



Cette fois-ci pourrait
bien être la bonne!

Un guide pour vous
aider à cesser de fumer,
étape par étape.

www.jecrasepourdebon.ca



FONDATION
DES MALADIES
DU CŒUR
DU QUÉBEC

A la conquête de solutions.



Cette fois, je vais m'y prendre autrement.

Félicitations! Vous venez de faire un premier pas important vers l'abandon du tabac. Nous aimerions vous aider à continuer dans cette voie. Que vous ayez déjà essayé d'arrêter de fumer ou non, la présente brochure renferme des renseignements importants qui vous aideront à comprendre pourquoi il est si difficile d'arrêter de fumer. Elle pourra également vous aider à mener votre projet à bien et à **persévérer**.

L'abandon du tabac peut nécessiter un plan d'action.

Cette fois-ci, vous connaîtrez les étapes à franchir avant d'arrêter de fumer. Vous apprendrez aussi ce qu'il faut faire pour **arrêter pour de bon**. La présente brochure contient de l'information sur différents points :

- 1. Dépendance à la nicotine et routine du fumeur.** Découvrez ce qu'est la dépendance à la nicotine et quels en sont les mécanismes. Vous apprendrez comment certains éléments déclencheurs et la routine du fumeur rendent l'abandon du tabac difficile.
- 2. Préparation.** La préparation à l'abandon du tabac peut faire toute la différence. Vous verrez donc en quoi l'élaboration d'un plan pourrait être l'une des étapes les plus importantes de votre démarche.
- 3. Outils et conseils pour demeurer non-fumeur.** Vous trouverez des conseils et des outils qui vous aideront à respecter votre plan. Après tout, le but recherché est **l'abandon définitif** du tabac.

En préparant un plan et en le respectant, vous vous dirigez à coup sûr vers le succès.

Il est souhaitable de consulter votre médecin ou un autre professionnel de la santé.

Le tabagisme est plus qu'une habitude : c'est une dépendance à la nicotine. Discutez avec votre médecin des options de traitement et des programmes de soutien les plus susceptibles de vous convenir.

En étant bien renseigné, vous aurez plus de chances de réussir.

N'oubliez pas : plus vous en saurez, plus vos efforts risquent d'être couronnés de succès.

Cordialement,

L'équipe « J'écrase pour de bon »



1. Dépendance à la nicotine et routine du fumeur.

Pourquoi est-il toujours si difficile d'arrêter de fumer?

Comprendre la dépendance à la nicotine.

Fumer est plus qu'une habitude : c'est une dépendance à la nicotine. C'est ce qui explique que vous vous sentiez probablement irritable ou anxieux lorsque vous vous passez de cigarettes.

Voici pourquoi :

- Lorsque vous fumez, la nicotine se rend à votre cerveau en quelques secondes.
- Lorsque la nicotine atteint le cerveau, elle entraîne la libération d'une substance chimique (la dopamine) qui vous procure une sensation de plaisir et de calme.
- Votre corps ne veut pas que cette sensation cesse. Toutefois, entre deux cigarettes, la quantité de dopamine diminue. C'est ce qui cause les symptômes de sevrage de la nicotine : vous pouvez alors devenir grincheux ou nerveux.
- Même lorsque vous souhaitez arrêter de fumer, votre corps réclame de la nicotine. Alors, vous continuez à fumer.

Il est difficile, mais possible, d'arrêter de fumer. Discutez avec votre médecin ou un autre professionnel de la santé des méthodes qui pourraient vous aider à y arriver. N'oubliez pas de vous renseigner sur les options de traitement et les programmes de soutien qui vous conviendraient le mieux.

Comprendre que le tabagisme naît d'une habitude.

Pour la plupart des gens, fumer s'intègre dans une routine. Ainsi, certaines situations sont associées au tabagisme, comme boire un café, parler au téléphone ou voir un ami fumeur. Quelles que soient les situations qui déclenchent vos envies de fumer, il faut reconnaître qu'elles sont probablement associées à la cigarette depuis un bon bout de temps. C'est pourquoi il est important de vous préparer à vivre ces situations sans fumer. Les pages qui suivent vous aideront à y arriver.

Discutez avec votre médecin des situations qui déclenchent chez vous l'envie de fumer. Demandez-lui si un programme de traitement ou de soutien pourrait vous aider.

2. Se préparer à cesser de fumer.

Que faire pour persévérer?

Préparez un plan d'action.

Maintenant que vous comprenez comment la dépendance à la nicotine et la routine du fumeur rendent l'abandon du tabac si difficile, vous pouvez vous préparer à arrêter de fumer. **Voici quelques éléments de départ pour votre plan :**

- Prenez un engagement avec vous-même. Utilisez la section ci-dessous pour énumérer les raisons qui vous incitent à arrêter de fumer. Ensuite, dites à votre famille et à vos amis à quel point leur soutien est important. Discutez avec eux des raisons qui vous motivent.
- Discutez avec votre médecin des options de traitement et des programmes de soutien; ensuite, fixez-vous une date d'abandon.
- Soyez conscient des situations qui déclenchent chez vous une envie de fumer, pour bien comprendre pourquoi celle-ci se produit.

Dressez une liste des choses à faire avant de renoncer au tabac. Votre réussite repose sur la préparation.

Ma liste de préparation. Inscrivez les renseignements demandés sur cette page pour mieux vous préparer à arrêter de fumer.

- Prenez un rendez-vous avec votre médecin.
- Dressez une liste des raisons les plus importantes qui vous motivent à cesser de fumer (p. ex. : « Je veux rester en santé pour ma famille », « Je ne veux pas avoir de cancer ou une crise cardiaque »). Puis, consultez-la lorsque vous aurez besoin d'encouragement.

Je veux cesser de fumer parce que : _____

- Fixez-vous une date d'abandon du tabac. Choisissez une journée au cours des 2 ou 3 prochaines semaines et notez-la sur votre calendrier.

Jour d'abandon du tabac : _____

Inscrivez les situations qui déclenchent chez vous une envie de fumer et la façon dont vous pouvez changer vos habitudes. (Vous trouverez d'autres suggestions à la page suivante.)

Situation qui déclenche chez moi une envie de fumer : _____

Dorénavant : _____



Ma liste de persévérance.

Utilisez cette page pour rester sur la bonne voie.

Maintenant que vous vous êtes fixé une date pour cesser de fumer, essayez de respecter votre plan le plus fidèlement possible. Si vous faites une rechute et que vous fumez une cigarette, ne vous découragez pas; reprenez vos bonnes résolutions immédiatement. Servez-vous de cette liste pour comprendre pourquoi vous avez cédé à l'envie de fumer.

Date : _____

Nombre de cigarettes : _____

Raison de fumer : _____

La prochaine fois, je : _____

Résistez aux éléments déclencheurs et persévérez.

Continuez d'éviter l'odeur de la cigarette et la routine du fumeur :

- Prenez des marches pour éviter les endroits qui déclenchent chez vous l'envie de fumer.
- Buvez beaucoup d'eau.
- Faites de l'exercice (avant d'entreprendre une nouvelle activité, consultez votre médecin).
- Adonnez-vous à un nouveau loisir.
- Mâchez de la gomme sans sucre plutôt que de faire une « pause cigarette ».

Cette démarche exigera des efforts, mais vous êtes maintenant engagé sur la voie d'une vie sans fumée.

Félicitations!



3. Outils et conseils pour persévérer.

Que faire pour m'assurer d'arrêter de fumer pour de bon?

L'abandon du tabac.

Vous avez fait tout ce qu'il faut pour vous préparer; maintenant, le moment est venu d'arrêter de fumer. Voici ce qu'il faudra faire le jour où vous abandonnez la cigarette :

- Jetez vos cigarettes, cendriers et briquets – à la maison, au travail et dans la voiture.
- Inscrivez-vous à un programme qui vous aidera à passer d'une routine de fumeur à une routine de non-fumeur.
- Demandez l'appui de votre famille et de vos amis; ils peuvent vous aider à faire face aux situations qui déclenchent chez vous l'envie de fumer.
- Suivez les conseils de votre médecin en matière de traitement.

Demeurer non-fumeur.

- Ne vous écartez pas de votre routine de non-fumeur. Évitez les endroits et les situations qui déclenchent chez vous l'envie de fumer.
- Suivez votre plan pour ne pas céder à l'envie de fumer.
- Rappel : Vous pourrez éprouver l'envie de fumer après avoir arrêté depuis un certain temps, mais n'y cédez pas. Même une seule bouffée peut être la cause d'une rechute. N'hésitez pas à demander conseil à votre médecin pour **persévérer**.

Abandonner le tabac pour de bon, c'est changer sa routine de fumeur. Laissez votre famille et vos amis vous aider à suivre votre plan.

Vous n'êtes pas seul.

Les ressources canadiennes pour le renoncement au tabac†.

Au Canada, de nombreux organismes et services nationaux, provinciaux et locaux aident les fumeurs à arrêter et à **persister** dans leur démarche. De fait, il se pourrait que votre médecin vous recommande un soutien antitabagique pour augmenter vos chances de réussite.

Consultez ces ressources pour obtenir des conseils et de plus amples renseignements. Demandez à votre médecin ou à tout autre professionnel de la santé de vous présenter les divers traitements existants et de vous faire connaître les organismes de soutien et les autres ressources de votre secteur.

Endroits

Sites Web

Lignes antitabac (sans frais)

Echelle nationale

www.vivezsansfumee.ca

Colombie-Britannique

www.smokershelpline.ca/fr/public/default.asp

Alberta

www.quitnow.ca (en anglais seulement)

www.albertaquits.ca (en anglais seulement)

Saskatchewan

Manitoba

Ontario

www.smokershelpline.ca

www.teleassistancepourfumeurs.ca

www.rclaf.ca

Québec

www.jarrete.qc.ca

Terre-Neuve-et-Labrador

www.smokershelp.net (en anglais seulement)

Nouveau-Brunswick

Nouvelle-Écosse

Île-du-Prince-Édouard

1-877-455-2233

1-866-33-AADAC

1-866-332-2322

1-877-513-5333

1-877-513-5333

1-877-513-5333

1-866-JARRETE

1-866-527-7383

1-800-363-5864

1-877-513-5333

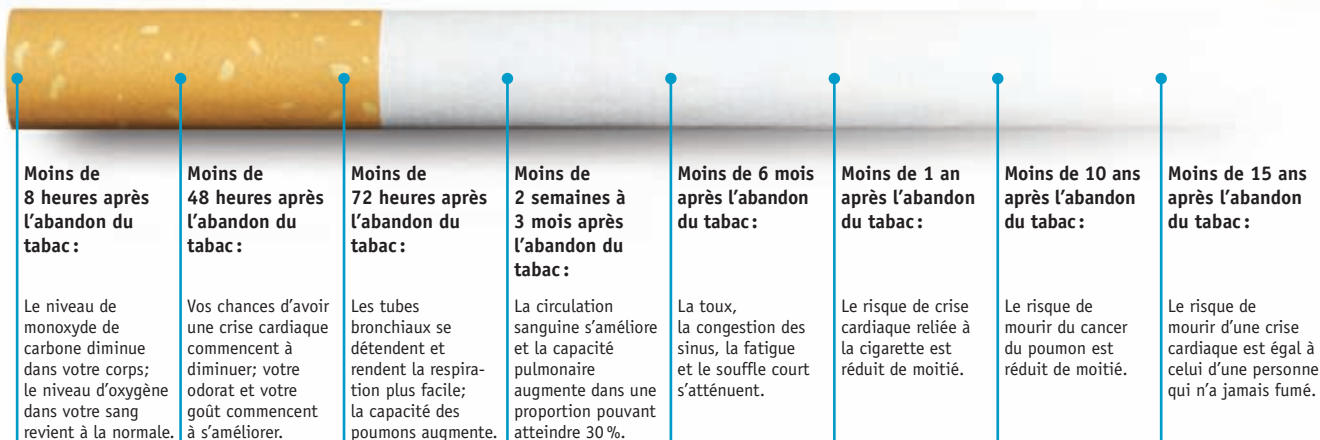
1-877-513-5333

1-888-818-6300

† La liste des organismes et des sites Web est fournie à titre d'information. La mention d'un organisme n'indique aucunement l'existence d'un partenariat ou d'une affiliation, ni ne doit être interprétée comme une recommandation ou un parrainage de la part de quelque partie que ce soit.

Souvenez-vous que cesser de fumer est un défi de taille, mais c'est l'un des pas les plus importants à faire vers une vie en meilleure santé. Parlez-en à votre médecin dès aujourd'hui!

Après avoir renoncé au tabac, récoltez le fruit de vos efforts!



Dès le départ:

- Vos aliments pourraient avoir meilleur goût.
- Vous pourriez avoir plus d'énergie.
- Votre haleine, vos vêtements et vos cheveux ne sentiront pas la fumée.
- Vous pourriez économiser environ 2150 \$ par année†.
- Vous vous sentirez plus maître de votre vie, maintenant que vous n'êtes plus dépendant de la cigarette.

Source: Santé Canada

† D'après un sondage en ligne d'envergure nationale mené par Léger Marketing entre le 30 août et le 20 septembre 2006. En tout, 1440 répondants âgés de 18 à 65 ans et choisis au hasard ont indiqué combien d'argent ils dépensaient en cigarettes chaque semaine, en arrondissant au dollar le plus près. La somme moyenne s'élevait à 41,50 \$.

 **Sources Mixtes**
Produit issu de forêts bien gérées,
de sources maîtrisées et de bois
ou fibres recyclés
www.fsc.org Cert no.
© 1996 Forest Stewardship Council

Priser favoriser les procédés
d'impression écologiques.

CA0108CH021F