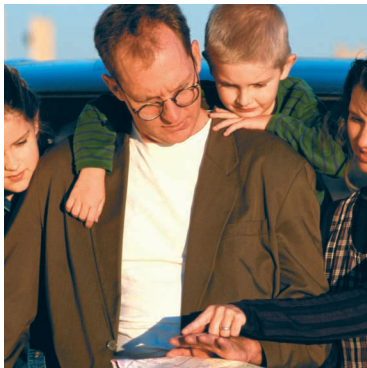




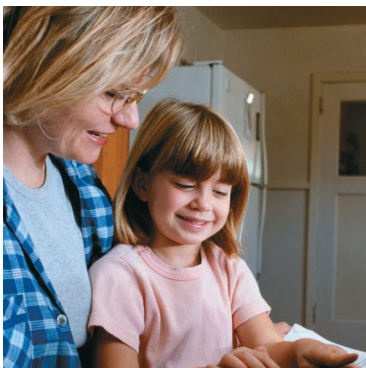
Santé
Canada

Health
Canada



Sur la voie de la réussite

Guide pour devenir un non-fumeur





Notre mission est d'aider
les Canadiens et les Canadiennes
à maintenir et à améliorer leur état de santé.

Santé Canada

Publication autorisée par le ministre de la Santé

Santé Canada
Programme de la lutte au tabagisme
Ottawa K1A 0K9

La version interactive Internet de la présente publication
est disponible à l'adresse www.vivezsansfume.ca

Cette publication peut être reproduite pour usage non commercial.

Also available in English under the title

*On the Road to Quitting
Guide to becoming a non-smoker*

*On peut obtenir, sur demande, la présente publication
sur disquette, en gros caractères, sur bande sonore ou en braille.*

© Sa Majesté la Reine du chef du Canada, 2003

Cat. H49-176/2003-1F
ISBN 0-662-75005-5

Dans le présent document les mots de genre masculin appliqués
aux personnes désignent les hommes et les femmes.

Vivre sans fumée :

Pour mieux se connaître et mieux choisir.

Des mesures pour s'en sortir!

Le présent guide vous aidera à vous préparer et à agir pour réussir à cesser de fumer. Prenez le temps de réfléchir aux questions en jeu et suivez les étapes une à une, à votre propre rythme. De cette façon, vous serez en mesure d'établir votre objectif et de l'atteindre avec succès.

Quelques réflexions...

- Environ 4 personnes sur 5 âgées de 15 ans et plus au Canada sont des non-fumeurs.
- La majorité des Canadiens considèrent qu'il est dorénavant socialement inacceptable de fumer.
- La plupart des ex-fumeurs regrettent de ne pas avoir cessé de fumer beaucoup plus tôt – ou même d'avoir tout simplement commencé à fumer; certains avouent même que le renoncement à la cigarette s'est révélé beaucoup moins difficile qu'ils ne le redoutaient.

Pensez à d'autres décisions difficiles que vous avez dû prendre par le passé et à quel point vous étiez heureux d'avoir pris la bonne décision.

Vous vous sentirez plus fort, en meilleure santé et plus confiant.



Saviez-vous que...

- Peu importe depuis quand vous fumez, votre santé sera meilleure si vous arrêtez.
- Le fait de fumer un paquet par jour signifie que vous devez consacrer annuellement plus de 2 500 \$ à la cigarette.
- Cette année, des milliers de Canadiennes et de Canadiens comme vous cesseront de fumer pour de bon.

En cessant de fumer, vous verrez et sentirez la différence.

Beaucoup de raisons vous poussent à fumer.

Le tabagisme peut relever d'une habitude ou d'une dépendance, ou des deux. Peut-être aimez-vous l'image que vous projetez ou la façon dont vous vous sentez avec une cigarette. Le tabagisme vous aide probablement à vous détendre, à vous donner de l'énergie, à vous accorder un peu de temps à vous-même ou à composer avec le stress. La cigarette est possiblement une habitude que vous partagez avec des gens de votre entourage. Vous pourriez même croire que le tabac vous aide à maintenir votre poids.

Vous avez de meilleures raisons de cesser de fumer.

En vérité, la cigarette apporte beaucoup plus d'éléments négatifs que positifs dans votre vie. Chaque fois que vous allumez une cigarette, elle s'attaque sérieusement à votre santé. La cigarette peut vous mener vers des cancers mortels, des maladies pulmonaires chroniques et des maladies cardiaques ainsi qu'une mort précoce et douloureuse. Ces faits sont prouvés.

Ce n'est pas seulement une question de santé.

Dès que vous aurez cessé de fumer, vous éprouverez une véritable et plus grande maîtrise de vous-même. Vous vous sentirez mieux, votre rendement sera supérieur et vous présenterez une meilleure apparence. Vous n'aurez plus à désertier votre foyer ou votre lieu de travail à la seule fin de fumer. Vos relations avec les non-fumeurs s'en trouveront améliorées tout comme votre goût et votre odorat. Vous offrirez un bien meilleur exemple à vos enfants. Vous n'aurez plus à vous inquiéter des autres personnes qui sont exposées à la fumée secondaire de votre cigarette.

Prenez tout de suite quelques instants pour réfléchir à l'objectif que vous souhaitez atteindre en cessant de fumer, y compris comment vous aimeriez améliorer votre santé, votre apparence, vos relations sociales et vos finances.



C'est la meilleure chose que vous pouvez faire pour améliorer votre santé et la qualité de votre vie.

Les personnes qui cessent de fumer commencent immédiatement à réduire leurs chances de développer la maladie cardiaque, le cancer et les problèmes respiratoires.

Les anciens fumeurs vivent aussi plus longtemps que ceux qui continuent à fumer. Par exemple, ceux qui arrêtent avant l'âge de 50 ans ont seulement la moitié des chances de mourir d'une maladie liée au tabagisme dans les 15 prochaines années par rapport à ceux qui continuent à fumer.

Les avantages de cesser de fumer pour la santé sont les mêmes pour tous les genres de fumeurs, hommes ou femmes, jeunes ou moins jeunes.

En fait, il suffit de 24 heures pour que votre corps commence le processus de guérison.

- En huit heures, le niveau de monoxyde de carbone diminue dans votre corps et le niveau d'oxygène dans le sang augmente à la normale.
- En 48 heures, vos chances d'avoir une crise cardiaque commencent à diminuer et votre odorat et votre goût commencent à s'améliorer.
- En 72 heures, votre capacité pulmonaire augmente et votre respiration est plus facile.
- En 2 semaines à 3 mois, votre circulation sanguine s'améliore et le fonctionnement pulmonaire augmente jusqu'à 30 p. 100.
- En 6 mois, la toux, la congestion des sinus, la fatigue et le souffle court s'améliorent.
- En moins d'un an, le risque de crise cardiaque liée à la cigarette est réduit de moitié.
- En 10 ans, le risque de mourir du cancer du poumon est réduit de moitié.
- En 15 ans, le risque de mourir d'une crise cardiaque est égal à celui d'une personne qui n'a jamais fumé.

Saviez-vous que...

- Le fait de changer une ou deux de vos habitudes de fumer peut vous donner la confiance et la motivation nécessaires pour cesser de fumer pour de bon.
- Réduire graduellement la quantité de cigarettes que vous fumez chaque jour vous aidera à diminuer votre dépendance.



Vous pouvez perdre l'habitude de fumer.

Quand vous fumez une cigarette, vous le faites probablement de façon inconsciente.

Comme la plupart des fumeurs, vous vous allumez peut-être une cigarette machinalement, en réaction à des activités ou à des émotions précises, quand vous êtes en compagnie d'autres fumeurs ou que vous suivez votre routine quotidienne.

Déterminez quels sont les « éléments déclencheurs » qui vous poussent à fumer.

Dans quelles circonstances fumez-vous spontanément? Voici quelques-uns des « éléments déclencheurs » qui peuvent vous pousser à fumer: quand vous buvez du café ou une boisson alcoolisée, quand vous vous détendez après une journée de travail ou un repas, quand vous parlez au téléphone, conduisez votre voiture, ou lorsque vous vous sentez stressé ou en colère. Utilisez le formulaire de suivi inclus dans le présent guide et notez ce que vous faites ou ressentez chaque fois que vous prenez une cigarette.

Brisez le lien entre la cigarette et vos habitudes.

Prévoyez vos éléments déclencheurs. Efforcez-vous de retarder le moment où vous vous allumez une cigarette en tenant vos mains et votre bouche occupées. Buvez un verre d'eau froide, brossez-vous les dents ou cassez la croûte avec une collation à faible teneur calorique. Étirez-vous, marchez ou parlez avec un ami non-fumeur.

Pensez aux circonstances où vous vous allumez une cigarette. Puis, à chaque fois que celles-ci se produisent, que vous ressentez ces émotions ou que vous vous retrouvez dans la situation en question, demandez-vous: « Ai-je vraiment besoin de fumer? Est-ce que je le veux vraiment? Puis-je attendre ou tout simplement faire quelque chose d'autre? »



Saviez-vous que...

- La nicotine crée une très forte dépendance; néanmoins, ce ne sont pas tous les fumeurs qui éprouvent des envies prolongées de fumer ou d'autres symptômes de sevrage.
- Les envies irrésistibles de fumer durent rarement plus de quelques minutes. Voyez au-delà et passez au travers de ces symptômes.
- Trois ou quatre jours après avoir cessé de fumer, les symptômes de sevrage sont déjà moins intenses; ils persistent rarement au-delà de 10 jours.

Vous pouvez briser votre dépendance à la nicotine.

Vous avez appris à votre cerveau à dépendre de la nicotine.

La nicotine est un agent chimique présent dans le tabac qui crée une forte dépendance et qui permet de se sentir énergisé, alerte ou calme. Avec le temps, votre cerveau s'habitue à cette substance et en vient à croire que cette stimulation supplémentaire est normale. Aussi, quand la nicotine disparaît de votre organisme après que vous ayez cessé de fumer, votre cerveau est en état de manque. Vous vous sentez mal sans nicotine et vous ressentez le besoin de fumer à nouveau.

Vous pouvez enseigner à votre cerveau à ne plus dépendre de la nicotine.

En fumant moins, votre cerveau s'habitue à recevoir moins de nicotine. Vous pouvez éprouver des envies de fumer, ou vous sentir irritable ou « déprimé » pendant un certain temps, mais ces épisodes d'inconfort ne durent jamais longtemps. Plus vous résistez, le moins d'envies de fumer vous éprouverez. Bientôt, ces envies dureront moins longtemps et se feront moins intenses. En peu de temps, votre cerveau remplacera naturellement le « regain d'énergie » artificielle que vous procurait la nicotine. Vous ressentirez ce phénomène, peu importe depuis quand vous fumez et quelle quantité de cigarettes vous avez consommée.

Contrôlez vos envies de fumer en suivant les quatre principes suivants :

- Retardez le moment où vous allumez une cigarette, quand vous ressentez l'envie de fumer.
- Distrayez-vous jusqu'à ce que l'envie de fumer disparaisse, en vous occupant l'esprit et en vous livrant à des activités qui vous obligent à penser à autre chose qu'à la cigarette.
- Buvez de l'eau pour garder vos mains et votre bouche occupés.
- Respirez profondément pour demeurer concentré et détendu. C'est simple comme tout... et ça marche!

Vous avez toutes les compétences requises pour cesser de fumer !

Il vous est certes arrivé de vous tirer de situations désagréables sur lesquelles vous n'exerciez aucun contrôle. Vous avez toutes les compétences requises pour réussir à cesser de fumer !



Saviez-vous que...

- Quand nous percevons un projet comme une obligation, nous en faisons un défi qui sera difficile à relever. Nous pensons peut-être à tout l'effort qu'il faudra y mettre.
- Quand nous percevons un projet comme un défi que nous voulons relever, nous en faisons alors un objectif accessible. Nous réfléchissons concrètement à notre démarche, notre intention cesse d'être hypothétique et nous pensons aux habiletés que nous possédons et qui nous aideront à atteindre notre but.
- Plusieurs des habiletés qui vous ont servi par le passé à résoudre des problèmes (ex. : la capacité de vous fixer un objectif et la détermination dont vous avez fait preuve pour l'atteindre) vous aideront également à cesser de fumer.

Surmontez les obstacles et demeurez concentré sur votre réussite.

Il est normal d'éprouver des doutes.

Cesser de fumer est un changement majeur dans votre existence. Le renoncement au tabac vous permettra de vous éloigner d'un produit qui fait partie de votre vie depuis longtemps et dont vous êtes devenu dépendant. Vous vous inquiétez peut-être de la difficulté que présente cette démarche, des réactions de vos amis qui continuent à fumer, du bon temps que la cigarette vous permettait de vous accorder. Vous craignez peut-être de prendre du poids, ou même de voir s'évanouir une partie de votre personnalité. Il est normal de nourrir des inquiétudes. Mais rappelez-vous ce qui suit....

À chaque problème sa solution.

Cesser de fumer n'est pas qu'un simple et immense défi: c'est une série de petits défis que vous pouvez relever, un à un – y compris les envies de fumer. Une pensée claire vous aidera à surmonter tous les obstacles.

- Fumer ne vous aide pas vraiment à vous détendre: c'est simplement quelque chose que vous avez l'habitude de faire lorsque vous prenez une pause.
- Les personnes qui cessent de fumer ont, en moyenne, un gain de poids d'environ cinq à six livres: une alimentation saine et une vie active vous aideront à perdre ces quelques livres quand vous vous sentirez bien en tant que non-fumeur.
- Votre cercle d'amis n'est pas fondé sur le tabagisme: l'amitié vaut quand même plus que ça! Du reste, votre confiance en vous s'améliorera lorsque vous aurez cessé de fumer.

Chaque étape est une partie importante de votre réussite.

On n'est jamais trop âgé ni trop dépendant de la cigarette pour cesser de fumer. Vous devez vous sentir fier et bien dans votre peau d'avoir décidé de cesser de fumer, de faire les premiers pas dans cette direction et de persévérer dans votre démarche. Toutes ces étapes font autant partie de votre réussite que le fait de vivre sans fumée. Comme pour tout autre type de changement positif, vous n'arrêterez pas de fumer comme par magie: c'est un objectif que vous atteindrez en y travaillant tous les jours. Avec le temps, les petits changements peuvent mener aux grands – comme une vie sans fumée!

www.vivezsansfume.ca

Le site Web de Santé Canada offre aussi un service de courriels gratuits d'une durée de 8 semaines intitulé *e-J'arrête*, qui a déjà aidé des milliers de fumeurs à cesser de fumer. Le programme est fondé sur le contenu du présent guide.

Gérez le stress

Le stress causé par la cigarette.

Avec le temps, l'organisme requiert souvent de plus en plus de nicotine pour jouir d'un court regain d'énergie ou d'un calme temporaire. La nicotine augmente la fréquence cardiaque et la pression artérielle, ce qui cause encore plus de stress à l'organisme. Le fait de s'inquiéter des effets néfastes de la cigarette sur sa propre santé ou sur celle de sa famille et de ses amis est aussi très stressant pour la plupart des gens.

Le fait d'essayer de cesser de fumer peut être une source de stress.

Pour nombre de gens, la seule perspective d'avoir à lutter contre les symptômes du sevrage et d'avoir à changer sa routine peut être stressante. Certaines personnes décrivent le fait de cesser de fumer comme perdre un ami.

Des façons positives de surmonter le stress.

Quand vous cessez de fumer, sachez à quoi vous attendre et apprenez comment lutter contre les symptômes du sevrage : vous serez beaucoup plus confiant et moins stressé. Par exemple, réservez-vous chaque jour un peu de temps pour vous détendre : écoutez de la musique douce, lisez un bon livre, inscrivez-vous à un cours à l'école du quartier pour vous distraire ou faites du yoga – une excellente manière de vous détendre. Accordez-vous régulièrement des récompenses pour célébrer vos réussites. Ayez une alimentation saine et prenez le temps de manger de bons repas à intervalles réguliers. Devenir plus actif physiquement nous aide à libérer des produits chimiques calmants dans notre cerveau et favorise un meilleur sommeil. Trouver une ou deux personnes à qui parler nous permet d'explorer les solutions plutôt que de ressasser nos problèmes.

Apprenez à respirer profondément.

Prenez une inspiration profonde par le nez et retenez-la pour un compte de cinq. Sortez votre ventre en même temps. Cela fait pénétrer l'air plus profondément dans vos poumons, où la fumée avait l'habitude d'aller. Expirez lentement par la bouche jusqu'au compte de sept. Répétez trois fois. Vous sentirez la tension s'en aller et votre corps se détendre.

ÊTES-VOUS PRÊT À VOUS ENGAGER DANS LA PROCHAINE ÉTAPE?

Si vous êtes prêt à cesser de fumer, la prochaine section vous aidera à y parvenir.

Si vous ne l'êtes pas, il vous faut peut-être une période de réflexion plus longue avant de pouvoir prendre une décision. Dans quelques semaines, passez le présent guide en revue. Dans l'intervalle, si cela vous est possible, visitez le site Web de Santé Canada à l'adresse www.vivezsansfume.ca et jetez un coup d'œil à la version Internet du guide *Sur la voie de la réussite*. Ce site vous propose un outil interactif qui vous permettra d'établir un profil personnalisé des raisons qui vous poussent à fumer et de la façon dont vous pourriez renoncer à la cigarette.



Saviez-vous que...

- Les gens qui mettent leurs engagements par écrit et qui avisent leur entourage de leurs projets ont davantage tendance à atteindre leurs objectifs que les gens qui ne le font pas.
- Le fait de fixer une date à compter de laquelle vous cesserez de fumer est une façon de confirmer votre engagement. Ainsi, vous organiserez vos préparatifs en fonction d'un objectif clair et précis.
- Accordez-vous assez de temps pour vous préparer, mais pas trop pour ne pas courir le risque d'en être distrait ou de changer d'idée.

Fixez une date !

Si vous êtes prêt à cesser de fumer, vous devez vous engager à le faire !

Choisissez le bon moment. Pensez aux activités que vous avez planifiées pour les prochaines semaines. Choisissez un moment où vous ne serez pas trop stressé. Par exemple, retenez une semaine où vous n'avez aucune date d'échéance importante au travail ou à la maison. Vous pouvez aussi opter pour une fin de semaine, afin de pratiquer des activités qui vous aideront à penser à autre chose. Si vous êtes une femme, ne fixez pas une date qui précède de trop près le début de vos règles.

Rappelez-vous qu'une journée parfaite pour cesser de fumer est peu probable.

Au lieu de reporter continuellement la date pour cesser de fumer, utilisez les circonstances inattendues à votre avantage. Par exemple, le fait d'avoir un gros projet à produire peut aider à vous distraire des envies et des tentations de fumer. Si vous passez à travers une période stressante, rappelez-vous que la cigarette accroît, en réalité, les effets du stress en augmentant le pouls et la respiration. Sur une longue période, cesser de fumer réduira votre stress.

Choisissez la date où vous cesserez de fumer et mettez-la par écrit.

Fixez une date à moins de trois semaines d'aujourd'hui. Écrivez-la clairement sur tous vos calendriers. Regardez cette date tous les jours en guise de rappel. Chaque fois que vous le faites, rappelez-vous qu'il s'agit d'une occasion unique dans votre vie. Pensez aux raisons pour lesquelles vous voulez cesser de fumer et à tous les avantages que vous en tirerez.

Le fait d'avoir un plan d'action précis peut améliorer vos chances de cesser de fumer définitivement.

Un bon plan devrait être écrit car il vous forcera à penser plus sérieusement à ce que vous devez faire et à la façon de le faire. Vous trouverez quelques suggestions sur la façon de développer votre plan à la page 23 du présent guide.



Saviez-vous que...

- Le soutien de vos amis et des membres de votre famille est l'une des clés du succès et peut faire toute la différence!
- Vos amis fumeurs comprendront probablement pourquoi vous devez éviter, tout au moins pour un certain temps, d'être en présence de fumée.
- Dans nombre de municipalités, il existe des groupes d'aide mutuelle pour cesser de fumer. Pour plus de renseignements à ce sujet, communiquez avec votre centre local de services communautaires.

Prévoyez demander de l'aide.

Confiez-vous à un professionnel de la santé.

Quand on prévoit apporter un changement important à son mode de vie, il est toujours sage d'en discuter auparavant avec son médecin de famille. Votre médecin peut vous conseiller quant aux thérapies de substitution à la nicotine et vous diriger vers d'autres sources possibles de soutien pour cesser de fumer.

Vous pouvez envisager de recourir à des thérapies de substitution à la nicotine ou à d'autres médicaments.

Les substituts à la nicotine tels la gomme de nicotine et les timbres cutanés peuvent vous aider à résister aux envies de fumer. La gomme de nicotine est utilisée au besoin pour contrôler vos envies de fumer, une à la fois. Les timbres cutanés maintiennent sans interruption un certain niveau de nicotine (en quantités progressivement décroissantes) dans votre organisme pour une période allant jusqu'à trois mois. Ces deux produits se vendent en pharmacie sans ordonnance médicale. Un médicament comme le Bupropion, un antidépresseur sous forme de comprimé, aide les gens à lutter contre les symptômes du sevrage de la nicotine; toutefois, ce médicament exige une ordonnance médicale et vous devez en faire usage au moins une semaine avant de cesser de fumer.

Avisez les membres de votre entourage que vous allez cesser de fumer.

Si vous vous engagez à cesser de fumer mais que vous ne le dites à personne, il vous sera plus facile de changer d'idée. Faites part de votre démarche aux membres de votre famille, à vos amis et à vos collègues de travail. Ainsi, vous vous donnez une raison supplémentaire de demeurer concentré sur votre objectif et vous les encouragez à vous soutenir si vous avez besoin de leur aide. Faites part de votre décision à vos amis fumeurs. Ils comprendront la situation.

Choisissez-vous un complice qui vous soutiendra dans vos efforts pour arrêter de fumer.

Si vous avez besoin d'une aide supplémentaire pour résister à l'envie de fumer, vous ressentirez peut-être le besoin de parler à quelqu'un. Révélez vos intentions à un ami proche non-fumeur. Expliquez-lui que vous pourriez avoir besoin de lui téléphoner pour obtenir son soutien.

Pour obtenir de l'aide et des renseignements, vous envisagerez peut-être aussi de recourir à une ligne sans frais pour le renoncement au tabagisme.

- Terre-Neuve et Labrador : 1 800 363-5864
- Nouveau-Brunswick et Nouvelle-Écosse : 1 877 513-5333
- Île-du-Prince-Édouard : 1 888 818-6300
- Québec : 1 888 853-6666
- Ontario : 1 877 513-5333
- Manitoba et Saskatchewan : 1 877 513-5333
- Alberta : 1 866 332-2322
- Colombie-Britannique : 1 877 455-2233

Pour obtenir des renseignements et de l'aide, les résidents des territoires doivent communiquer avec le service de santé publique de leur région ou composer le 1 800 0 Canada.

Voici quelques façons de vous préparer :

- Évitez les éléments « déclencheurs ».
- Préparez-vous aux situations difficiles.
- Mettez en pratique la façon dont vous ferez face aux envies de fumer les premiers jours après avoir cessé de fumer.



Choisissez la méthode pour cesser de fumer qui vous convient.

Certaines personnes cessent de fumer par un sevrage brutal.

Cela signifie que vous devez prendre le temps de comprendre les raisons pour lesquelles vous fumez et pourquoi vous fumez à tel ou tel autre endroit. Vous devez aussi vous préparer mentalement à rompre vos habitudes de fumer et à composer avec le sevrage, puis à arrêter net de fumer. Pour obtenir de l'aide supplémentaire, vous souhaitez peut-être visiter le site de Santé Canada *Sur la voie de la réussite* à www.vivezsansfume.ca où vous pourrez aussi répondre à un questionnaire qui vous aidera à mieux comprendre les raisons pour lesquelles vous fumez et votre niveau d'accoutumance à la nicotine.

Certains préfèrent réduire graduellement la quantité de cigarettes qu'ils fument.

Dans ce cas, vous réduisez lentement la quantité de cigarettes, habituellement fumées, à mesure que vous vous rapprochez de la date où vous cesserez tout à fait de fumer. Réduire peut vous permettre d'avoir une idée de ce que ce sera de cesser de fumer définitivement. Cela vous donne la chance de résoudre quelques défis à la fois au lieu de le faire tout d'un coup.

Il existe beaucoup de façons de réduire graduellement la quantité de cigarettes que vous fumez.

Les cigarettes les plus faciles à couper sont celles dont vous n'avez pas besoin. Avant de prendre une cigarette, arrêtez et demandez-vous: « Ai-je vraiment besoin d'une cigarette ? » Attendez cinq à dix minutes avant de satisfaire votre envie de fumer. Ne fumez plus chaque cigarette au complet comme vous le faisiez auparavant. Commencez à « rationner » vos cigarettes en apportant avec vous seulement la quantité que vous fumez normalement en une journée, pas plus. Chaque jour ou chaque deux jours, réduisez votre ration de une ou deux unités. Coupez aussi longtemps que possible. Essayez de retarder votre première cigarette de la journée de deux heures au moins ou éliminez les cigarettes à divers autres moments, comme à la pause de l'après-midi ou après le dîner.

Comment vous y prenez-vous pour prendre des décisions ?

Pensez à une ou plusieurs décisions ou changements importants qui ont nécessité une intervention rapide et radicale de votre part. Puis, pensez à une ou deux décisions ou changements où vous êtes intervenu après avoir mûrement réfléchi, testé et mis en pratique pendant un certain temps les mesures nécessaires. Quelles décisions ou changements importants vous ont permis de récolter le plus de succès ? Pourquoi ?



Voici quelques façons de vous préparer à cesser de fumer :

- Servez-vous de la feuille de route pour analyser vos éléments « déclencheurs » et vos habitudes de fumer.
- Dressez une liste de tout ce que vous faites habituellement quand vous fumez.
- Essayez de changer seulement une ou deux des routines qui vous poussent à fumer.

Préparez-vous à cesser de fumer.

Pensez de façon plus positive !

Plutôt que de dire: « Je ne ferai pas ceci... », pensez plutôt à une proposition affirmative du genre: « Je ferai cela. » Par exemple, si normalement vous fumez après un repas, vous pourriez dire: « Après le repas, j'irai me promener et je respirerai profondément. » Rappelez-vous les encouragements que vous avez déjà reçus des personnes à qui vous avez fait part de votre décision de cesser de fumer.

Accordez-vous des récompenses.

Chaque jour et chaque semaine sans tabac sont des réalisations qui valent la peine d'être célébrées. Pensez à certains articles que vous aimeriez réellement vous procurer ou à des activités que vous souhaiteriez pratiquer, et accordez-vous-les en guise de récompense pour ne pas avoir fumé. Déposez l'argent que vous auriez dépensé en cigarettes dans une « tirelire » ou dans un bocal. Accordez-vous de grandes et de petites récompenses.

Avec le temps, les activités auxquelles vous vous livrez normalement quand vous fumez sont devenues des éléments « déclencheurs. »

À l'instar d'autres éléments de rappel comme la vue ou l'odeur d'une cigarette ou encore une certaine période de la journée, elles vous poussent à vouloir spontanément allumer une cigarette. Le fait de briser ces routines peut vous donner la confiance et la motivation nécessaires pour effectuer un changement encore plus important.



Saviez-vous que...

- Au coucher et au lever, orientez votre esprit vers des pensées claires et positives au sujet des avantages de cesser de fumer. Ainsi, vous vous « programmez » à atteindre vos objectifs durant la journée.
- La confiance en soi et le succès sont les récompenses d'une préparation adéquate, d'une attitude positive et d'un engagement ferme.
- Passez en revue tout ce que vous avez appris. Ainsi, vous vous sentirez heureux d'avoir pris la bonne décision et plus motivé à poursuivre votre démarche.

Élaborez votre plan d'action.

Le fait d'avoir un plan d'action précis peut améliorer vos chances de cesser de fumer définitivement.

Voici quelques suggestions spécifiques sur la façon d'élaborer votre plan.

1. Écrivez un énoncé clair sur la raison pour laquelle vous cessez de fumer.

Indiquez qui bénéficiera de votre décision de cesser de fumer. Essayez d'imaginer de quoi vous aurez l'air. Comment vous sentirez-vous face à vous-même ? Votre santé vous inquiète peut-être ou vous voulez simplement reprendre le contrôle de votre vie. Vous voulez possiblement donner l'exemple à vos enfants ou améliorer votre relation avec votre famille et vos amis. Vous voulez peut-être également garder votre argent si difficilement gagnée !

2. Faites la liste de vos inquiétudes au sujet du renoncement à fumer.

À côté de chaque inquiétude, écrivez une ou plusieurs choses que vous ferez pour surmonter ce défi. Par exemple, l'échec vous inquiète peut-être. Plusieurs personnes tentent plus d'une fois de cesser de fumer. Chaque essai est en soi un succès, car vous découvrirez des aptitudes que vous pourrez appliquer lors de votre prochain essai.

3. Préparez-vous au sevrage.

Prenez un instant pour écrire une ou deux stratégies que vous pouvez utiliser pour traiter chaque symptôme de sevrage au cas où cela vous arrive. Le fait d'être capable de reconnaître les symptômes de sevrage vous aidera aussi à vous rappeler que l'effet n'est que temporaire.

4. Reconnaissez les compétences et les connaissances que vous avez déjà.

Pensez aux moments que vous avez passés sans fumer dans le passé. Qu'avez-vous fait pour ne pas fumer ? Laquelle de ces stratégies vous a semblé être la plus utile ? Êtes-vous devenu plus actif physiquement, avez-vous changé votre alimentation, commencé à porter votre ceinture de sécurité, arrêté de remettre à plus tard ? Comment l'avez-vous fait et cela pourrait-il vous aider à changer votre comportement de fumeur ?

5. Identifiez votre appui social.

La plupart des gens sous-estiment l'appui qu'ils pensent pouvoir obtenir de leurs familles et de leurs amis. Faites la liste des gens sur qui vous pouvez compter pour vous aider. Qui pouvez-vous appeler pour de l'encouragement? Qui saura vous distraire quand vous avez envie d'une cigarette? Qui peut vous aider à éviter les situations invitantes?

6. Identifiez vos habitudes de fumer et les éléments « déclencheurs. »

Avant de cesser de fumer, utilisez le formulaire de suivi pour enregistrer ce que vous fumiez, où vous étiez quand vous avez fumé, avec qui vous étiez ainsi que ce que vous pensiez ressentir et faisiez immédiatement avant, durant et après avoir fumé. Revoyez le formulaire une semaine plus tard pour voir si vous pouvez déceler quelques habitudes de fumer. Par exemple, est-ce que la quantité fumée change selon la personne avec qui vous étiez, où vous étiez, ce que vous faisiez ou comment vous vous sentiez?

7. Déterminez comment changer les choses qui vous rappellent de fumer.

Si le café vous rappelle de fumer, changez pour du thé ou du jus. Si vous tendez à fumer dans une certaine chaise, assoyez-vous dans une autre chaise ou allez dehors. Éloignez de votre vue les cendriers.

8. Fixez la date où vous cesserez de fumer.

La dernière étape de votre plan consiste à fixer une date à compter de laquelle vous commencerez votre vie sans cigarette. Essayez de choisir une date précise dans les prochaines semaines.

9. Mettez la date par écrit!

Je, soussigné, prends le ferme engagement de cesser de fumer à compter du _____. À partir de cette journée, je ne fumerai plus. Je prendrai toutes les mesures voulues pour tenir ma promesse, de telle sorte que je puisse bénéficier d'une qualité de vie nouvelle et supérieure sans la cigarette.



Votre signature

Passez en revue vos connaissances et préparez-vous en conséquence !

Prenez le temps de revoir tout ce que vous avez appris.

Rappelez-vous tous les éléments « déclencheurs » qui vous poussent à fumer ainsi que les situations les plus invitantes. Préparez-vous à les affronter et pensez à ce que vous avez prévu faire au lieu de fumer.

La journée précédant la date où vous cesserez de fumer...

À mesure qu'approchera la date où vous cesserez de fumer, il est possible que vous vous sentiez nerveux. Vous éprouverez peut-être le sentiment que vous êtes sur le point d'abandonner quelque chose d'important dans votre vie. Pour vous aider à chasser cette impression, rappelez-vous que vous êtes bien préparé et que vous avez tous les atouts nécessaires pour réussir. Avisez les membres de votre famille, vos amis et vos collègues de travail que demain sera une journée spéciale pour vous, celle où vous cesserez de fumer. Demandez-leur d'être compréhensifs si vous semblez tendu ou irritable. Faites-leur savoir que vous êtes sensible à leur soutien.

Survolez votre calendrier pour noter les activités ou circonstances où vous pourriez être tenté de fumer.

Y a-t-il des périodes de grand stress ? Irez-vous à l'extérieur ou passerez-vous du temps avec un ami ou un membre de la famille qui vous rappelle de fumer ? Pour chaque situation invitante, pensez à au moins trois choses que vous pouvez faire pour y faire face, comme éviter la situation ou faire quelque chose qui ne convient pas avec le geste de fumer (par exemple, choisir un restaurant sans fumée).

Avant d'aller au lit...

Débarrassez-vous de *toutes* vos cigarettes. N'en gardez aucune « en cas d'urgence ». Débarrassez-vous également de vos briquets et de vos cendriers ! Et surtout, soyez fier d'avoir le courage d'essayer de cesser de fumer.



Rappelez-vous...

- Les fortes envies de fumer viennent par vagues et durent rarement plus de quelques minutes.
- Il vous sera plus facile de résister aux fortes envies de fumer si vous n'allez pas dans les endroits où vous pourriez voir ou sentir la cigarette.
- Dites-vous que vous êtes non-fumeur. C'est l'une des clés... pour le *devenir*!

La journée où vous cessez de fumer – un nouveau départ!

Félicitations!

C'est aujourd'hui votre première journée d'une vie meilleure, plus saine et sans fumée. Fêtez cette réalisation. Soyez fier de vous. Vous avez franchi les étapes de l'apprentissage et de la préparation. Vous avez fait le bon choix. Vous êtes maintenant prêt à bénéficier de tous les avantages d'être un non-fumeur.

Reposez-vous.

L'abandon de la cigarette pourrait vous sembler stressant au cours des prochains jours. Rendez-vous la vie facile. Accordez-vous du temps. Essayez d'éviter les situations qui peuvent vous causer plus de stress ou fuyez-les. Entre autres, n'allez pas dans les endroits où vous pourriez voir ou sentir la cigarette.

Faites le nécessaire pour venir à bout des envies de fumer.

Pensez au-delà. Passez au travers de ces envies – rappelez-vous : retardez la satisfaction de votre envie de fumer, distrayez-vous, buvez de l'eau et respirez profondément. Gardez à l'esprit que chaque envie de fumer finira par passer et que vous en sortirez grandi. En quelques jours, elles se feront plus courtes et il sera plus facile de les affronter.

Durant les jours à venir...

Continuez à considérer ce changement dans votre vie de façon positive. Rappelez-vous que vous pouvez réussir, que la guérison peut prendre du temps et que vous vous porterez mieux et vous vous sentirez plus fort chaque jour.

Rappelez-vous ce qui est le plus important et restez concentré sur votre objectif.

- Pour surmonter les envies irrésistibles de fumer : distrayez-vous avec d'autres pensées et activités, respirez profondément et buvez de l'eau.
- Si vous vous cherchez des excuses pour fumer : dites-vous que c'est la nicotine qui parle et refusez de l'écouter. N'acceptez plus d'être trompé.
- Pour contrer les sentiments d'agitation et d'irritabilité : dites-vous que ce sont des signes de guérison.



Comment faire face au sevrage

La cigarette a conditionné votre corps à dépendre de la nicotine.

Quand vous aurez cessé de fumer, votre cerveau continuera à avoir des envies de nicotine et vous éprouverez probablement certains symptômes de sevrage. Parmi ces derniers : des envies de fumer; des pensées pour fumer ne serait-ce qu'une « seule » cigarette; et des sentiments d'agitation, d'irritabilité, de frustration et d'inconfort. Pendant un certain temps, vous pourriez aussi éprouver de la difficulté à vous concentrer, de la toux, une légère dépression ou de l'insomnie.

Acceptez le fait que ces symptômes se produiront.

Toutefois, les envies de fumer ne durent jamais plus que quelques minutes et les autres symptômes persistent rarement au-delà de 10 jours. Représentez-vous chaque envie ou symptôme comme un pont qu'il vous faut traverser pour mériter votre récompense sur l'autre rive. Voyez au-delà et passez au travers. Rappelez-vous que ces envies et symptômes sont temporaires, alors que les avantages de cesser de fumer durent toute une vie. Rappelez-vous que vous vous êtes bien préparé et que vous réussirez!

Pour continuer à vivre sans fumée.

La clé pour continuer à vivre sans fumée est d'adopter de nouveaux comportements plutôt que d'essayer uniquement de ne pas fumer. Dès le départ, vous devrez trouver des façons pour vous sentir comblé sans la cigarette. Si vous y travaillez, il vous sera plus facile de continuer à vivre sans fumée parce que vous aurez développé les habiletés et l'aplomb nécessaires.

Quelle est la durée du sevrage ?

Chez bon nombre de fumeurs, le sevrage est à son paroxysme dans les premiers jours après qu'ils cessent de fumer. Il commence à diminuer après trois ou quatre jours. Après 7 à 10 jours, tous les symptômes de sevrage devraient être disparus. Votre principale tâche en cessant de fumer est de trouver une façon de passer à travers les premiers jours. Si vous y arrivez, vous avez une meilleure chance de réussir pour de bon.

Rappelez-vous...

- Soyez bon pour vous-même durant cette période. Par exemple, prenez congé, travaillez à un rythme plus lent, occupez-vous avec un nouveau projet ou avec ce qui fonctionne le mieux pour vous.
- Laissez savoir aux gens la période que vous traversez et demandez leur soutien et leur compréhension. Cela peut aider d'avoir quelqu'un à qui parler de ce qui vous arrive.



Affichez une attitude positive et soyez persévérant.

Vous pouvez et allez réussir!

Chaque nouvelle journée sans cigarette sera plus facile à vivre, vous renforcera dans votre démarche et méritera d'être fêtée. Aussi, chaque jour durant le mois suivant :

- **Rappelez-vous que vous êtes non-fumeur.** Vous ne fumez plus. Faites de cet énoncé la première et la dernière chose à laquelle vous penserez chaque jour. Rappelez-vous-en chaque fois que vous verrez un fumeur.
- **Revoyez les raisons pour lesquelles vous cessez de fumer.** Passez en revue les réponses à vos préoccupations et vos stratégies pour faire face aux envies de fumer de même qu'aux symptômes du sevrage. Évitez de vous livrer à des activités que vous aviez l'habitude de pratiquer tout en fumant.
- **Faites de courtes promenades.** Concentrez-vous sur le plaisir de respirer de l'air frais, sans fumée. Cela vous aide à soigner votre santé et vos poumons.
- **Soyez fier de vous.** Continuez à considérer ce changement dans votre vie de façon positive. Ne vous inquiétez pas si vous vous sentez un peu « déprimé » pendant quelques jours : c'est une manifestation du sevrage à la nicotine. Rappelez-vous que vous pouvez réussir, que la guérison peut prendre du temps et que vous vous porterez mieux et vous vous sentirez plus fort chaque jour.
- **Récompensez-vous.** Chaque jour, faites-vous plaisir en vous offrant à vous seul du bon temps, une activité ou n'importe quoi d'autre. Si en guise de récompense vous accumulez vos économies dans un bocal, empilez cet argent chaque jour et voyez vos économies grossir!

Si vous avez besoin d'aide supplémentaire ou de plus de renseignements au cours des jours ou des semaines à venir, visitez le site Web de Santé Canada à www.vivezsansfume.ca et inscrivez-vous pour recevoir gratuitement pendant huit semaines un courriel quotidien qui vous appuiera dans votre démarche. Vous pouvez aussi utiliser la ligne sans frais pour le renoncement au tabagisme de votre province ou encore communiquer avec votre médecin de famille ou le service de santé publique de votre région.

« Conseils pour demeurer non-fumeur »

- Fréquentez des endroits où il est interdit de fumer.
- Ne vous laissez pas tenter ... ne serait-ce qu'avec une « seule » cigarette!
- Faites de votre foyer, de votre automobile et de votre milieu de travail un environnement sans fumée.
- Pensez aux avantages d'avoir abandonné la cigarette.
- Demandez à votre entourage de vous rappeler votre objectif de vivre sans fumée!



Apprendre à vivre sans fumée – Combattre les tentations.

Évitez les situations invitantes.

La meilleure façon de combattre les tentations est de les éviter. Fuyez les situations qui vous mettent en présence d'alcool, de gens ou de circonstances qui vous inciteront à fumer. La clé, c'est d'apprendre à reconnaître les situations ayant le potentiel d'être tentantes et d'élaborer deux ou trois stratégies dont vous pouvez vous servir si une telle situation se produit. Agissez ainsi jusqu'à ce que vivre sans fumée vous soit plus naturel que de griller une cigarette.

Changez votre façon de penser.

Pensez aux aspects positifs de vivre sans fumée. Concentrez-vous sur les avantages d'avoir abandonné la cigarette. Certains ex-fumeurs conservent l'argent économisé dans un bocal et y jettent un coup d'œil (souvent). D'autres pensent à quel point il leur est plus facile de respirer quand ils jouent au hockey ou au soccer, font de la marche rapide ou s'amuse avec leurs enfants.

Réfléchissez aux aspects négatifs de la cigarette et du tabagisme. Certaines personnes conservent une photographie illustrant les dommages causés aux poumons par la cigarette. D'autres gardent un bocal rempli d'eau et de vieux mégots. Adoptez la solution la plus efficace dans votre cas.

Changez-vous les idées rapidement.

Si vous êtes tenté de fumer, changez-vous les idées en vous livrant à une activité exigeant de la concentration. Par exemple, jouez une partie de cartes, naviguez dans Internet (profitez-en pour visiter le site de Santé Canada à www.vivezsansfumee.ca), écrivez une lettre à un ami, commencez un projet ou cuisinez un repas. Pour chasser l'ennui ou l'irritabilité, essayez de mâcher de la gomme sans sucre, d'écouter de la musique reposante, de prendre une douche ou un bain, de respirer profondément ou de faire des exercices de relaxation.

Rappelez-vous pourquoi vous voulez cesser de fumer.

Portez toujours sur vous un objet que vous pouvez regarder ou qui vous rappelle les raisons pour lesquelles vous vous êtes donné pour objectif de vivre sans fumée : une fiche où vous avez inscrit vos raisons de cesser de fumer, une photo de vos enfants ou des membres de votre famille qui vous soutiennent, ou tout autre article qui vous aide à vous sentir mieux d'avoir abandonné la cigarette.



Saviez-vous que...

- Les recherches prouvent qu'une défaillance est la principale cause de rechute chez les gens qui veulent arrêter de fumer. Une seule bouffée est suffisante pour que votre cerveau, reprogrammé, ait besoin de plus de nicotine.
- Apprenez à combattre les tentations en découvrant quels sont les éléments déclencheurs qui vous poussent à fumer. Chaque jour, étudiez votre emploi du temps pour repérer les situations potentiellement tentantes à fumer et préparez-vous à les affronter. Si vous pouvez déterminer à l'avance comment vous allez réagir dans des situations corsées, vous risquez moins de faire une rechute.
- Pour augmenter vos chances de cesser de fumer pour de bon, soyez attentif à vos monologues intérieurs. Si le ton est négatif, dites-vous silencieusement : « Ça suffit! » Puis, enchaînez avec des pensées positives telles que :
 - « Je me sentirai mieux dans quelques minutes. »
 - « Je suis bien préparé et je peux bien réagir à toute situation. »
 - « Ce symptôme de sevrage est une manifestation de la guérison de mon corps. »

Si vous avez une défaillance, reprenez la situation en main.

Une défaillance est semblable à un avertisseur d'incendie. Quand sonne l'alarme, vous devez savoir exactement quels gestes poser, quelles paroles prononcer, à quel endroit vous diriger et à qui demander de l'aide. Vous ne voulez pas perdre la maîtrise de la situation. Planifiez à l'avance, comme pour un exercice d'incendie.

Modifiez la situation.

1. Cessez immédiatement de fumer.
2. Quittez la pièce ou sortez de la situation.
3. Si vous avez acheté des cigarettes, débarrassez-vous-en.

Parlez-vous positivement.

4. Pensez au long chemin parcouru, plutôt qu'à la distance à parcourir.
5. Encouragez-vous à ne pas abandonner.

Agissez.

6. Livrez-vous à une activité où il est impossible de fumer (ex. : prendre une douche).
7. Occupez vos pensées avec quelque chose de plus sain que la cigarette ou l'envie de fumer (jardinage, travail, actualités, etc.).
8. Ne vous critiquez pas.
9. Offrez une nouvelle sensation à votre bouche et à votre gorge en mâchant de la gomme à saveur de menthe.
10. Adonnez-vous à une activité physique – par exemple, allez faire de la marche rapide à l'extérieur. L'air frais aère les esprits.
11. Si vous avez une envie irrésistible de fumer, assoyez-vous et respirez profondément jusqu'à ce que l'envie se dissipe.

Demandez de l'aide.

12. Parlez à quelqu'un pour vous distraire ou vous encourager.

Rappelez-vous...

Si vous avez une défaillance, ne vous inquiétez pas. Cette rechute ne signifie pas que vous devez abandonner. Soyez persévérant. Essayez de découvrir ce qui a provoqué la récurrence et planifiez d'éviter que cela ne se reproduise.



Rappelez-vous...

- Ajoutez des activités physiques à votre routine quotidienne. Plus vous bougerez, mieux vous vous sentirez.
- Mieux manger ne signifie pas que vous devez vous priver de vos plats préférés – seulement que vous devez choisir avec discernement parmi une variété d'aliments et prendre plus souvent de la nourriture à faible teneur en gras.

Pourquoi certaines personnes prennent-elles du poids après avoir cessé de fumer?

Les gens prennent du poids pour plusieurs raisons.

Par exemple, vous pouvez être tenté de manger davantage parce que votre nourriture sent et goûte meilleur après avoir cessé de fumer. Vous pouvez manger pour garder vos mains et votre bouche occupées. Vous pouvez aussi prendre du poids parce que la nicotine n'augmente plus artificiellement votre métabolisme. Quelquefois les gens prennent du poids parce qu'ils ont plus faim après avoir cessé de fumer. Finalement, vous pouvez prendre du poids parce que, inconsciemment, vous croyez que vous avez une raison légitime de le faire.

Que pouvez-vous faire pour réduire vos chances de prendre du poids ?

Vous serez moins susceptible de prendre du poids si vous ne changez pas votre alimentation, si vous choisissez des collations à faible teneur énergétique et si vous faites plus d'exercices ou d'activités physiques. L'utilisation du timbre cutané, de la gomme de nicotine ou de Bupropion comme partie intégrante de votre programme pour cesser de fumer peut aussi ralentir votre prise de poids. Les personnes qui étaient plus actives physiquement avant de cesser de fumer sont aussi beaucoup moins susceptibles de prendre du poids.

Devez-vous changer vos habitudes alimentaires?

Certaines personnes peuvent faire plusieurs changements de mode de vie à la fois. Toutefois, la plupart des gens trouve qu'il est plus facile de s'attaquer à un défi à la fois. Essayez plutôt de maintenir votre alimentation habituelle ou de grignoter des aliments plus sains et de boire beaucoup d'eau. Si vous prenez du poids, essayez d'être plus actif physiquement.

VOUS SEREZ HEUREUX D'AVOIR CESSÉ DE FUMER!

- Vous vous sentirez davantage maître de vos décisions, de vos actes et de votre santé.
- Vous y gagnerez un sentiment de fierté et de satisfaction personnelle qui améliorera votre confiance.
- Vous serez en mesure de pratiquer fièrement des sports et d'autres activités physiques qui exigent beaucoup plus de force et d'endurance.
- Vous n'aurez plus à tant vous inquiéter de votre santé.
- Vous n'aurez plus à vous inquiéter de savoir si le mucus ou l'irritation de votre gorge sont les signes d'une sérieuse maladie causée par la cigarette.
- Vous paraîtrez et vous vous sentirez plus jeune. La cigarette cause des rides et une apparence de vieillissement prématuré. En cessant de fumer, vous vous aiderez à paraître en meilleure santé.
- Vous n'aurez plus jamais à vous sentir coupable ou mal à l'aise parce que vous fumez.
- Vous vous joindrez à la majorité qui apprécie la valeur et le plaisir de vivre sans fumée.

www.vivezsansfume.ca