-même. Soyez fier de vos réussites et apprenez à vous pardonner si vous faites un faux pas ou une rechute.

Pour développer votre confiance en vous et accroître vos chances de devenir non-fumeur, pratiquez l'automotivation chaque jour. Soyez attentif aux pensées négatives qui vous viennent à l'esprit et remplacez-les par des pensées positives. Adressez-vous un petit discours d'encouragement devant le miroir. Aussi étrange que l'exercice puisse paraître, ça aide!

<b>Soyez attentif aux pensées négatives</b>	<b>Remplacez-les par un discours intérieur positif</b>
Je ne peux pas supporter cette envie de fumer.	Respire, tout simplement. L'envie de fumer va passer.
Je ne serai jamais capable de résister au besoin de fumer.	J'ai la capacité d'attendre 10 minutes, le temps que l'envie passe.
Cesser de fumer est quelque chose d'épouvantable. Comment vais-je y parvenir?	Je suis solide. Je peux atteindre mes objectifs. Je suis prêt à cesser de fumer et capable de le faire.

## Créez votre réseau de soutien

Sur qui pouvez-vous compter pour vous soutenir dans votre démarche? Y a-t-il une personne que vous pouvez appeler lorsque vous avez très envie d'une cigarette? Avez-vous un ami avec qui vous pouvez texter chaque matin pour détourner votre attention de la première bouffée de la journée? Mettez ces personnes au courant de votre plan d'abandon du tabac; expliquez-leur pourquoi elles font partie de ce plan et ce que vous attendez d'elles.

N'oubliez pas que vous n'êtes jamais seul. Vous pouvez toujours appeler la ligne nationale d'aide aux fumeurs et parler à un accompagnateur en abandon du tabac qui vous offrira du soutien sans vous juger. Vous trouverez également des activités et des ressources à [teleassistancepourfumeurs.ca](http://teleassistancepourfumeurs.ca). N'oubliez pas non plus que votre médecin et votre pharmacien peuvent aussi être des alliés de taille.

Personnes dans mon réseau de soutien	Meilleure façon de me soutenir



## Étape 5 : Choisissez vos 5 principales raisons de cesser de fumer

À l'étape 4 de la partie A, vous avez mis par écrit pourquoi vous fumez et ce que vous gagnerez en cessant de le faire. Retournez à votre liste et relisez-la en portant particulièrement attention aux bienfaits d'écraser pour de bon. Ensuite, choisissez vos 5 principales raisons de cesser de fumer et transcrivez-les avec confiance ci-dessous, en vous disant que cesser de fumer est la meilleure chose que vous puissiez faire pour votre santé. Si vous en avez envie, vous pouvez aussi griffonner un petit dessin ou coller une photo inspirante pour accompagner vos notes.

Lorsque vous avez terminé, découpez ou détachez la page et placez-la à un endroit où vous la verrez tous les jours. Fixez la page au miroir de votre salle de bains, mettez-la sur votre réfrigérateur, affichez-la dans votre espace de travail ou conservez-la dans votre portefeuille. Prenez-la en photo pour l'avoir sur votre cellulaire. Si vous essayez de combattre une envie de fumer, regardez à nouveau votre liste pour vous rappeler tout ce que vous gagnerez en cessant de fumer.

### Mes 5 principales raisons de cesser de fumer

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Étape 6 : Fixez votre date d'abandon du tabac

Consultez votre agenda des 30 prochains jours et décidez quelle sera votre date d'abandon. Ne vous inquiétez pas – vous pouvez toujours la modifier au besoin.

Il n'y aura jamais de jour idéal pour cesser de fumer, mais voici quelques conseils qui pourraient faciliter votre choix :

- Optez pour un jour de routine où rien d'inhabituel n'est prévu.
- Évitez les jours où vous avez une échéance à respecter ou autre chose qui pourrait vous imposer un stress supplémentaire.
- Évitez les dates importantes comme les anniversaires de naissance ou les autres fêtes.
- Si cela vous concerne, évitez les quelques jours qui précèdent le début de vos règles.
- Choisissez une journée que vous pourrez consacrer principalement à l'abandon du tabac.

Ensuite, faites connaître votre date d'abandon du tabac! Annoncez-la en personne à vos amis et aux membres de votre famille, publiez-la sur vos médias sociaux ou transmettez-la par courriel aux personnes qui font partie de votre réseau de soutien. Ainsi, tout le monde saura que vous êtes en train de faire le grand saut vers une vie sans fumée.

## Étape 7 : Préparez-vous pour votre date d'abandon du tabac

À l'étape 2, vous avez commencé à noter vos pauses cigarette. Pendant que vous vous préparez à écraser, faites un test avant votre date d'abandon en essayant de fumer une cigarette de moins chaque jour. Avant même d'avoir officiellement commencé, vous pourriez ainsi avoir déjà fait la moitié du travail!

Chaque jour, prenez un moment pour :

- penser à ce que vous gagnerez en cessant de fumer;
- revoir les stratégies que vous utiliserez pour déjouer les déclencheurs;
- exercer votre automotivation.

# Étape 8 :

## Personnalisez votre plan d'abandon du tabac

Bravo pour l'excellent travail accompli jusqu'ici! Le compte à rebours est maintenant commencé. Le moment est venu de mettre sur papier votre plan personnel d'abandon du tabac. Repassez tous les exercices que vous avez faits précédemment et résumez-les ici. Réfléchissez attentivement à chacune de vos réponses.

### Mon plan d'abandon du tabac

Ma date d'abandon : \_\_\_\_\_

Mon réseau de soutien : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Mes aides au sevrage tabagique : \_\_\_\_\_

Ce que je gagnerai en cessant de fumer : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Ce qui pourrait déclencher mon envie de fumer : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Ce que je ferai pour déjouer ces déclencheurs : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



---

---

---

---

---

---

---

---



# Partie C – Mettez votre plan à exécution

## **Dans cette section :**

- Étape 1 : Entamez votre première journée sans tabac
- Étape 2 : Prévoyez les symptômes de sevrage
- Étape 3 : Apportez d'autres changements positifs
- Étape 4 : Ne perdez pas de vue les bienfaits
- Étape 5 : Célébrez vos victoires

# Étape 1 :

## Entamez votre première journée sans tabac

Bravo! Ce n'est pas tous les jours que vous posez un geste qui aura autant d'impact sur le reste de votre vie. Vous avez déployé beaucoup d'efforts pour en arriver là. Il y a de quoi être fier. Prenez quelques instants pour vous féliciter d'avoir pris la décision d'écraser.

Vous êtes maintenant prêt à réussir. Si une envie de fumer vous prend, utilisez tous les moyens à votre disposition pour y résister. À défaut de pouvoir éviter les déclencheurs, appliquez vos stratégies pour les déjouer.

### **Évitez les personnes qui fument.**

Avez-vous l'habitude de fumer une cigarette avec des collègues durant vos pauses? Pas aujourd'hui – allez faire une promenade ou prenez votre pause avec d'autres personnes qui ne fument pas.

### **Ayez des outils à portée de main.**

Avez-vous recours à un inhalateur, de la gomme, des pastilles ou un vaporisateur pour vous aider à cesser de fumer? Ayez toujours vos aides au sevrage tabagique avec vous et servez-vous-en pour résister aux envies.

### **Occupez vos mains, votre bouche et votre esprit.**

Informez les personnes de votre entourage que vous pourriez les appeler ou les texter afin d'obtenir leur soutien. Conservez précieusement le numéro de la ligne nationale d'aide aux fumeurs et communiquez avec un accompagnateur en abandon du tabac si vous avez besoin de parler.



Voici quelques trucs pour occuper vos mains, votre bouche et votre esprit.

Mains	Bouche	Esprit
ranger votre maison, votre voiture ou votre bureau – ou les 3	appeler un ami de longue date	écouter votre musique préférée
envoyer un texto à un ami	laisser fondre un glaçon, une sucette ou une pastille dans votre bouche	changer la disposition de vos meubles
faire du dessin ou de la peinture	mâcher de la gomme sans sucre et faire des bulles	faire des mots croisés
jardiner ou tondre le gazon	siffler une mélodie	essayer une nouvelle recette
soulever des poids ou faire du yoga	brosser vos dents	aller marcher, courir ou pédaler à vélo
laver votre voiture	grignoter des légumes et des fruits	écouter un balado
tricoter, crocheter ou coudre	chanter une chanson	lire un bon livre
jouer d'un instrument	sourire et prendre un égoportrait	prendre des photos

## Étape 2 : Prévoyez les symptômes de sevrage

Il est normal d'éprouver des symptômes de sevrage. C'est ainsi que votre corps réagit à l'absence de nicotine. Mais chaque personne est différente et s'adapte à sa manière.

Souvenez-vous simplement que dès le moment où vous cessez de fumer, votre corps commence à se réparer. Et comme ce travail est très exigeant, il se peut que vous éprouviez certains malaises avant de vous sentir mieux. Prenez votre mal en patience et dites-vous que les symptômes de sevrage ne dureront pas éternellement. Dans bien des cas, ils s'atténueront en quelques jours à peine.

### À quoi vous attendre et comment réagir

#### **Envies**

C'est souvent au début que le besoin de fumer est le plus fort, lorsqu'on vient tout juste d'abandonner le tabac. Les envies diminuent souvent après quelques jours passés sans fumer. Les envies ne durent habituellement que quelques minutes à la fois; pour les maîtriser, essayez l'une ou l'autre des activités proposées à l'étape précédente pour vous occuper les mains, la bouche et l'esprit.

#### **Changements d'humeur**

Durant les jours ou parfois même les semaines qui suivent l'abandon du tabac, certaines personnes vivent des émotions très négatives et se sentent totalement misérables. D'autres peuvent éprouver une légère tristesse, être de mauvaise humeur ou s'emporter facilement. Ces émotions négatives sont normales et vont finir par disparaître à mesure que votre corps s'adaptera.

#### **Stress**

Le tabagisme est le moyen que bien des gens choisissent pour faire face au stress de la vie quotidienne. La cigarette n'étant plus une option, votre niveau de stress pourrait alors vous paraître incontrôlable. Cherchez d'autres moyens de garder votre calme lorsque vous êtes stressé, comme respirer profondément, faire du yoga, penser à vos raisons de cesser de fumer ou aller marcher.

### **Toux et mucosités**

Peu après avoir cessé de fumer, vous pourriez tousser et avoir plus de mucosités. En fait, c'est bon signe! Cela signifie que votre corps se débarrasse du goudron et des toxines accumulés pendant que vous fumiez. Laissez-lui le temps de se guérir.

### **Prise de poids**

Les fumeurs qui écrasent n'engraissent pas tous, mais certains, oui. Pour gérer votre poids, mangez sainement et soyez actif. Ayez toujours des légumes et des fruits coupés prêts à manger lorsque vous avez faim. Buvez beaucoup d'eau. Et visez chaque jour 30 minutes d'activité physique d'intensité modérée, qui accélère votre rythme cardiaque.

### **Problèmes de concentration**

L'effet stimulant de la nicotine peut vous donner l'impression d'être plus éveillé, alerte et énergique. À présent, votre corps doit apprendre à demeurer dans cet état, mais sans stimulation artificielle. Soyez patient. Prenez régulièrement des pauses lorsque vous effectuez des tâches exigeant beaucoup de concentration, comme le travail ou la conduite automobile.

### **Troubles du sommeil**

La nicotine affecte le fonctionnement du cerveau. En abandonnant le tabac, vous constaterez peut-être que vous avez du mal à dormir la nuit. La caféine pourrait aussi avoir plus d'effet sur vous et entraîner une certaine nervosité. Essayez d'éviter le café, le thé (vous pouvez prendre des tisanes), les boissons caféinées et le chocolat, en particulier le soir. Ralentissez le rythme et détendez-vous à l'approche du coucher. Les cellulaires, les tablettes et les ordinateurs émettent de la lumière bleue qui stimule votre cerveau – évitez de vous y exposer la nuit.

Si vous avez déjà essayé de cesser de fumer par le passé, vous avez peut-être éprouvé d'autres symptômes de sevrage. Notez-les ici en même temps que les moyens que vous pouvez prendre pour les surmonter.

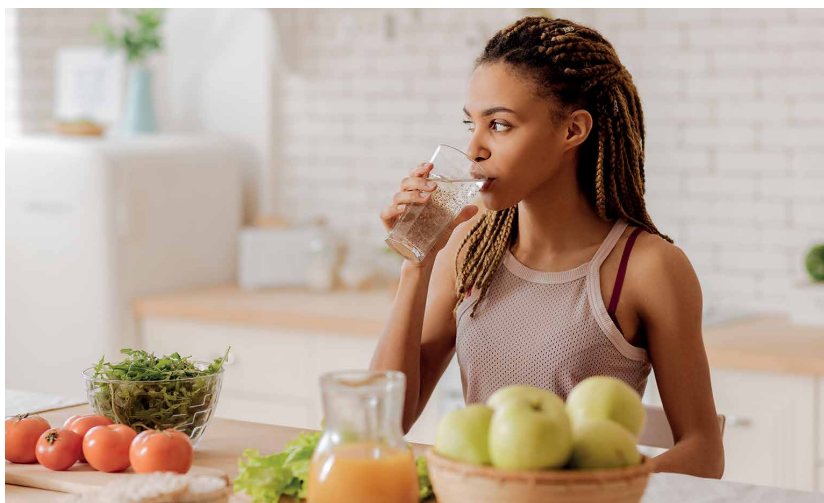
Autres symptômes de sevrage	Moyens de les surmonter

### 3 techniques éprouvées pour vaincre l'envie de fumer

**Concentrez-vous sur votre respiration.** Contentez-vous de respirer – et ne pensez qu'à cela. Ralentir le rythme et se concentrer peut être plus difficile qu'il n'y paraît à première vue. Inspirez profondément, retenez votre souffle quelques secondes, puis expirez lentement. Ce geste apporte une détente et détourne votre attention de l'envie de fumer. C'est également un moyen d'améliorer votre capacité de concentration.

**Buvez de l'eau.** Ayez toujours un verre d'eau à votre portée et buvez lentement. Gardez la gorgée d'eau un moment dans votre bouche avant de l'avaler. En plus d'occuper vos mains et votre bouche, boire de l'eau aide à apaiser la toux et à déloger les mucosités.

**Distrayez-vous.** Les envies de fumer peuvent paraître interminables, mais en fait elles ne durent habituellement que 5 à 10 minutes. Faites quelque chose qui détourne votre esprit du besoin de fumer. L'activité est le meilleur moyen pour ce faire. Faites une courte promenade, entreprenez une petite tâche ou levez-vous et étirez-vous quelques minutes.



## Étape 3 : Apportez d'autres changements positifs

Fumer faisait partie de votre quotidien. Pour surmonter vos envies de fumer, peut-être faudra-t-il modifier certains éléments de votre routine. Pensez aux activités que vous associez au tabagisme et demandez-vous ce que vous pourriez faire à la place. Voici quelques suggestions.

Activités que j'associe au tabagisme	Nouvelles activités à essayer
me lever	<ul style="list-style-type: none"> <li>• aller tout de suite prendre une douche</li> <li>• sortir faire une marche rapide</li> </ul>
prendre un café	<ul style="list-style-type: none"> <li>• boire une tisane au lieu du café ou accompagner le café d'une collation santé</li> <li>• prendre mon café dans mon bureau plutôt que dehors, avec une cigarette</li> </ul>
parler au téléphone	<ul style="list-style-type: none"> <li>• parler face à face ou clavarder en vidéo</li> <li>• presser une balle antistress ou griffonner pendant un appel téléphonique</li> </ul>
conduire	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mâcher de la gomme en conduisant</li> <li>• enlever les cigarettes de la voiture ou, à la place, prendre l'autobus ou marcher</li> </ul>
boire de l'alcool	<ul style="list-style-type: none"> <li>• commander un cocktail sans alcool</li> <li>• mâchonner un bâtonnet jusqu'à ce que l'envie de fumer passe</li> </ul>

## Restez en forme et en santé

En cessant de fumer, vous effectuez déjà tout un changement – faites-vous confiance et dites-vous que vous pouvez apporter d'autres changements positifs dans votre vie.

**Soyez actif.** L'activité physique peut aider à réduire les envies de fumer et les symptômes de sevrage. Pour cela, vous n'êtes pas obligé de vous entraîner au gym chaque jour pendant des heures. Essayez de prendre les escaliers au lieu de l'ascenseur au bureau, ou allez marcher en écoutant un balado. Trouvez quelque chose que vous aimez faire et que vous pouvez intégrer à votre nouvelle routine.



**Mangez régulièrement.** Ne sautez pas de repas. Vous risquez de devenir irritable et de ne pas pouvoir résister à l'envie de fumer. Essayez chaque jour de manger au déjeuner, au dîner et au souper, et de prendre 1 ou 2 collations.

**Choisissez des collations santé.** Ayez des collations nutritives prêtes à manger quand vous en avez besoin. Le fait de cesser de fumer accroît votre sens du goût; profitez-en pour savourer par exemple des légumes et des fruits frais comme collation, et buvez beaucoup d'eau.

**Écoutez votre corps.** Si vous avez l'estomac creux, mangez quelque chose. Vous n'êtes pas certain d'avoir faim? Buvez un verre d'eau, puis changez-vous les idées en faisant quelque chose d'autre. Si plus tard vous avez encore faim, prenez une collation santé.

**Achetez intelligemment.** Préparez une liste et apportez-la avec vous à l'épicerie. Mangez quelque chose avant d'aller faire vos courses. Pour obtenir des recommandations et des ressources sur les aliments et la nutrition, consultez le Guide alimentaire canadien à [guide-alimentaire.canada.ca](http://guide-alimentaire.canada.ca).

## Étape 4 :

# Ne perdez pas de vue les bienfaits

Pendant qu'on est occupé à cesser de fumer, il est facile d'oublier à quel point cela peut faire une différence pour la santé. Or, l'abandon du tabac permet d'éliminer peu à peu une grande partie des dommages causés par la cigarette.

Comparativement aux fumeurs, les personnes qui ne fument pas :

- vivent plus longtemps et ont davantage d'endurance;
- sont essouffées presque 3 fois moins souvent;
- risquent moins de se blesser en pratiquant une activité physique;
- se rétablissent plus rapidement si elles se blessent ou subissent une chirurgie;
- peuvent développer et maintenir plus facilement leur masse musculaire;
- risquent moins d'avoir un cancer du poumon, de la bouche, de la gorge, du pancréas, du rein ou de la vessie;
- risquent moins de devoir être traitées pour l'hypertension, l'hypercholestérolémie, la pneumonie, l'influenza, les ulcères gastroduodénaux ou l'ostéoporose;
- sont moins sujettes à avoir des rides profondes, des cheveux gris à un âge prématuré ou de l'acné;
- ont moins de problèmes dentaires.



Les femmes qui ne fument pas présentent un moindre risque de :

- cancer du col de l'utérus;
- problèmes menstruels, y compris les règles douloureuses, irrégulières ou absentes;
- fertilité réduite;
- ménopause précoce;
- fausse couche, enfant mort-né, travail prématuré ou accouchement d'un bébé ayant des problèmes de santé.

Les hommes qui ne fument pas présentent un moindre risque de :

- problèmes d'érection (dysfonctionnement érectile);
- faible nombre de spermatozoïdes;
- déformation ou dommages génétiques du sperme.

## Étape 5 : Célébrez vos victoires

Avoir des objectifs est excellent pour vous motiver et demeurer sur la bonne voie. Quels sont les moments clés que vous avez hâte de vivre? Atteindre la fin de votre première journée sans fumer? Sortir pour la première fois avec vos amis sans allumer une cigarette?

Chaque étape importante mérite une récompense. Vous déployez beaucoup d'efforts et vous êtes en droit de célébrer vos réussites. Une récompense peut être toute chose qui vous fait plaisir sans nuire à vos progrès.

Par exemple :

- Allez voir un film.
- Engagez un homme ou une femme de ménage pour la journée.
- Si vous étudiez, accordez-vous une soirée de relâche.
- Offrez-vous une manucure et une pédicure.
- Gâtez-vous en allant souper dans un beau restaurant.
- Essayez la voiture dont vous avez toujours rêvé.

Indiquez quelques-unes des étapes importantes que vous avez hâte de franchir et les façons possibles de vous récompenser.

Étape importante	Récompense

Étape importante	Récompense



## Partie D – Restez non-fumeur

### **Dans cette section :**

- Étape 1 : Gérez votre environnement
- Étape 2 : Apprenez à surmonter un faux pas
- Étape 3 : Reprenez-vous en cas de rechute
- Étape 4 : Ne renoncez pas à cesser de fumer
- Étape 5 : Continuez d'utiliser cette brochure

# Étape 1 :

## Gérez votre environnement

Même si vous avez une foule d'excellentes raisons d'écraser, il se peut que vous ayez quand même envie de fumer. Il est important pour vous de prendre conscience de votre environnement et de gérer autant que possible votre niveau de stress; votre réussite en dépend. Pour demeurer non-fumeur, il s'agit de prendre en main la situation quand vous le pouvez et de demeurer vigilant quand ce n'est pas possible. Essayez les techniques qui suivent.

**Tenez-vous loin des tentations.** La compagnie d'amis, de membres de la famille ou de collègues fumeurs peut vous donner envie de fumer; prévenez ces personnes que désormais, vous ne pourrez peut-être pas passer autant de temps avec elles. Dites-leur que vous ne leur demandez pas de renoncer au tabac, mais que leur soutien est le bienvenu.

**Modifiez votre façon de réagir.** Si vous le pouvez, faites savoir à l'avance que vous avez cessé de fumer afin que personne ne vous offre de cigarette. Et si on vous en offre, refusez poliment.

**Acceptez ce que vous ne pouvez pas changer.** Ayez recours à l'automotivation, comme vous l'avez appris à l'étape 4 de la partie B. « Ça me stresse vraiment mais je peux passer à travers. Ça ne durera pas toujours. Je vais résister. » Ou « Je serai une personne plus forte si je tiens le coup sans cigarette. »

Avez-vous fait tout ce que vous pouviez pour gérer votre environnement? Vérifiez-le en répondant aux questions suivantes.

J'ai jeté toutes mes cigarettes, tous mes briquets et tous mes cendriers.

Oui  Non

J'évite les endroits où les gens fument beaucoup.

Oui  Non  Parfois

Je peux supporter le stress sans fumer.

Oui  Non  Plus ou moins

J'ai dit aux personnes de mon entourage que je ne pouvais pas demeurer près d'elles lorsqu'elles fument.

Oui  Non  Parfois

J'ai remplacé le tabagisme par d'autres activités comme mâcher de la gomme ou aller marcher.

Oui  Non  Parfois

J'ai modifié ma routine matinale pour réduire l'envie de fumer.

Oui  Non  Plus ou moins

Continuez à apporter des changements positifs jusqu'à ce que vous puissiez répondre **Oui** à toutes ces questions. Et n'oubliez pas qu'il suffit d'un coup de fil pour joindre un accompagnateur en abandon du tabac qui pourra vous soutenir.

## Étape 2 : Apprenez à surmonter un faux pas

Un faux pas est un risque possible lorsqu'on cesse de fumer. Que vous ayez fumé toute une cigarette ou tiré seulement une bouffée, dites-vous que ce n'est pas la fin de votre nouvelle vie de non-fumeur. Il vous est sûrement arrivé, dans d'autres situations, de faire certains écarts pour ensuite vous relever et continuer à avancer. C'est la même chose lorsqu'on cesse de fumer.

Répondez aux questions ci-dessous pour vous aider à revenir sur la bonne voie si vous faites un faux pas.

Qu'est-ce qui vous a incité à fumer une cigarette ou à tirer une bouffée?

---



---

Où étiez-vous?

---



---

Avec qui étiez-vous?

---



---

Comment pouvez-vous éviter qu'un tel événement se reproduise?

---



---

Souvenez-vous que vous n'êtes pas seul. Pour obtenir de l'aide, parlez à votre médecin ou à votre pharmacien, ou appelez la ligne nationale d'aide aux fumeurs. Visitez [teleassistancepourfumeurs.ca](http://teleassistancepourfumeurs.ca) pour savoir ce que d'autres personnes ont fait pour se relever après un faux pas.



## Étape 3 : Reprenez-vous en cas de rechute

Faire une rechute signifie revenir à un état précédent. Dans une démarche d'abandon du tabac, une rechute est donc le fait de recommencer à fumer régulièrement.

Une rechute peut être très contrariante. Peut-être avez-vous écrasé depuis un bon bout de temps. Et vous avez résisté à de nombreuses tentations. Mais pour une raison quelconque – le stress, la frustration, l'envie ou la pression – vous avez recommencé à fumer.

Au lieu de vous sentir coupable, tournez la page et allez de l'avant. Souvenez-vous : traitez-vous comme vous traiteriez un ami.

Une période sans fumer, peu importe sa durée, est une grande réalisation; alors, félicitez-vous de ce que vous avez appris et du succès que vous avez obtenu jusqu'à maintenant. Vous avez prouvé que vous êtes capable de cesser de fumer pendant un certain temps. Vous êtes capable de le faire encore. En fait, vous pourriez vous y mettre dès maintenant.

En cas de rechute, relisez la partie A; rappelez-vous pourquoi vous voulez cesser de fumer et ce que vous gagnerez à écraser. Puis, lorsque vous vous sentez prêt, fixez une autre date d'abandon du tabac. Réfléchissez à ce que toute cette expérience vous a appris, et mettez ces connaissances en pratique dans votre nouveau plan d'abandon. Appelez la ligne nationale d'aide aux fumeurs si vous avez besoin d'un coup de pouce pour revenir sur la bonne voie.



## Étape 5 : Continuez d'utiliser cette brochure

Cesser de fumer n'est pas chose facile. Dorénavant, votre objectif est de demeurer non-fumeur pour de bon. Chaque jour vous apportera de nouveaux défis. Au moment où vous vous y attendez le moins, une envie ou un élément déclencheur pourrait vous déstabiliser.

Pour demeurer non-fumeur, continuez à faire les activités proposées dans cette brochure, en particulier celles des parties B et C. Et essayez ce qui suit pour demeurer sur la bonne voie :

**Récompensez-vous.** Chaque journée sans tabac est une victoire! Le formidable travail que vous faites mérite d'être récompensé; ne cessez jamais de vous en féliciter. Soyez reconnaissant pour votre nouvelle vie sans fumée.

**Mobilisez les gens qui vous appuient.** Rappelez aux personnes qui font partie de votre réseau de soutien que vous avez encore besoin d'elles. Et n'ayez pas peur d'élargir votre cercle. Vous serez surpris par le nombre de personnes désireuses de vous aider à réussir.

**Soyez préparé.** Les envies et les tentations peuvent se manifester à tout moment. Soyez prêt à les affronter. Souvenez-vous de ce qui a le mieux fonctionné pour vous jusqu'ici.

**Ayez recours à des outils.** Utilisez tous les moyens à votre disposition pour demeurer sur la bonne voie : cette brochure, votre médecin ou votre pharmacien, les aides au sevrage tabagique, le soutien en ligne et votre entourage. Appelez la ligne nationale d'aide aux fumeurs pour parler à un accompagnateur en abandon du tabac qui vous offrira du soutien sans vous juger.



Félicitations! Vous faites maintenant partie des millions de Canadiens qui profitent de la vie sans fumer.

## Pour en savoir plus

Pour en apprendre davantage sur les moyens de cesser de fumer ou sur les ressources et programmes offerts dans votre communauté, communiquez sans frais avec un de nos spécialistes en information au **1 888 939-3333**, envoyez-nous un courriel à **info@sic.cancer.ca** ou visitez notre site Web à **cancer.ca**.

La ligne nationale d'aide aux fumeurs vous permet de consulter gratuitement et en toute confidentialité un accompagnateur en abandon du tabac où que vous soyez au Canada. Composez le **1 866 366-3667**.









**Société  
canadienne  
du cancer**

**1 888 939-3333 | [cancer.ca](http://cancer.ca)  
ATS 1 866 786-3934**

Ces renseignements généraux, colligés par la Société canadienne du cancer, ne sauraient en aucun cas remplacer les conseils d'un professionnel de la santé.

Le contenu de cette publication peut être copié ou reproduit sans permission; cependant, la mention suivante doit être utilisée : *Vous pouvez cesser de fumer – Une étape à la fois*. Société canadienne du cancer, 2020.