

FAITES BON USAGE DU TABAC



QU'IL RESTE SACRÉ



Santé
Canada

Health
Canada

UN MESSAGE DES JEUNES
DES PREMIÈRES NATIONS
SUR LE TABAGISME

TABLE DES MATIÈRES

Introduction _____	Page 1
Le tabac : plante médicinale _____	Page 2
Les produits chimiques contenus dans la cigarette _____	Page 4
La fumée secondaire _____	Page 6
Le tabagisme pendant la grossesse _____	Page 8
Le tabagisme et les enfants _____	Page 10
Les effets de la cigarette sur la santé _____	Page 11
Le tabagisme et le cancer _____	Page 12
Les maladies du cœur _____	Page 14
Faites le test de la dépendance _____	Page 15
Comment arrêter de fumer _____	Page 16
Raisons pour arrêter de fumer _____	Page 18



Produit par :
Assemblée des Premières Nations
1, rue Nicholas, 10^e étage
Ottawa ON K1N 7B7
Tél. : (613) 241-6789

INTRODUCTION

Le Créateur et la Terre mère nous ont fait de nombreux cadeaux.

Chacun d'entre eux détient des pouvoirs particuliers et, par conséquent, il convient de les respecter et d'en faire un bon usage.

Parmi ces dons figure une plante sacrée appelée « tabac ». Depuis toujours, les Autochtones utilisent le tabac pour se guérir, se guider, se donner de la force spirituelle, acquérir de la discipline et invoquer la protection divine.

Les aînés nous enseignent que les remèdes sont tous puissants et que chacun d'entre eux comporte à la fois de bons et de mauvais côtés. S'il est mal utilisé, le tabac peut, comme tous les remèdes, causer du tort.

De nos jours, un grand nombre de jeunes Autochtones se sentent poussés à utiliser le tabac autrement. Parfois, ce sont leurs amis qui les incitent à fumer mais, la plupart du temps, cette pression est exercée par les médias. Chaque année, les sociétés productrices de tabac dépensent des millions de dollars en publicité pour dire aux jeunes que, pour être à la mode, ils doivent fumer. Elles ne disent pas, par contre, tout le danger que représente le tabagisme.

Nous pensons que vous avez le droit de connaître TOUS les faits, de sorte que VOUS puissiez décider de ce qui est mieux pour VOUS.

Nous savons que nos jeunes méritent un avenir sain!



LE TABAC : PLANTE MÉDICINALE

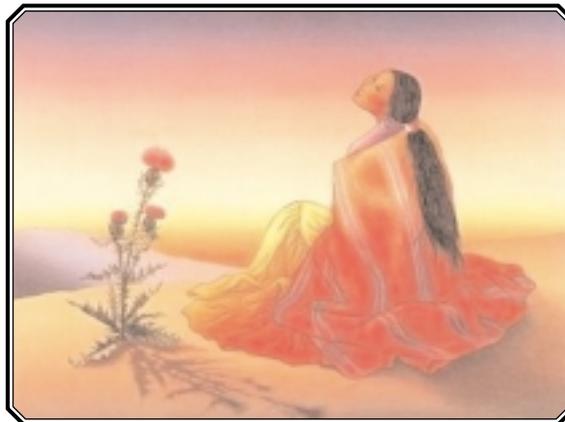
Tabac sacré – *nicotiana rustica*

Depuis toujours, le tabac joue un rôle très important dans la culture et la spiritualité autochtones.

Avec la sauge, le cèdre et le foin d'odeur, le tabac est considéré comme une plante médicinale sacrée. Ces plantes nous ont été données par le Créateur pour nous aider notre vie durant. Lorsqu'elles sont utilisées ensemble et à bon escient, elles constituent des remèdes très puissants.

Le tabac vient de l'est, et on dit que c'est la première plante dont le Créateur nous a fait don. Les Premières Nations s'en sont servi pour guérir, entre autres, le mal d'oreille, l'asthme, les troubles intestinaux, la fièvre, l'irritation des yeux, les morsures d'insectes et les brûlures.

En outre, de nombreuses tribus fumaient le tabac dans un calumet au cours de certaines cérémonies. On croit que le tabac sert de lien de communication entre les gens et le Créateur. En effet, lorsqu'on fume le tabac dans le calumet ou qu'on le fait brûler en offrande, toutes les pensées, les prières et les sentiments sont directement emportés jusqu'au Créateur par la fumée.



Le tabac n'est pas toujours brûlé, et on l'offre parfois en remerciement. Souvent, avant ou après avoir tué un animal, par exemple un chevreuil, le chasseur fait une prière en tenant du tabac dans sa main gauche (celle qui est le plus près de son cœur). Il veut ainsi remercier le Créateur de même que l'animal qui donne sa vie pour nourrir sa famille. Les Autochtones déposent du tabac par terre et formulent une prière en guise d'offrande à la Terre mère lorsqu'ils cueillent des plantes médicinales.

Le tabac est souvent utilisé comme cadeau chez les Premières Nations. Une pratique traditionnelle veut que les personnes des Premières Nations qui demandent des conseils ou de l'aide à un des leurs, un aîné par exemple, offrent du tabac en échange.

USAGES TRADITIONNELS DU TABAC

- **Pour remercier le Créateur**
- **Pour honorer toutes les bêtes tuées à la chasse**
- **Pour honorer et remercier la Terre mère**
- **Pour demander la protection et les conseils du Créateur**
- **Pour faciliter la transmission de nos pensées et de nos prières au Créateur**

Les Premières Nations utilisent le tabac de bien des manières; toutefois, la pratique qui consiste à fumer le tabac au moyen du calumet de cérémonie est considérée comme l'une des plus sacrées. Dans les cérémonies, le calumet permet de disséminer les prières vers les quatre points cardinaux, le ciel et la terre. Il peut aussi servir dans le cadre des réunions en conseil, et chaque personne qui le fume s'engage à honorer le Créateur, la Terre mère et la communauté.

Pour de nombreuses nations, le tabac revêt toute une gamme de significations et se plie à divers usages. Il est donc important de reconnaître que le tabac est à la fois un don très sacré et un symbole de paix.



LES PRODUITS CHIMIQUES CONTENUS DANS LA CIGARETTE

Le tabac est maintenant très différent de celui dont se servaient nos ancêtres autochtones. Aujourd'hui, on compte plus de 4000 produits chimiques dans la cigarette, entre autres, le plomb, le cadmium et l'arsenic.

D'où viennent tous ces produits chimiques?

Une petite partie de ces produits chimiques se trouve à l'état naturel dans les feuilles de tabac vert, et le reste est créé par réaction chimique lorsque le tabac se consume. Les manufacturiers ajoutent certains produits chimiques pour donner au tabac une odeur ou un goût particuliers, ou pour en déterminer la durée de combustion. D'autres sont introduits pendant l'opération de séchage. Malheureusement, plus de 50 de ces produits chimiques causent le cancer.

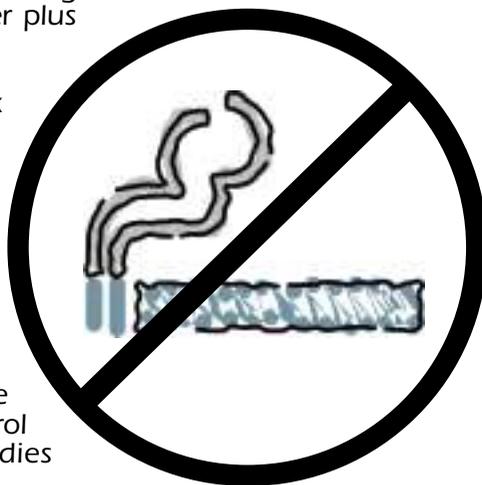
Voici quelques exemples de ce que les fumeurs inhalent à chaque bouffée :

La nicotine est une substance chimique toxicomanogène – c'est-à-dire qu'elle crée la dépendance. Elle contracte les vaisseaux sanguins, réduisant ainsi le débit de sang et d'oxygène et forçant le cœur à travailler plus fort et à battre plus rapidement.

Le goudron est un résidu noir visqueux qui contient des centaines de produits chimiques dont certains sont toxiques et classés parmi les déchets dangereux. Une fois le goudron refroidit, il endommage les tissus pulmonaires.

L'oxyde de carbone est un gaz invisible et inodore qui prive le sang d'une partie de son oxygène. Il favorise aussi la formation du mauvais cholestérol qui risque de causer des maladies cardiaques.

Le plomb est un métal lourd qui affaiblit le système immunitaire. Il peut



occasionner des lésions cérébrales, le cancer des reins et la névrite. Si une femme enceinte fume, le plomb que contient la fumée de cigarette peut faire en sorte que son bébé soit aux prises avec des anomalies congénitales, des difficultés d'apprentissage et même le cancer.

Le cyanure d'hydrogène compte parmi les produits chimiques les plus toxiques qu'on puisse trouver dans la fumée du tabac. Lorsqu'il brûle, il produit un gaz incolore dont l'odeur rappelle celle des amandes amères. Une exposition à court terme peut occasionner des maux de tête, des nausées, des vomissements et des étourdissements.

L'ammoniac est souvent utilisé dans la fabrication d'engrais, d'explosifs et de produits de nettoyage pour salles de bain. Il peut causer des maladies et aggraver des troubles respiratoires.

Le cadmium est un métal qui se loge en permanence dans les poumons. Il cause le cancer, l'hypertension, l'emphysème et une mort prématurée.

Même si les manufacturiers de cigarettes sont tenus d'énumérer le contenu en goudron, en nicotine et en oxyde de carbone sur les paquets de cigarettes, ils n'ont pas à indiquer les autres ingrédients contenus dans le tabac ou la fumée de cigarette. Par conséquent, personne ne sait vraiment combien de produits chimiques sont inhalés.

Ce que nous savons, c'est qu'un grand nombre de ces produits chimiques sont toxiques et peuvent entraîner des maladies graves, non seulement pour les fumeurs, mais aussi pour leur entourage.

Ce qu'en pensent les jeunes Autochtones



Tony Copegog

Christian Island

« Je crois que le tabac devait être utilisé pour les choses spirituelles. »



Fallon King

Christian Island

« Je sais que le tabagisme cause le cancer et que le fait de fumer un paquet de cigarettes réduit notre vie de sept minutes. Aussi, respirer la fumée secondaire est pire que de fumer soi-même. »

LA FUMÉE SECONDAIRE

En tant qu'Autochtones, nous avons appris à respecter notre prochain.

Beaucoup croient que le tabagisme et ce qu'ils font de leur corps est un choix personnel.

Toutefois, lorsque nous décidons de fumer en présence d'autres personnes, non seulement nous mettons notre santé en péril, mais nous attaquons aussi celle des autres.

La fumée secondaire, aussi appelée fumée de tabac ambiante, est la fumée que les gens respirent lorsqu'ils sont en compagnie de fumeurs. Elle se compose de la fumée exhalée par les fumeurs et de celle produite par la combustion des cigarettes. Tout comme la fumée de cigarette, elle contient environ 4000 produits chimiques nocifs et est même plus dangereuse que la fumée respirée par le fumeur.

La fumée secondaire peut occasionner :

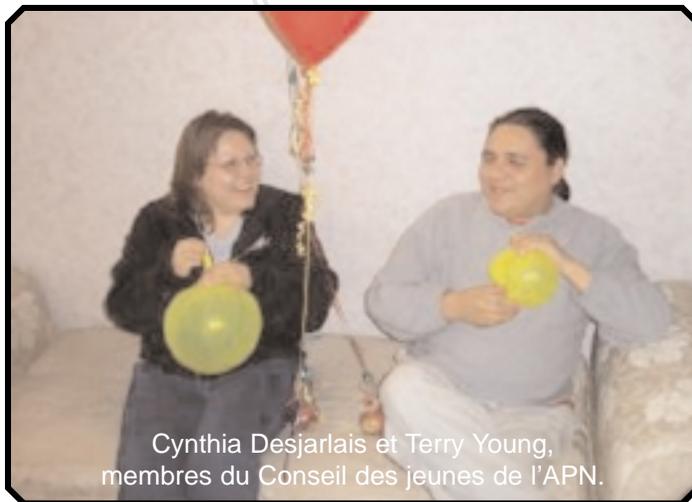
- des troubles respiratoires
- des nausées
- des crises d'asthme
- des maux de tête
- des irritations aux yeux
- des infections de l'oreille moyenne
- des maladies du cœur ou des crises cardiaques
- le cancer du poumon
- des étourdissements
- des maux de gorge
- des réactions allergiques
- un malaise général

Les produits chimiques contenus dans la fumée de tabac ambiante sont particulièrement dangereux pour les enfants. Ils peuvent causer des crises d'asthme, des infections respiratoires et augmenter le risque de mort subite du nourrisson.



On estime que la fumée secondaire accroît de 30 % les risques de cancer du poumon.

On peut protéger de bien des façons les êtres qui nous sont chers contre les effets nocifs de la fumée secondaire. On peut, entre autres, se garder de fumer à la maison. Si vous fumez, respectez les droits et la santé des autres en vous abstenant en leur présence.



Cynthia Desjarlais et Terry Young,
membres du Conseil des jeunes de l'APN.

SAVIEZ-VOUS QUE...

Il y a 73 fois plus d'ammoniac dans la fumée secondaire. Ce gaz sert à fabriquer des produits de nettoyage domestique et des explosifs.

La concentration de goudron dans la fumée secondaire est supérieure de 70 %. Quand on le respire dans la fumée de cigarette, le goudron s'agglutine aux parois des poumons et endommage les tissus délicats.

La concentration de nicotine est 2,7 fois plus élevée dans la fumée

secondaire. Elle accélère les battements du cœur parce qu'elle contracte les vaisseaux sanguins et réduit le débit de sang et d'oxygène.

Il y a 2,5 fois plus d'oxyde de carbone dans la fumée secondaire. Celui-ci soutire de l'oxygène aux globules rouges du sang et demeure dans le sang jusqu'à six heures de temps, engendrant ainsi de la fatigue et la formation de mauvais cholestérol.



LE TABAGISME PENDANT LA GROSSESSE

Chaque respiration que prend la femme enceinte peut avoir un effet sur la santé et le développement de son fœtus. Lorsqu'elle fume ou aspire de la fumée secondaire, elle inhale des produits chimiques toxiques qui passeront de son sang au placenta (l'organe qui nourrit le bébé) et s'infiltreront dans le sang du bébé.

Les effets peuvent être dévastateurs

Des études récentes démontrent que le tabagisme chez les femmes enceintes peut causer des dommages au bébé, tant avant la naissance, qu'à la naissance et pendant les semaines, voire les années qui suivent¹.

Le tabagisme pendant la grossesse peut augmenter les risques :

- 
- d'avortement spontané (fausse-couche)
 - de mort du fœtus ou du nouveau-né
 - d'une naissance prématurée
 - d'un poids inférieur à la naissance
 - d'anomalies congénitales
 - de malformation des yeux
 - de troubles de comportement
 - de difficultés respiratoires chez les nouveau-nés et les enfants

Les bébés des fumeuses ou ceux exposés à la fumée secondaire pendant la gestation sont, en moyenne, plus petits que les autres à la naissance.

Ils sont également plus exposés à des troubles respiratoires (apnée) et deux fois plus menacés par le syndrome de la mort subite du nourrisson.



Des études ont aussi prouvé que les enfants de parents fumeurs sont plus portés à avoir des maladies respiratoires et sont plus petits que les autres enfants.

Lorsqu'une femme enceinte fume, son fœtus est confiné dans un utérus rempli de fumée. Le bébé tousse et crachote, son pouls s'accélère et, pire encore, comme il ne reçoit pas assez d'oxygène, il ne se développe pas autant qu'il le devrait. Le meilleur cadeau qu'on puisse faire à un enfant est de lui donner la chance de grandir dans un environnement sans fumée.

L'ALLAITEMENT MATERNEL

Beaucoup de femmes qui réussissent à cesser de fumer pendant leur grossesse recommencent tout de suite après l'accouchement. Elles exposent ainsi leur bébé à un mélange de produits chimiques toxiques contenus dans la fumée secondaire et lui transmettent des produits nuisibles par l'entremise du lait maternel. De plus, elles ont tendance à cesser d'allaiter plus vite.

S'il vous semble difficile d'arrêter de fumer...

Rappelez-vous que les pires effets du sevrage peuvent durer de quelques jours à quelques semaines, mais que les bienfaits dureront toute la vie – la vôtre et celle de votre bébé!



¹Renseignements tirés des études suivantes :

- CHEN Y, Li WX, Yu AZ et Quian WH. 1988. *Chang Ning Epidemiological Study on Children's Health: I. Passive Smoke and Children's Respiratory Disease*, Int. J. Epidemiology, 17, 348-355.
- KLEINMAN, JC et al. 1988. *The Effects of Maternal Smoking on Fetal and Infant Mortality*, Am. J. Epidemiology, 127, 274-282.

LE TABAGISME ET LES ENFANTS

À mesure que vous vieillissez, plusieurs de vos décisions ont des répercussions importantes sur votre avenir.

Beaucoup de gens croient que c'est à eux de décider de fumer ou non. Quelques-uns seulement se rendent compte que leur décision peut avoir de sérieuses conséquences sur les autres, surtout sur les enfants.

Saviez-vous que la source la plus commune et la plus nuisible de pollution intérieure est la fumée de cigarette? Le fumeur inhale moins du tiers de la fumée de sa cigarette. Le reste se dissipe dans l'air ambiant, y dispersant 4000 produits chimiques et poisons qui peuvent causer le cancer et d'autres maladies. Lorsque vous fumez, vous forcez les gens qui vous entourent à respirer ces produits chimiques.

Comme les enfants respirent plus rapidement que les adultes, ils absorbent beaucoup plus d'air et de pollution. Donc, les enfants dont les parents ou d'autres membres de la famille fument :

- sont plus souvent malades;
- toussent davantage et ont tendance à respirer péniblement;
- sont plus souvent hospitalisés pour des bronchites et des pneumonies;
- sont plus sujets à l'asthme et aux troubles respiratoires.

Les enfants entourés de fumeurs à la maison seront deux fois plus nombreux à fumer.

Le tabac est une substance très toxicomanogène. Chaque jour, plus de 300 jeunes allument leur première cigarette. Beaucoup d'entre eux deviennent rapidement dépendants. Des études récentes ont démontré que la moitié des fumeurs ont commencé à fumer avant l'âge de 15 ans. Parmi les enfants de 3 à 7 ans, au moins 25 % ont essayé de fumer et 80 % d'entre eux deviendront des fumeurs.

Chez les Autochtones, la méthode d'enseignement la plus puissante consiste à montrer le bon exemple.

Vous pouvez montrer l'exemple en choisissant d'être en bonne santé et de ne vous servir du tabac que de manière respectueuse et sacrée.



LES EFFETS DE LA CIGARETTE SUR LA SANTÉ DES JEUNES AUTOCHTONES

Chez les jeunes, les effets néfastes du tabagisme sur la santé, à court terme, englobent les troubles respiratoires, la dépendance à la nicotine et les risques associés à la consommation d'autres drogues. À long terme, les effets sont accentués par le fait que la plupart des jeunes qui fument régulièrement continuent de fumer à l'âge adulte².

La fonction ventilatoire des fumeurs est moindre que celle des personnes qui n'ont jamais fumé².

Le tabagisme ralentit la croissance des poumons².

Chez les adultes, le tabagisme entraîne des maladies du cœur et des accidents cérébrovasculaires. Des études ont démontré que des signes précoces se manifestent chez les fumeurs adolescents².

Le tabagisme réduit l'aptitude physique des jeunes au plan de la performance et de l'endurance, même chez les jeunes formés à la course de compétition².

En moyenne, un fumeur qui consomme un paquet de cigarettes ou plus par jour vivra sept années de moins qu'une personne qui n'a jamais fumé³.

Au repos, le cœur d'un jeune fumeur enregistre deux ou trois battements de plus à la minute que celui d'un non-fumeur².

Le fait de fumeur à un jeune âge augmente les risques de cancer du poumon. Pour la plupart des cancers reliés au tabagisme, les risques croissent avec l'usage.

Les adolescents qui fument s'essoufflent près de trois fois plus vite que les adolescents non fumeurs, et ils produisent deux fois plus de mucosités⁴.

Les adolescents qui fument sont plus nombreux à consulter un médecin ou un autre professionnel de la santé pour des troubles émotionnels ou psychologiques⁴.

Les adolescents qui fument sont 3 fois plus nombreux que les non-fumeurs à consommer de l'alcool, 8 fois plus portés vers la marijuana, et 22 fois plus vers la cocaïne. Le tabagisme est associé à toute une panoplie de comportements à risque, par exemple, les bagarres et les relations sexuelles non protégées².

2. CDC. 1994. *Preventing Tobacco Use Among Young People: A report of the Surgeon General.*

3. LEW, E.A. et L. Garfinkel. 1987. *Differences in Mortality and Longevity by Sex, Smoking Habits and Health Status*, Society of Actuaries Transactions.

4. AJHP, Arday et al. 1982-1989. *Cigarette smoking and self-reported health problems among U.S. high school seniors*, p. 111 à 116.



LE TABAGISME ET LE CANCER

Le cancer n'existait pas chez les Premières Nations avant 1926. Des changements majeurs survenus dans notre alimentation et notre mode de vie nous ont exposés à de nouvelles maladies.

Il n'y a pas si longtemps, les membres des Premières Nations se servaient du tabac strictement à des fins médicales et cérémonielles. En 1991, une étude démontrait que plus de la moitié (57 %) des Autochtones du Canada fumaient.

Le tabagisme est une habitude très nocive. En fait, plus de 50 produits chimiques contenus dans le tabac provoquent le cancer chez l'humain. Au Canada, au-delà de 16 000 personnes meurent chaque année d'un cancer provoqué par le tabagisme.



QU'EST-CE QUE LE CANCER?

Le cancer est une maladie qui se développe lorsque des cellules anormales se multiplient dans certains organes ou tissus du corps humain. En général, ces cellules se rassemblent et forment une tumeur. Cependant, elles continuent parfois de se multiplier sans jamais former de tumeur. Elles circulent dans le corps par le sang et les autres liquides organiques.

Les tumeurs logées dans une seule partie du corps ne sont pas cancéreuses; on les appelle « tumeurs bénignes ». Elles peuvent causer des troubles sérieux si elles se développent dans le cerveau ou d'autres parties isolées du corps humain.

Les tumeurs pouvant envahir et détruire les tissus normaux qui les entourent, et se répandre dans d'autres parties du corps, sont cancéreuses. On les qualifie de « tumeurs malignes ».

Le tabagisme est une des causes directes du cancer. Il peut provoquer le cancer du poumon, de la bouche, du pharynx, du larynx, de

l'œsophage, du pancréas, des reins, de la vessie et du col de l'utérus. Les tabacs sans fumée, tels que le tabac à priser ou à chiquer, peuvent aussi provoquer le cancer de la bouche.

La plupart des décès attribuables au cancer du poumon sont associés au tabagisme. Le cancer du poumon atteint surtout les gens de 50 à 70 ans qui fument depuis longtemps. Toutefois, il peut affecter les personnes de n'importe quel âge. La meilleure façon de se prémunir contre le cancer du poumon est de ne pas fumer!

SAVIEZ-VOUS QUE...

Le nombre de décès causés par le cancer du poumon a triplé chez les femmes depuis 1970. Les partenaires non fumeurs des gens qui fument courent 30 % plus de risques d'être atteints du cancer du poumon que ceux dont les partenaires ne fument pas.

Cancer de la bouche : Le tabagisme augmente de 3 à 4 fois le risque de cancer de la bouche.

Cancer du larynx : Les femmes qui fument courent le risque d'être atteintes de ce genre de cancer 9 fois plus que les hommes.

Cancer de la gorge : Chez les fumeurs, le risque d'avoir un cancer de la gorge augmente de 2 à 9 fois.

Cancer du poumon : Au Canada, une femme meurt toutes les 2,5 heures d'un cancer du poumon provoqué par le tabagisme. Le taux de décès chez les fumeurs moyens (un paquet par jour) diminue de près de 50 % lorsqu'ils arrêtent de fumer.

Cancer de la vessie et des reins : Les fumeurs autochtones sont de 7 à 13 fois plus exposés à ce genre de cancer que les autres Canadiens.

Cancer du col de l'utérus : Chez les fumeuses autochtones, le risque d'avoir un cancer du col de l'utérus est quatre fois plus grand que parmi la population féminine du pays.



LES MALADIES DU CŒUR

L'habitude de fumer ou de chiquer peut entraîner de sérieux dommages à plusieurs organes du corps humain.

Le cœur est l'un des organes les plus affectés. Les maladies du cœur, les accidents cérébrovasculaires et les maladies des vaisseaux sanguins menacent les fumeurs. Chaque année, plus de 80 000 Canadiens meurent d'une crise cardiaque ou d'un accident cérébrovasculaire. Les maladies du cœur font plus de victimes chez les fumeurs que le cancer du poumon.

Lorsqu'on fume, la nicotine fait battre le cœur plus vite et le force à travailler davantage. Un deuxième produit chimique, l'oxyde de carbone, prive le sang d'une partie de l'oxygène dont il a besoin.

L'usage du tabac peut aussi engendrer l'artériosclérose, ou le durcissement des artères, qui consiste en une accumulation de graisse (ou cholestérol) sur les parois internes des artères. Lorsque cette condition affecte les jambes, on parle d'acrosyndrome. Elle peut causer des douleurs aux

jambes, rendre la marche difficile, provoquer la gangrène et mener à l'amputation d'un membre.

Saviez-vous que...

Les fumeurs sont deux fois plus menacés que les non-fumeurs par un accident cérébrovasculaire.

Les fumeuses qui utilisent des contraceptifs oraux (la « pilule ») courent de 10 à 20 fois plus de risques que les non-fumeuses de faire une crise cardiaque ou d'avoir un accident cérébrovasculaire.

Les maladies cardiovasculaires associées au tabagisme sont les principales causes de décès prématuré au Canada.

Peu importe depuis combien de temps et à quelle fréquence vous fumez, le risque de développer une maladie du cœur augmente chaque fois que vous allumez une cigarette. Il est important de cesser de fumer avant que tout signe de maladie du cœur ne se manifeste.

COMMENT RÉDUIRE LES RISQUES :

- **Arrêtez de fumer**
- **Évitez la fumée secondaire**
- **Adoptez un régime alimentaire équilibré**
- **Maintenez un poids-santé**
- **Faites régulièrement de l'exercice**

FAITES LE TEST DE LA DÉPENDANCE À LA NICOTINE

Votre niveau de dépendance à la nicotine contenue dans la cigarette ainsi que dans le tabac à pipe et à priser indiquera à quel point votre corps réagira au syndrome de sevrage à la nicotine. Répondez aux questions qui suivent pour trouver la meilleure façon d'arrêter de fumer. Calculez vos points et consultez la rubrique qui correspond à votre résultat pour choisir la méthode qui vous aidera le mieux à résister à la nicotine.

Combien de cigarettes par jour fumez-vous habituellement?
1 à 10 (0 point)
11 à 20 (1 point)
21 à 30 (2 points)
31 ou plus (3 points)

Selon l'inscription sur votre paquet de cigarettes, combien de nicotine inhalez-vous?
Peu (0,7 mg ou moins) (1 point)
Moyennement (1,0 à 1,2 mg) (2 points)
Beaucoup (1,3 mg ou plus) (3 points)

À quelle fréquence inhalez-vous la fumée de votre cigarette?
Jamais (0 points)
Parfois (1 point)
Toujours (2 points)

Combien de temps s'écoule entre votre réveil et votre première cigarette?
Moins de 5 minutes (3 points)
Entre 6 et 30 minutes (2 points)
Entre 31 et 60 minutes (1 point)
Plus de 60 minutes (0 point)

Fumez-vous davantage pendant les deux premières heures de la journée?
Non (0 point)
Oui (1 point)

Quelle cigarette auriez-vous plus de difficulté à abandonner?
La première du matin (1 point)
Toute autre cigarette (0 point)

Trouvez-vous difficile de ne pas fumer dans les endroits où c'est interdit, p. ex., les endroits publics, les avions ou au travail?
Non (0 point)
Oui (1 point)

Fumez-vous même lorsque vous êtes cloué au lit?
Non (0 point)
Oui (1 point)

0 à 5 points – Faible dépendance

Si vous obtenez entre 0 à 5 points sur l'échelle de la dépendance à la nicotine, vous avez sans doute une faible dépendance. Vous avez d'excellentes chances d'arriver à arrêter de fumer sans aide. Si vos tentatives d'arrêter net de fumer ont échoué jusqu'ici, parlez-en à une infirmière en santé

communautaire ou visitez votre centre de santé ou votre pharmacie pour vous procurer des documents renfermant des trucs. Vous pourriez même explorer des méthodes alternatives pour arrêter de fumer, par exemple, la guérison traditionnelle, l'acupuncture et l'hypnose.

5 à 10 points – Dépendance moyenne

Si vous obtenez entre 5 à 10 points, vous avez sans doute une dépendance moyenne à la nicotine. Si vos tentatives d'arrêter net de fumer ont échoué jusqu'ici, malgré que vous ayez changé vos habitudes ou eu recours à des méthodes alternatives comme l'acupuncture et l'hypnose, vous devriez songer à des produits de remplacement à la nicotine (timbres, gomme et pulvérisation nasale). Plus vous obtenez des points, meilleures sont vos chances d'arrêter si vous utilisez un remplacement à la nicotine plus puissant. Plusieurs produits de remplacement à la nicotine sont en vente libre. Mais n'oubliez pas de consulter votre médecin pour choisir le produit qui vous convient le mieux.

10 à 15 points – Forte dépendance

Votre pointage suggère que vous avez une forte dépendance à la nicotine. Vous devriez sérieusement vous préoccuper de votre santé et prendre des mesures efficaces pour vous débarrasser de la cigarette. Arrêter de fumer du jour au lendemain ou utiliser des produits de remplacement à la nicotine (timbres, gomme ou pulvérisation nasale) pourrait ne pas suffire, et vous feriez peut-être mieux de vous tourner vers la médication. Le Zyban est le premier comprimé sans nicotine approuvé par la FDA, aux États-Unis. Si vos tentatives d'arrêter de fumer avec des produits de remplacement à la nicotine (timbres, gomme ou pulvérisation nasale) ont échoué, si vous vous opposez à de tels produits ou que vous êtes de nature dépressive (même si votre dépression a commencé après que vous ayez arrêté de fumer), Zyban pourrait être la meilleure solution pour vous. Vous pouvez l'utiliser seul ou en le combinant à des produits de remplacement à la nicotine. Le médicament doit être prescrit par un médecin. Vous commencez à prendre le Zyban avant d'arrêter de fumer, et fixez votre dernière cigarette à environ une semaine plus tard. Le médicament agit sur la partie de votre cerveau qui dépend de la nicotine, et il réduit les symptômes de sevrage et votre envie de fumer.

<http://www.findhelp.com>
Droits d'auteur 1998, The Foundation for Innovations in Nicotine Dependence (FIND).
Tous droits réservés.



COMMENT ARRÊTER DE FUMER

Trouvez un ami qui veut aussi arrêter de fumer et formez une équipe. De cette manière, vous pourrez mutuellement vous aider à résister à la tentation.

Cherchez les raisons pour lesquelles vous fumez. Par exemple, fumez-vous par plaisir, pour vous stimuler, pour vous détendre, réduire la tension ou la frustration, pour avoir quelque chose dans la bouche ou tenir quelque chose à la main, pour satisfaire une envie? Peut-être fumez-vous par habitude et allumez vos cigarettes sans y penser? Une fois que vous comprendrez pourquoi vous fumez, vous devriez pouvoir combler par autre chose.

Dressez la liste des raisons pour lesquelles vous devriez cesser de fumer.

Choisissez la méthode que vous préférez. Voulez-vous arrêter d'un seul coup ou graduellement? Quelle que soit la méthode que vous choisissez, fixez-vous un « dernier jour » qui ne soit pas trop éloigné. Planifiez toute une gamme d'activités qui excluent la cigarette.

Essayez de surmonter votre envie de fumer. Servez-vous de l'une ou de toutes les techniques suivantes que vous jugez utiles :

Si vous fumez surtout pour vous garder les mains occupées, essayez de jouer avec un crayon, une paille, une balle ou faites du perlage. Écrivez à un ami, faites du jogging ou apprenez à jouer d'un instrument de musique – autrement dit, faites n'importe quoi pour ne pas avoir le réflexe de prendre une cigarette.

Si vous fumez pour avoir quelque chose dans la bouche, essayez de trouver un substitut, comme de la gomme à mâcher ou des légumes crus. Évitez de grignoter des croustilles ou du chocolat.

Si vous fumez pour réduire la tension et vous détendre, essayez plutôt de faire de l'exercice, d'écouter de la musique calmante ou de pratiquer une nouvelle danse pour le prochain pow wow.

Si vous fumez par plaisir, essayez de prendre plaisir à d'autres activités, de préférence dans un endroit où il est interdit de fumer. Allez au cinéma ou prenez part à un événement culturel.

Si vous fumez par habitude, évitez vos amis fumeurs et les lieux où vous avez l'habitude de fumer. Évitez les salles de bingo, les arcades ou les endroits où les gens fument beaucoup. Allez plutôt dans des endroits où il est interdit de fumer.

Commencez à mettre dans une tirelire l'argent que vous auriez dépensé pour acheter des cigarettes. Y a-t-il quelque chose que vous désirez depuis longtemps mais n'avez pu vous permettre faute d'argent? Vous voulez peut-être, par exemple, un lecteur de cédéroms ou une nouvelle paire de patins à roues alignées. Si vous mettez de côté l'argent que vous dépenseriez pour acheter un paquet de cigarettes par jour ou même par semaine, vous serez surpris de la vitesse à laquelle vous ferez des économies.

Quand vous sentirez l'envie de fumer, prenez plusieurs respirations profondes en faisant une pause entre chaque. Retenez la dernière respiration pendant que vous allumez une allumette. Expirez lentement en soufflant sur l'allumette pour l'éteindre. Prétendez que c'est une cigarette et écrasez-la. Le secret est de résister à une première bouffée.

Si vous cédez à l'envie de fumer, ne vous découragez pas. Recommencez votre programme en vous disant que chaque fois que vous ne fumez pas, votre santé et votre portefeuille s'en portent mieux.

Considérez que la cigarette est hors de question (vous n'avez pas le choix). Quand vous fumiez, vous deviez vous abstenir au cinéma, dans l'autobus, dans les magasins et même

dans certains restaurants. C'était la règle. À présent, vous devez vous dire que vous ne pouvez pas fumer du tout. C'est la règle.

1. Ne faites pas que varier votre consommation ou que changer de marque. Même si vous ne fumez que quelques cigarettes par jour, votre santé peut en souffrir. Si vous tentez de fumer moins, sans arrêter complètement, vous reviendrez vite à votre consommation habituelle.

Le fait de fumer des cigarettes faibles en goudron ou en nicotine ne change pas grand-chose. La nicotine crée une telle dépendance que, même si vous vous tournez vers des marques faibles en nicotine, vous tirerez sans doute des bouffées plus longues et plus fréquentes. La solution la plus sécuritaire consiste à arrêter complètement de fumer.

2. Écrivez les raisons qui vous motivent à arrêter de fumer. Voulez-vous :

- vous sentir en contrôle de votre vie?
- jouir d'une meilleure santé?
- donner le bon exemple à vos enfants?
- protéger votre famille contre la fumée des autres?

Le succès de vos efforts pour arrêter de fumer dépendra en grande partie de votre motivation. Les fumeurs qui survivent à une crise cardiaque sont plus nombreux à arrêter de fumer pour de bon – ils sont très motivés. Trouvez-vous une raison d'arrêter de fumer avant de ne plus en avoir le choix.

3. Sachez que vous aurez à déployer des efforts pour cesser de fumer. La nicotine est toxicomanogène. La bataille est à moitié gagnée lorsque vous savez que vous devez arrêter. Sachant cela, vous serez mieux en mesure de composer avec les symptômes de sevrage qui pourraient faire surface, par exemple, la mauvaise humeur et le désir ardent de fumer. Les fumeurs prennent plusieurs moyens pour briser leur habitude, notamment des produits de remplacement à la nicotine (gomme et timbres), mais aucune méthode n'est facile. Pratiquement tous les fumeurs ont des symptômes de sevrage lorsqu'ils essaient d'arrêter de fumer. Donnez-vous un mois pour les surmonter. Allez-y une journée à la fois, voire une minute à la fois – bref, prenez la méthode qui vous réussit.

4. La moitié des fumeurs adultes ont mis fin au tabagisme, alors vous le pouvez vous aussi. Voilà le bon côté des choses. Des millions de personnes sont aujourd'hui en mesure d'aborder la vie sans fumer. La meilleure façon de rester en santé est d'arrêter de fumer.

5. Allez chercher de l'aide si vous en avez besoin. Plusieurs groupes proposent des documents, des programmes et des conseils pour aider les fumeurs à abandonner la cigarette pour de bon. Votre médecin et votre dentiste sont aussi de bonnes ressources.



RAISONS POUR ARRÊTER DE FUMER

Vous aurez meilleure mine et des dents plus blanches.

Votre santé et votre confiance prendront du mieux.

Vous aurez plus d'énergie pour faire du sport.

Vous n'aurez plus de taches de goudron sur les doigts.

Votre haleine sera plus agréable.

Vous n'exposerez pas les autres aux dangers de la fumée.

Vous n'aurez plus la toux du fumeur.

Vous économiserez de l'argent.

Vos vêtements et vos cheveux ne sentiront plus la fumée.

Vous verrez une amélioration dans votre capacité de sentir et de goûter.

Vous accomplirez beaucoup plus.

Vous serez en meilleure santé.

VOUS VOUS SENTIREZ BIEN DANS VOTRE PEAU!



Le tabagisme tue !