

# Vie100Fumer

## Matières :

<b>Comment utiliser Vie100Fumer</b>	<b>3</b>
<b>Étape 1. Prépare-toi mentalement</b>	<b>6</b>
<b>Étape 2. Fais marcher tes méninges</b>	<b>24</b>
<b>Étape 3. Cherche du soutien</b>	<b>44</b>
<b>Étape 4. Prends-toi en main</b>	<b>50</b>

*Tous nos remerciements aux adolescents, aux organismes et aux scientifiques qui ont contribué à la création du programme Vie100 Fumer.*

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

*Santé Canada*

Santé Canada  
Programme de la lutte au tabagisme  
Indice de l'adresse : 3506D  
Ottawa, Canada  
K1A 0K9

Courriel : TCP-PLT-questions@hc-sc-gc.ca  
Téléphone : 1-866-318-1116 (sans frais)  
Télécopieur : (613) 954-2284

Notre site Web ([www.VivezSansFumee.ca](http://www.VivezSansFumee.ca)) renferme beaucoup plus d'information sur le tabagisme.

© Sa Majesté la Reine du chef du Canada, 2005  
Cette publication peut être reproduite pour usage non commercial.  
Cat: H46-2/04-381F  
ISBN: 0-662-78545-2

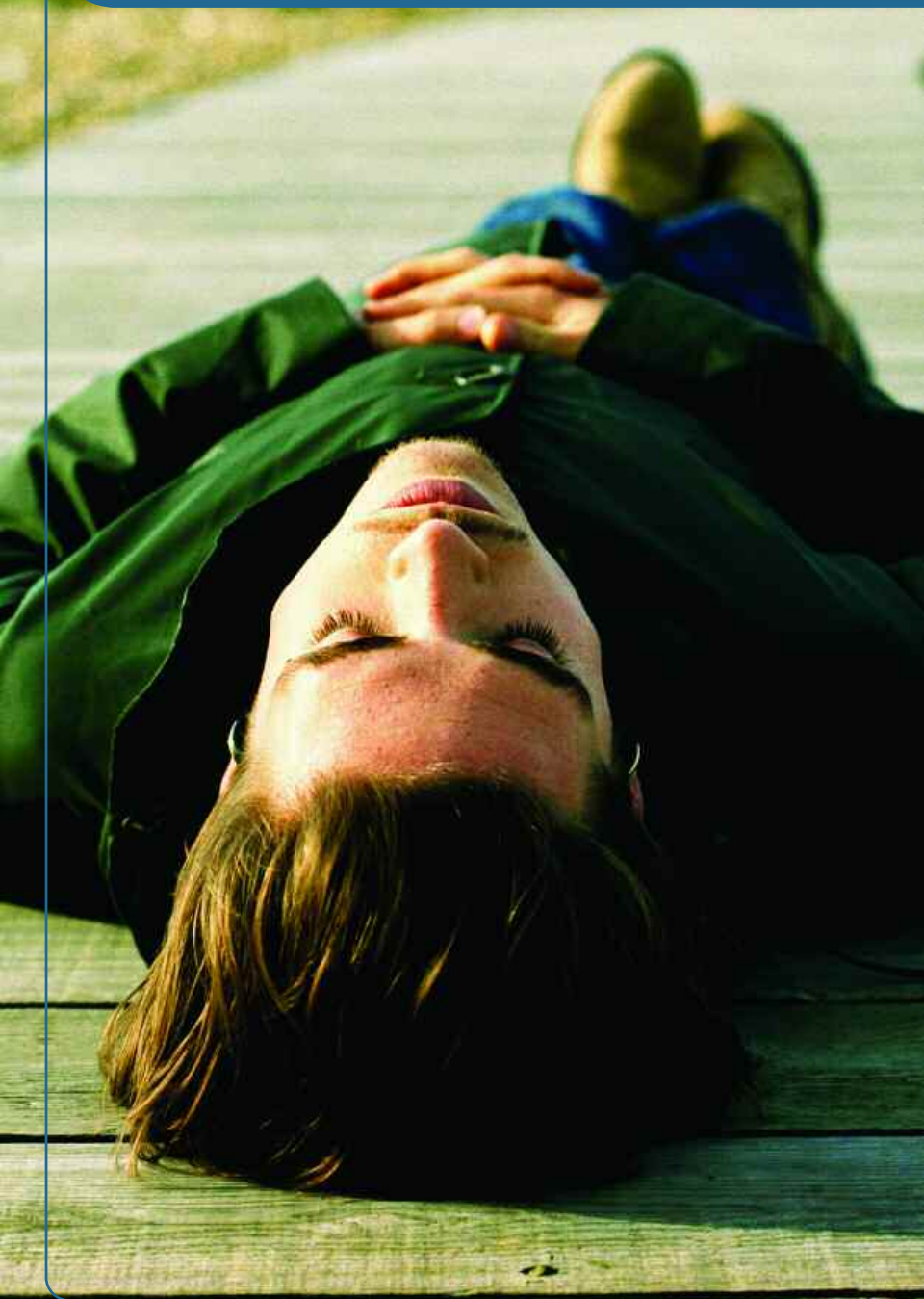
Publication autorisée par le ministre de la Santé.

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

Also available in English under the title *Quit4Life*



# Tu n'as que quatre étapes à franchir pour arrêter de fumer



## Le présent manuel peut t'aider.

### Comment utiliser Vie100Fumer

Le programme Vie100Fumer comporte quatre étapes.

- Étape 1. Prépare-toi mentalement
- Étape 2. Fais marcher tes méninges
- Étape 3. Cherche du soutien
- Étape 4. Prends-toi en main

Tes chances de réussite sont meilleures si tu respectes les quatre étapes.

Pour commander des exemplaires du présent manuel ou pour utiliser le programme d'aide, consulte le site Web de Vie100Fumer à l'adresse suivante [www.Vie100Fumer.com](http://www.Vie100Fumer.com)

### C'est le moment idéal pour utiliser Vie100Fumer.

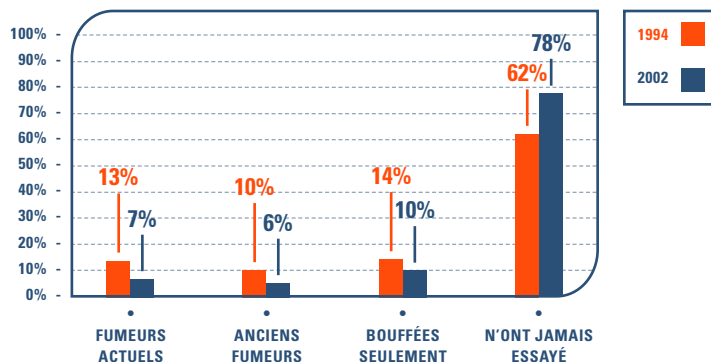
#### Comment utiliser Vie100Fumer

Vie100Fumer (ou V100F en abrégé) comprend quatre parties parce que les gens qui réussissent à arrêter de fumer franchissent habituellement quatre étapes.

Pour améliorer tes chances de réussite, respecte bien les quatre étapes à franchir.

- Plus une personne saute d'étapes moins elle est susceptible d'arrêter de fumer.
- Si tu n'as jamais vraiment essayé de cesser de fumer avant ni eu recours à d'autres programmes dans le même but, il vaut mieux prendre ton temps et respecter scrupuleusement les quatre étapes.
- Ce manuel peut également faire parti d'un programme de groupe de 10 séances.
- Idéalement, tu devrais commencer le présent programme de 2 à 6 semaines avant la date où tu prévois cesser de fumer.
- N'essaie pas de franchir toutes les étapes le même jour.

## Savais-tu cela? La plupart des jeunes Canadiens NE fument PAS.



Le tabagisme perd en popularité auprès des jeunes au Canada. Le graphique compare les pourcentages de 2002 à ceux de 1994. La plupart des jeunes (78 %) n'ont jamais essayé de fumer. Globalement, il y a maintenant plus d'anciens fumeurs que de fumeurs actuels au Canada.

## Selon toi, pourquoi le tabagisme devient-il moins attrayant?

Peut-être parce que les jeunes sont mieux informés qu'autrefois.

- 96 % des jeunes croient que le tabac crée une dépendance.
- 95 % des jeunes croient que le tabac peut nuire à la santé des non-fumeurs.
- 79 % des jeunes croient qu'il est plus agréable de fréquenter des non-fumeurs (91 % des non-fumeurs sont de cet avis).
- 69 % des jeunes croient que le fait de fumer à l'occasion est mauvais pour la santé.

**Qui a dit ça?** Enquête de 2002 sur le tabagisme chez les jeunes, <http://www.hc-sc.gc.ca/hecs-sesc/tabac/recherches/sjf/19.html>

## Savais-tu que le fait d'augmenter les taxes sur les cigarettes aide les fumeurs à cesser de fumer?

- L'augmentation du prix des cigarettes touche surtout les jeunes fumeurs.
- Chaque fois que le prix augmente en raison d'une hausse de la taxe, plus de jeunes décident d'arrêter de fumer.

- Le fait de connaître le montant d'argent que tu économises en cessant de fumer t'aide à le faire. Disons par exemple que tu commences à fumer à 15 ans et que tu fumes en moyenne un paquet de cigarettes par jour. À 30 ans, tu auras consacré environ 56 809 \$ à l'achat de cigarettes (au prix actuel moyen de neuf dollars le paquet). Pense simplement à ce que tu pourrais avoir fait avec cette somme d'argent. Acheter une auto. Passer une année en Europe. Payer des études universitaires. Cela met les choses en perspective, n'est-ce pas?

## Savais-tu que les politiques antitabac dans les lieux publics :

1. Permettent de protéger les gens contre la fumée secondaire?
2. Aident les fumeurs actuels à cesser de fumer?

- Les fumeurs qui vivent dans des résidences où il est interdit de fumer ont presque deux fois plus de chances de cesser de fumer que ceux qui vivent dans un endroit où cela est permis.
- Les lieux de travail, les écoles, les restaurants, les arénas, les magasins, les terminus d'autobus, les bureaux gouvernementaux et les autres lieux publics sans fumée incitent tous les fumeurs à cesser de fumer et à persévérer dans cet état.

## Toutes sortes de gens, de tous âges, ont cessé de fumer.

- Plus tu arrêteras de fumer tôt, moins tu nuiras à ton organisme et plus tôt celui-ci commencera à guérir.
- Il est plus facile d'arrêter de fumer quand on est aidé et soutenu.

## Le présent programme, Vie100Fumer, vise à t'aider.

- Il est fondé sur la science et la psychologie.
- Il mise sur les commentaires et la rétroaction des jeunes.
- Il a déjà été éprouvé auprès de centaines de jeunes des quatre coins du Canada qui s'en sont servi pour cesser de fumer ou réduire leur consommation.

## Es-tu prêt pour Vie100Fumer?

ÉTAPE - 1

# 1 Prépare-toi mentalement

**Les experts sont d'accord : si tu veux cesser de fumer, tu dois te préparer mentalement à le faire.**

Tu peux y arriver de la façon suivante :

- en te concentrant sur l'effet du tabagisme sur ta santé. Maintenant - pas seulement dans les années à venir;
- en t'informant des raisons qui t'incitent à fumer et de la manière de cesser;
- en te concentrant sur le \$ coût \$ véritable \$ lié \$ au tabagi \$ me.

Quand on a mis V100F à l'épreuve dans l'ensemble du Canada, les jeunes ont demandé qu'on leur présente des photos dégoûtantes afin de les préparer mentalement aux effets négatifs du tabagisme sur la santé et de leur fournir des motifs de cesser de fumer.

Cela fait vraiment peur quand on prend conscience des raisons pour lesquelles le tabagisme nuit à la santé.

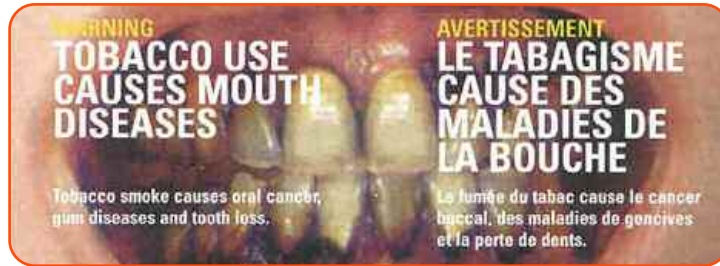
- *Il s'agit non seulement de savoir que tu peux avoir un cancer, une maladie du cœur ou un visage de fumeur, perdre des dents, faire de l'emphysème ou te faire amputer un membre, mais aussi de savoir pourquoi le tabagisme cause ces malheurs.*

(Tout à fait, une amputation... Beaucoup de fumeurs finissent par se faire amputer une jambe ou les deux à cause du tabagisme... Pourquoi cela?).

**« Ma principale raison pour cesser de fumer est le coût. J'ai des factures à payer. Je dois économiser de l'argent pour mon université. Financièrement, je n'ai pas les moyens de fumer. »** Participant à V100F



## Photos dégoûtantes. Prise 1. Sais-tu pourquoi la cigarette cause des maladies de la bouche?



Sais-tu pourquoi la cigarette cause des maladies de la bouche? Voici une des photos les plus impopulaires à figurer sur les paquets de cigarettes parce qu'elle est l'une des plus dégoûtantes. Voici l'histoire.

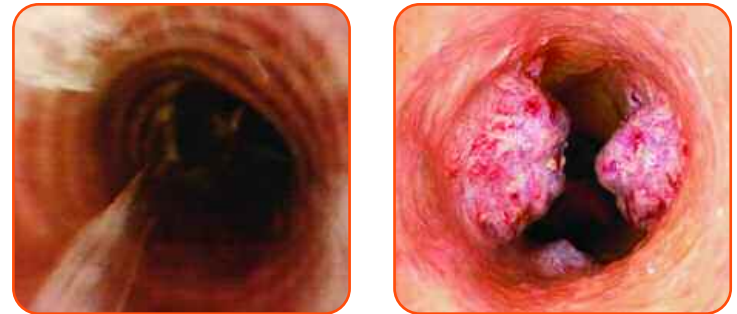
- Le tabagisme peut : causer la gingivite ulcéronecrotique, infection des gencives .
- Le tabagisme peut causer une parodontite -infection et tuméfaction des gencives - qui sent vraiment mauvais.
- L'infection fait pourrir le tissu et l'os qui fixent tes dents (tu as vu la gingivite?).
- S'il n'y a rien pour tenir les dents en place - elles tombent.
- Ou, il se peut que tu doives te faire arracher les dents pour empêcher l'infection de s'étendre à tout ton corps, due à la présence d'un trop grand nombre de bactéries dans la bouche (voir ce qui est rouge et gonflé), qui peut causer des douleurs et des ulcères;
- causer la plaque dentaire (voir ce qui est jaune);
- tacher tes dents et tes gencives (voir ce qui est noir);
- causer le cancer de la bouche.

## Photos dégoûtantes. Prise 2. Sais-tu pourquoi le tabac cause le cancer du poumon?

Certaines personnes pensent que les effets nocifs du tabac ne concernent que le fait d'inhaler la fumée et d'utiliser leurs poumons en guise de filtres. Elles pensent que la fumée, le goudron, la nicotine et les autres composés chimiques de la cigarette restent dans leurs poumons, que ce n'est pas leur place et que c'est la raison pour laquelle le tabac peut causer le cancer du poumon à long terme.

- Ce n'est qu'une partie de la vérité.
- Il y a BIEN PLUS que cela.
- Et c'est vraiment dégoûtant.

Images courtoisie de Australian National Tobacco Campaign



La fumée se rend au poumon par les voies respiratoires. Les milliers de produits chimiques qu'elle contient causent des dommages sur leur passage. L'un des plus graves, c'est de modifier l'ADN - le « gène P53 » des cellules pulmonaires. Cette modification est à l'origine du cancer.

Voici une tumeur cancéreuse qui se développe dans un poumon. Plus de 50 produits chimiques présents dans la cigarette causent des tumeurs cancéreuses comme celle-là. Il suffit d'une seule cellule atteinte pour engendrer un cancer. Une seule.

**Avantages qu'il y a à cesser de fumer : tu protèges ton ADN et empêches tes cellules de se modifier ( et de créer une tumeur).**

## Photos dégoûtantes. Prise 3. Quel lien y a-t-il entre le sang et le tabac?

Le goudron, la nicotine et les milliers de composés chimiques que contient la cigarette non seulement endommagent tes poumons, mais ils s'insinuent aussi dans ta circulation sanguine et voyagent dans tout ton corps, vont partout où circule ton sang . . .

- par l'entremise de chaque petit vaisseau sanguin
- dans chaque organe (cœur, reins, foie, peau...)
- dans chaque membre (jusqu'au bout de tes doigts et de tes orteils)
- dans tes yeux, tes gencives, ta bouche et ton cerveau... ils causent leurs dommages particuliers partout où ils passent.



Images courtoisie de Australian National Tobacco Campaign

La nicotine de chaque cigarette peut, à elle seule,

- détériorer le revêtement de tes vaisseaux sanguins;
- faire en sorte que tes vaisseaux sanguins se contractent et empêchent le sang de se rendre à ton cœur et à d'autres organes;
- empêcher l'oxygène de se rendre où il doit se rendre, par exemple :
- à tes poumons, ce qui explique pourquoi tu respires plus rapidement que les non-fumeurs (même si tu es jeune);
- à l'extrémité de tes jambes et à tes pieds, ce qui entraîne leur « mort » et l'obligation de les couper (amputer);
- à la peau de ton visage, ce qui crée les rides.

**Le visage du fumeur offre un bon exemple. Le fait de fumer la cigarette nuit :**

- aux petits vaisseaux sanguins de la peau;
- à l'afflux de sang vers la peau;
- aux tissus sous-cutanés;
- aux tissus élastiques de la peau.

Le visage du fumeur est un vrai terme médical. On en donne la définition suivante : visage ridé affublé de pattes d'oie, à l'apparence plus vieille que l'âge réel de la personne, au teint jaunâtre et grisâtre. Les fumeurs n'ont pas l'air en santé.

**Avantages qu'il y a à cesser de fumer : tu protèges ton sang et ta belle apparence.**

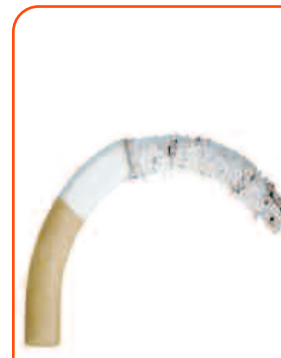
**Photos dégoûtantes. Prise 4. Pourquoi la cigarette rend t-elle impuissant?**

- Le tabac entraîne l'accumulation d'une « plaque » collante dans tes vaisseaux sanguins.
- L'accumulation entrave la circulation sanguine dans les vaisseaux et empêche le sang de nourrir tes cellules.
- Accumulation collante expulsée de l'artère d'un fumeur de 32 ans.
- L'accumulation commence avec ta première cigarette.
- Si tu fumes, tes vaisseaux sanguins sont déjà atteints.

Images courtoisie de Australian National Tobacco Campaign



- Plus tu fumes et plus longtemps tu le fais, plus tu accumules cette matière collante.
- Cette matière collante s'accumule dans tous les vaisseaux sanguins, y compris les artères qui transportent le sang au pénis.
- Les vaisseaux sanguins du pénis sont étroits. La plaque collante les obstrue plus vite que les plus gros qui apportent le sang au cœur.
- Le vaisseau sanguin que tu vois sur la photo de la masse collante est l'aorte, l'artère principale (vaisseau sanguin) qui transporte le sang du cœur. Si cette grosse artère contient une masse collante aussi considérable chez une personne de 32 ans, imagine dans quel état doivent se trouver les petites artères du pénis.



### **AVERTISSEMENT** **LE TABAGISME PEUT VOUS RENDRE IMPUISSANT**

**La cigarette peut provoquer l'impuissance sexuelle car elle réduit la circulation du sang dans le pénis. Cela peut vous rendre incapable d'avoir une érection.**

Santé Canada

## Que vient faire le sexe là-dedans?

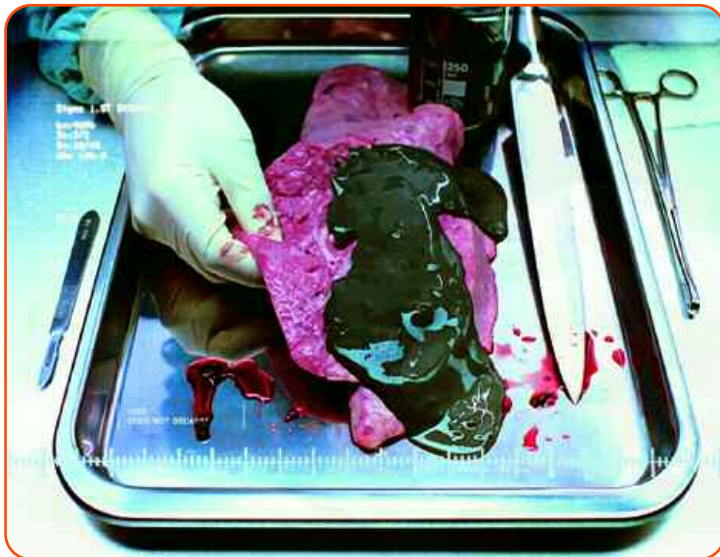
Maintenant, tu sais pourquoi le tabac provoque l'impuissance chez les hommes dès la vingtaine...

### Le tabac cause

- l'accumulation de la matière collante dans les vaisseaux sanguins
- le sang ne peut pas circuler
- pas de sang
- pas d'érection.

**Les avantages qu'il y a à cesser de fumer : empêcher l'accumulation d'une masse collante dans tes vaisseaux sanguins.**

**Photos dégoûtantes. Prise 5. Pourquoi le GOUDRON présent dans la cigarette est-il nocif?**



Images courtoisie de Australian National Tobacco Campaign

**L'équivalent d'une année d'inhalation de goudron dans les poumons.**

Voici la quantité de goudron qu'inhale chaque année un fumeur qui fume un paquet de cigarettes par jour.

Une partie du goudron est exhalée (une des causes de la mauvaise haleine). Une partie est expulsée par la toux (dégueulasse!). Le reste demeure dans tes poumons (oh! oh!).

Si un fumeur qui fume un paquet par jour inhale autant de goudron par année, imagine quelle quantité de goudron ton corps absorbera si tu fumes jusqu'à 30 ans... Multiplie ce que tu vois sur la photo par 15 (si tu fumes pendant 15 ans), ce qui donne 15 bécchers pleins de goudron!

**Le goudron peut : faire pourrir tes poumons;  
tuer tes cellules;  
causer des tumeurs cancéreuses.**

Imagine que tu te verses du goudron chaud utilisé pour réparer les routes sur la main et que tu ne l'enlèves pas. D'après toi, qu'arriverait-il à ta peau?

Pourquoi la cigarette n'aurait-elle pas le même effet sur tes poumons? Penses-y.

**Les avantages qu'il y a à cesser de fumer : empêcher le goudron d'envahir tes poumons.**

Le goudron, la nicotine et les composés chimiques que contient la cigarette n'ont rien à faire de ton âge - ils n'attendent pas que tu aies 30 ans pour produire leurs effets.

- Ils causent continuellement du tort.
- Chaque cigarette est nocive.
- Les dommages s'accumulent au fil du temps comme un amas de déchets jusqu'à ce que tu arrives à un mystérieux point culminant où les dommages quotidiens atteignent un point critique - le cancer qui croît dans ta bouche ou tes poumons devient assez gros pour qu'on puisse le déceler ou la matière collante s'accumule tellement qu'elle empêche le sang d'atteindre ton cœur; tu fais alors une crise cardiaque ou l'infection de ta bouche entraîne la chute de tes dents (tu vois l'idée).

Après la trentaine, beaucoup de points culminants sont atteints - mais pas tous. Les personnes qui sont dans la vingtaine et la trentaine peuvent être frappées et le sont par des maladies dites d'adultes comme le cancer du poumon. Ce dernier se manifeste rarement avant 40 ans, mais cela peut arriver.

**Chaque cigarette fait du tort à ton corps.**

- Les dommages s'accumulent au fil du temps.
- Plus tu cesses de fumer tôt, moins tu te fais de tort.
- La bonne nouvelle, c'est qu'il se produit des changements POSITIFS certains pour ton corps quand tu cesses de fumer.

## Avantages qu'il y a à cesser de fumer

Dans les **8 heures** qui suivent, la quantité de monoxyde de carbone de ton corps diminue, et le niveau d'oxygène du sang revient à la normale.

Dans les **48 heures** qui suivent, tes sens de l'odorat et du goût s'améliorent, et tes risques de faire une crise cardiaque commencent à diminuer.

Dans les **72 heures** qui suivent, ta capacité pulmonaire augmente, et tes bronches se détendent, ce qui te facilite la respiration.

Dans les **2 semaines**, qui suivent, la nicotine est éliminée de ton corps.

Dans les **3 mois** qui suivent, la circulation s'améliore, et la capacité pulmonaire augmente de 30 %.

Dans les **6 mois** qui suivent, il y a amélioration en ce qui concerne la toux, la congestion des sinus, la fatigue et l'essoufflement.

Dans **l'année** qui suit, le risque d'attaque cardiaque lié au tabagisme diminue de moitié, et le risque d'avoir des caries est plus faible.

Dans les **10 années** qui suivent, le risque de mourir d'un cancer du poumon diminue de moitié.

Dans les **15 années** qui suivent, le risque de mourir d'une attaque cardiaque est égal à celui d'une personne qui n'a jamais fumé!



## Quels autres avantages y a-t-il à cesser de fumer?

- Il n'y a aucun risque de faire accidentellement un trou dans ton vêtement préféré.
- Tu réduis tes risques d'avoir une maladie du cœur.
- Tu réduis tes risques d'avoir un cancer.
- Tu réduis tes risques d'éprouver des difficultés de respiration comme l'emphysème.
- Tu réduis tes risques d'avoir des infections et des rhumes.
- Tu préviens les rides précoces parce que ton visage aura l'oxygène et le sang dont il a besoin.
- Tu augmentes ton énergie parce que ton corps est plus oxygéné.
- Tu empêches tes dents et tes doigts de jaunir.
- Tu économises beaucoup d'argent. Vraiment beaucoup.
- Tu montres l'exemple aux enfants (y compris tes frères et sœurs plus jeunes) et aux autres fumeurs.

## Argent : combien cela te coûte-t-il de fumer?

Disons que tu as 15 ans dans le moment. D'ici la fin de tes études secondaires, tu pourrais avoir consacré plus de 10 053 \$ à l'achat de cigarettes!

Penses-y.

- Avec cette somme d'argent, tu peux te procurer une automobile ou acquitter deux années de frais de scolarité dans la plupart des écoles.
- Et l'argent que tu économiseras chaque année en n'achetant pas de cigarettes te permettra d'acheter de l'assurance, de l'essence, des services d'entretien et des dés en minou!

## Calculatrice des dépenses : combien cela coûte-t-il vraiment de fumer?

Combien consacres-tu d'argent par semaine à l'achat de cigarettes?	Multiplie par 52, le nombre de semaines dans une année.	Multiplie le coût annuel par le nombre d'années pendant lesquelles tu prévois fumer.	Voici la somme d'argent que tu auras dépensée au cours des années pendant lesquelles tu prévois fumer.
_____ \$	X 52 _____	X _____	= _____ \$

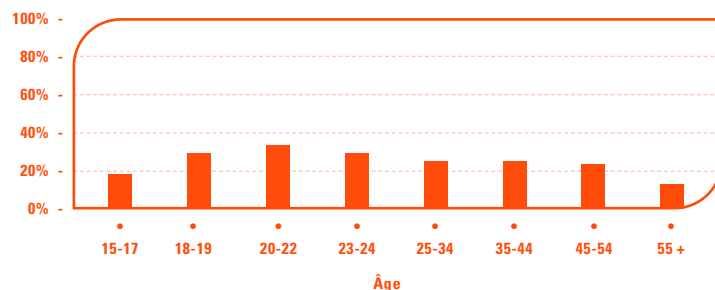
\*Il s'agira probablement d'une estimation inférieure au coût réel parce qu'elle ne tient pas compte de l'augmentation annuelle du prix des cigarettes. Mais elle te donne une idée.

Dans...	Événements	Coût de un paquet par jour	Où aurais-tu pu acheter au lieu de cigarettes?
1 jour	Demain	9 \$	
1 mois		270 \$	
1 an		3,286 \$	
3 ans	Fin des études secondaires	10,053 \$	
10 ans	Tu seras probablement marié!	35,970 \$	
15 ans	Tu auras 30 ans!!	56,809 \$	
30 ans	Tu auras l'âge actuel de tes parents!!!	133,266 \$	
50 ans	Tu auras l'âge de... tes grands-parents!	277,843 \$	

\*on suppose que le prix des cigarettes augmentera de 2 % par année.

- La plupart des jeunes disent ne pas prévoir fumer quand ils seront plus âgés.
- La plupart croient qu'il cesseront de fumer avant 30 ans. Même si tu cesses de fumer avant 30 ans, tu auras tout de même consacré environ **56 809 \$** à l'achat de cigarettes.
- **Cependant, d'après les statistiques, la plupart des jeunes n'arrêtent pas de fumer avant l'âge de 30 ans - ils continuent jusqu'à après quarante ans!**

### Fumeurs actuels par groupe d'âge



#### Regarde le graphique.

- Remarque que le pourcentage de fumeurs augmente jusqu'à environ 22 ans.
- Remarque que le pourcentage de fumeurs ne diminue pas sous celui de la tranche d'âge de 15-17 ans avant 54 ans.
- Comme 90 % des fumeurs commencent à fumer avant d'avoir 20 ans, ces chiffres représentent les personnes qui commencent à fumer durant l'adolescence, et non les nouveaux fumeurs qui commencent après 20 ans.
- C'est donc dire que les personnes qui commencent à fumer sont susceptibles de fumer jusqu'à un âge assez avancé.

Ce qui signifie que si tu as par exemple 15 ans aujourd'hui, selon les probabilités statistiques, tu pourrais fumer jusque vers 55 ans, donc que tu consacreras plus de 198 421 \$ à l'achat de cigarettes. Dans la plupart des régions du Canada, cette somme te permet d'acheter une maison.

## Es-tu prêt mentalement maintenant? Voici un autre sujet de réflexion...

### Qu'est-ce qui est important pour toi?

Une des raisons qui empêche les gens de cesser de fumer, c'est un conflit entre leurs buts à long terme (ce qu'ils veulent dans la vie) et la satisfaction immédiate que procure le fait de fumer.

- À long terme, tu veux peut-être être en santé, mais ta dépendance envers le tabac ou le plaisir qu'il te procure à court terme te pousse à fumer.

- Le court terme te satisfait, et le caractère lointain de ce qui pourrait arriver à ta santé à long terme font en sorte qu'il t'est difficile de croire que de mauvaises choses puissent t'arriver. Il est donc plus facile de fumer.
- Tu dois prévoir que cela arrivera.
- Voici une technique qui te permettra de surmonter cet obstacle : établis un lien entre ton but de cesser de fumer et tes buts plus généraux dans la vie.
- Tu peux soit écrire tes buts sur papier soit actualiser ton avenir au moyen d'images.

### Actualise ton avenir au moyen d'images. Voici comment le faire :

1. Découpe des images et des passages tirés de revues, de journaux ou d'Internet qui décrivent ce que tu désires avoir, faire, ou être dans la vie.
2. Utilise ces images pour créer une carte de tes espoirs, croyances et désirs profonds - actualise l'avenir.
3. Après avoir dressé ta carte (ou ta liste), demande-toi comment le fait de fumer ou de cesser de fumer cadre avec tes buts et tes valeurs.
4. Utilise le tableau de buts et de valeurs pour t'aider à réfléchir.

### Avantages et inconvénients

Une autre technique qui permet de concilier le court et le long termes pour ce qui est du tabagisme consiste à essayer d'actualiser les effets négatifs de la cigarette - à imaginer dans quelle mesure ils vont t'empêcher d'être ce que tu veux vraiment être plus tard.

Essaie d'utiliser le tableau des avantages et inconvénients (la page suivante)

- Le problème que pose la cigarette est le suivant : elle semble offrir des avantages à court terme, et il est difficile de voir les inconvénients.
- L'autre problème est le suivant : à long terme, le tabagisme ne comporte que des inconvénients, mais il est difficile de les actualiser.
- Tu peux mettre les avantages et inconvénients à court et à long termes en évidence en les couchant sur papier.

**Si tu continues de te demander si tu dois cesser de fumer ou non après avoir inscrit les avantages et les inconvénients, pose-toi la question suivante : « Qu'arrivera-t-il dans cinq ans si je n'arrête pas de fumer? »**



## Le tableau de mes buts

Écris tes buts à court et à long terme dans le tableau. Puis, indique en quoi le fait d'arrêter de fumer te permettra d'atteindre ces buts.

	Mes buts	En quoi le fait d'arrêter de fumer me permettra d'atteindre ces buts
Mes buts à court terme		
Mes buts à moyen terme		

## Fumer ou cesser de fumer : avantages et inconvénients

Cesser de fumer :  
avantages à court terme

---

---

---

---

---

---

---

---

Cesser de fumer : avantages  
à long terme (plus d'un an)

---

---

---

---

---

---

---

---

Cesser de fumer :  
inconvénients à court terme

---

---

---

---

---

---

---

---

Cesser de fumer : inconvénients  
à long terme (plus d'un an)

---

---

---

---

---

---

---

---

Fumer :  
avantages à court terme

---

---

---

---

---

---

---

---

Fumer : avantages à long terme  
(plus d'un an)

---

---

---

---

---

---

---

---

Fumer : inconvénients à court  
terme

---

---

---

---

---

---

---

---

Fumer : inconvénients à long  
terme (plus d'un an)

---

---

---

---

---

---

---

---

## ÉTAPE - 2

# 2 Fais marcher tes méninges

**La deuxième étape du sevrage consiste à apprendre le plus de choses possible.**

- Pourquoi est-ce que je fume?
- Quels obstacles t'empêchent de cesser de fumer?
- Dépendance ou habitude?
- À quoi t'attendre si tu cesses de fumer?
- Quel est le rapport avec le sexe?

## Pourquoi est-ce que tu fumes?

Certaines raisons générales te poussent à fumer - stress, difficultés, rupture amoureuse, problème d'adaptation, plaisir.

Mais certaines raisons précises plus importantes te poussent à le faire.

- Qu'est-ce qui te pousse à fumer? Les personnes que tu fréquentes, les situations que tu vis, les émotions que tu ressens ou les pensées qui hantent ton esprit?
- À partir du moment où tu peux savoir ce qui te pousse à fumer, tu peux savoir ce que tu peux faire au lieu de fumer quand ces déclencheurs entrent en action.

## Comment peux-tu connaître ce qui te pousse à fumer?

- Suis tes pistes comme un détective.

Détache le formulaire de suivi (détecteur de fumée) que tu trouves au centre du présent livre. Mets-le sur ou dans ton paquet de cigarettes. Essaie de faire le suivi de ta consommation de tout un paquet.

Pour chaque cigarette que tu fumes :

- indique le moment;
- inscris l'endroit où tu es et avec qui tu es;
- es-tu de bonne (B) ou de mauvaise (M) humeur, ou tu ne le sais pas (?).

Quand tu as fini de remplir le formulaire, tourne-le et réponds aux questions qui se trouvent au verso, elles te permettront d'en savoir plus sur les motifs qui te poussent à fumer.



**« J'ai aimé que le défi consiste à répondre à la question : pourquoi fumez-vous? Celle-ci m'a aidé à remettre en question mes envies irrésistibles de fumer, plutôt que d'essayer seulement de les combattre. »**

**Participant à V100F**

## Quels obstacles t'empêchent de cesser de fumer?

Pour savoir précisément ce qui t'empêche d'arrêter de fumer, vérifie tes pistes et apprends à connaître les motifs qui t'incitent à fumer (où tu es, avec qui, comment tu te sens, etc.).

- Tout ce que tu fais, tout comportement humain se situe dans un contexte. Ce que nous faisons, nous le faisons dans des situations précises, avec des personnes précises, en éprouvant des émotions précises.
- Tu fumes probablement quand tu te trouves avec tes amis, et non à table avec ta famille.
- Si tu inscrais le moment où tu fumes et la raison qui te pousse à le faire, tu peux arriver à comprendre quelles sont les cigarettes les plus difficiles à éliminer, celles qui sont les plus faciles à éliminer et celles qui se trouvent entre les deux.
- Le secret pour cesser de fumer, c'est de trouver des stratégies qui permettent d'éviter de fumer dans chacune des situations qui te portent à le faire.
- Autre secret : y aller une cigarette à la fois, c'est-à-dire traiter une seule situation à la fois.

## Obstacles mentaux

**Pressions sociales** — il semble trop difficile de ne pas fumer quand les autres fument.

- Le secret, c'est de te concentrer précisément sur tes raisons de cesser de fumer et de t'exercer à dire « non merci ».

## La crainte de perdre des amis

- 96 % des adolescents disent qu'ils soutiendraient un ami qui veut cesser de fumer.

## La crainte de prendre du poids

- De nombreuses personnes ne prennent pas de poids après avoir cessé de fumer.
- Même les personnes qui prennent du poids ne prennent que de deux à trois kilos (entre quatre et six livres) en moyenne.
- Les personnes qui font de l'exercice sont moins portées à prendre du poids - donc, fais de l'exercice!
- Tu peux aussi réduire ou éliminer le gain de poids après avoir cessé de fumer en t'efforçant de bien manger - manger beaucoup de fruits et de légumes.

- En outre, la plupart des gens prennent du poids en vieillissant - qu'ils arrêtent ou non de fumer - donc prendre du poids n'est pas nécessairement lié au fait de cesser de fumer.

## Croire que le tabac n'est pas nocif pour les personnes de moins de 30 ans

- As-tu lu à l'étape 1 les raisons pour lesquelles le tabac nuit à ta santé? (La cigarette ne tient pas compte de l'âge).

## Qu'entend-on par être dépendant?

Es-tu dépendant?

Oui  Non  Je ne sais pas

Comment peux-tu le savoir?

---



---



---

## Quelle différence y a-t-il entre une dépendance et une habitude?

### Dépendance

La dépendance sur le plan physique se produit lorsque ton corps a besoin de nicotine pour :

- relaxer;
- obtenir un regain temporaire d'énergie;
- prévenir les états de manque;
- prévenir les états de sevrage.

Tu ne peux rien contre la dépendance.

Ce qui est important à propos de la dépendance, c'est que tu modifies la structure de ton cerveau. (Ouais, tout est dans ta tête!)

## Voici comment cela fonctionne

Te souviens-tu de ce que tu as ressenti la première fois que tu as pris une bouffée ou fumé ta première cigarette?

- Un petit étourdissement peut-être? Une nausée?

Tout le monde se sent un peu étourdi. Pourquoi?

- Ton cerveau n'était pas prêt à absorber la quantité de nicotine qu'il a reçue.
- C'est tout comme un commis d'hôtel qui est seul à la réception et qui, soudainement, voit descendre un autobus plein de joueurs de hockey qui envahissent le hall d'entrée - il est submergé.

C'est ce qu'a éprouvé ton cerveau la première fois que tu l'as gavé de nicotine.

Si tu ne ressens plus aucun étourdissement maintenant quand tu fumes, c'est que ton cerveau peut absorber la nicotine.

- Il y arrive parce qu'il « crée » un plus grand nombre de « zones » de réception qui « reçoivent » et traitent la nicotine.
- Ton cerveau s'est physiquement modifié.

Le problème, c'est que ces nouveaux récepteurs de nicotine commencent à avoir besoin de nicotine.

- Ils vont te prévenir qu'ils en ont besoin. En premier, ils te font ressentir un manque.
- Ensuite, s'ils ne reçoivent pas leur dose de nicotine, tu vas commencer à te sentir agité, irritable, stressé, triste ou nerveux, ou tu vas avoir mal à la tête.
- En d'autres termes, tu vas ressentir le sevrage.
- Ça ressemble à ce que ressent un toxicomane, n'est-ce pas?

## Donc, tu vois pourquoi c'est un mythe de prétendre que « tu ne deviendras pas dépendant »?

- La dépendance n'a rien à voir avec la volonté.
- La dépendance est le fruit d'une modification de ton cerveau en réaction à une drogue - la nicotine.
- Si tu fumes, tu modifies la structure physique de ton cerveau. Tu n'y es pour rien, tu ne maîtrises rien.

Plus tu es dépendant, plus ton cerveau a vraiment besoin d'une certaine dose de nicotine tout le temps.

- Voilà pourquoi les personnes très dépendantes de la nicotine fument dans les trente minutes qui suivent leur réveil. Leur cerveau exige qu'elles rétablissent la dose de nicotine à laquelle il est habitué.
- Si le niveau de nicotine n'est pas rétabli assez rapidement, la personne entrera en sevrage, et ça devient très déplaisant.

## Quand fumes-tu ta première cigarette après ton réveil?

- Dans les 30 minutes qui suivent ton réveil.
- Entre 30 et 60 minutes après ton réveil.
- Dans les 2 heures qui suivent ton réveil
- Après plus de 2 heures.

## Quels sont tes signes de dépendance

---



---



---

## Habitude

Tu peux aussi fumer par habitude.

Quand tu fumes, tu apprends à associer le tabac à autre chose, comme le fait :

- de rencontrer tes amis;
- d'avoir du plaisir;
- d'être stressé;
- de manger;
- de boire du café.

Donc, chaque fois que tu fais une chose que tu associes à la cigarette, tu seras poussé à fumer, sans même y penser ni ressentir un grand état de manque.



### Entraîne-toi à cesser de fumer

Si tu t'entraînes à cesser de fumer avant ta date de sevrage, tu apprendras à savoir ce que l'on ressent quand on ne fume pas, et comment tu vas commencer à faire face au sevrage. Prépare-toi à cesser de fumer en t'exerçant :

- ne fume que la moitié de chaque cigarette;
- essaie de ne pas fumer une cigarette pour laquelle tu as inscrit « cette cigarette n'était pas indispensable » sur ton formulaire de suivi (Nos 1 et 2);
- essaie de fumer la moitié de la quantité de cigarettes que tu fumes habituellement.

**Plus tu t'entraînes, plus tu deviendras confiant.**



## Calendrier de sevrage

Dresse ton plan pour t'exercer au sevrage la semaine prochaine. Inscris-le sur ton calendrier d'abandon de la cigarette. Utilise le « calculateur d'économies » pour savoir combien d'argent tu économiseras quand tu ne dépenseras plus pour ces cigarettes non nécessaires.

SEMAINE	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
1				
2				
3				
4				

## Voici mon plan pour la semaine prochaine :

Vendredi	Samedi	Dimanche	Somme épargnée

## Tu veux avoir quelques idées?

Jette un coup d'œil sur le calendrier d'un autre fumeur.

SEMAINE	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
1			Élimination de la 1 <sup>re</sup> cigarette	Même chose
2	M'attaquer à la 3 <sup>e</sup> cigarette.			Éviter les déclencheurs
3	Ne fumer que les 3 cigarettes dont j'ai vraiment besoin	Ne fumer que les 3 cigarettes dont j'ai vraiment besoin	Essayer de reporter la 1 <sup>re</sup> cigarette	Retarder la 1 <sup>re</sup> cigarette
4	Calculer l'argent économisé	Date d'abandon	Essayer certaines activités qui combattent le stress dans le programme. Dire à TOUT LE MONDE de ne pas m'offrir d'autres cigarettes!	Appeler des copains de V100F et vérifier comment ils vont - peut-être aller dans un club de non-fumeurs

## À quoi t'attendre quand tu cesses de fumer?

- Certaines personnes ne ressentent rien, cela ne fait aucune différence.
- Certaines personnes ressentent un état de sevrage, des tentations ou des états de manque.

Vendredi	Samedi	Dimanche	Somme épargnée
Élimination de la 2 <sup>e</sup> cigarette	Éviter les déclencheurs. Essayer une autre salle de billard.	Continuer de m'abstenir de la 1 <sup>re</sup> et la 2 <sup>e</sup> cigarettes.	Inscrire l'économie de dix cigarettes
	Éviter les déclencheurs : aller danser et non jouer au billard		Inscrire l'économie de 20 cigarettes
La même chose	Éviter les déclencheurs : ne pas boire, être le chauffeur désigné pour après une autre fête	Ne fumer que les 2 cigarettes dont j'ai vraiment besoin	Inscrire l'économie de 30 cigarettes
Chercher à savoir quand les essais pour le soccer d'été ont lieu - aller au gymnase?	M'exercer à refuser de fumer en buvant - examiner les « scénarios » inscrit au programme	Appeler Jean et aller vraiment au gymnase	Inscrire l'économie de 40 cigarettes

## Comment peux-tu y faire front? Sevrage

Le pire sevrage sur le plan physique se produit au cours des deux ou trois premiers jours - donc prévois-le. Prépare-toi mentalement à affronter une période d'inconfort temporaire. Fais comme si c'était une grippe qui doit suivre son cours avant que tu ne te sentes mieux.

- Le sevrage, c'est le cerveau qui éprouve le retrait de la nicotine sans qu'elle soit remplacée.
- Le sevrage devrait disparaître complètement en deux semaines à peu près. Ce qui veut dire non pas que tu n'éprouveras plus le besoin de fumer une cigarette, mais seulement que le sevrage sur le plan physique sera terminé.

### Voici les symptômes habituels :

- |                                       |  |
|---------------------------------------|--|
| <input type="radio"/> faim            | <input type="radio"/> déprime                            |
| <input type="radio"/> ennui           | <input type="radio"/> insomnie                           |
| <input type="radio"/> fatigue         | <input type="radio"/> toux plus fréquente que d'habitude |
| <input type="radio"/> humeur maussade | <input type="radio"/> frustration                        |
| <input type="radio"/> irritabilité    | <input type="radio"/> mal de tête                        |
| <input type="radio"/> nervosité       | <input type="radio"/> constipation                       |

## Comment prévois-tu combattre le sevrage?

- Bois beaucoup d'eau et de jus - pense à vidanger ton système.
- Prends une douche ou un bain chauds (ou plusieurs).
- Dors. Beaucoup.
- Fais des choses qui te détendent - écoute de la musique, essaie de faire des exercices de relaxation, regarde des films.
- Fais quelque chose qui te distrait - du sport, de la peinture, fréquente un endroit nouveau, tiens toi avec des amis qui ne fument pas.
- Occupe-toi pour ne pas t'ennuyer.
- Active-toi physiquement - fais de l'exercice, du sport.
- Mange beaucoup de fruits et de légumes (pour éviter la constipation).
- Prends un sirop (doux) ou des pastilles pour le rhume pour calmer tes maux de gorge si tu tousses beaucoup.
- Sois patient. Tu as habitué ton cerveau à avoir besoin de nicotine pour se sentir normal.
- Tu vas devoir t'habituer à te sentir de nouveau normal sans l'aide de nicotine.

## États de manque

- Les états de manque dénotent le besoin de nicotine que ressent ton corps.

- Ces états peuvent durer un certain temps, mais ils vont diminuer, durer moins longtemps, être moins forts et se dissiper au fil du temps.
- Une des meilleures façons d'y faire face, c'est de tout simplement s'asseoir et en calculer la durée. Ils dureront probablement moins d'une minute et disparaîtront, que tu fumes ou non.
- L'état de manque arrive comme une vague, donc prends-le comme une vague - reste assis, sens-le monter, te submerger, puis disparaître jusqu'à l'arrivée du prochain.

## Briser les habitudes

- Si tu fumes par habitude, tu auras peut-être de la difficulté à t'arrêter avant d'allumer.
- C'est pourquoi le formulaire de suivi est un bon outil - il t'oblige à t'arrêter et à penser à chaque cigarette.
- Une simple pause courte avant d'allumer peut signaler une habitude « inconsciente » à ton attention.
- Une fois prévenu, tu peux effectuer un choix conscient.
- Plus souvent tu choisis consciemment de ne pas fumer, plus il devient facile de ne pas le faire.
- Trois mots résumant tout : exercice, exercice, exercice.

## Tentations

Selon toi, quelles seront les plus grandes tentations de fumer quand tu essaieras d'arrêter de fumer?

---

## Six moyens de lutter contre les tentations

1. Évite les situations propices aux tentations (surtout au cours du premier mois ou jusqu'à ce que tu trouves qu'il est plus tentant de ne pas fumer que de fumer).
2. Demande à tes amis, à ta famille et à tes collègues de travail (si tu as un emploi) de ne pas t'exposer à la tentation. S'ils oublient, rappelle-leur : « S'il vous plaît, ne faites pas cela. Je veux vraiment arrêter de fumer » ou tout simplement, dis-leur « non, merci ».
3. Apprends à connaître ce qui est si tentant et change-le. Concentre-toi sur les pensées négatives liées au tabagisme - pense aux photos dégoûtantes. Ou concentre-toi sur les pensées positives liées au fait de ne pas fumer - pense à ce que tu peux t'acheter avec l'argent économisé sur les cigarettes ou à la plus grande facilité de respirer quand tu joues au soccer ou fais de la planche à roulettes.

4. Découvre le moyen le plus rapide de te divertir -quitte la pièce, va marcher, prends une douche, fais n'importe quoi qui fonctionne pour toi.
5. Rappelle-toi ton but de ne pas fumer. Assure-toi d'avoir un moyen de te rappeler pourquoi tu veux arrêter de fumer - une photo, la carte d'un ami, tout ce qui peut te faire sentir bien de ne pas fumer et mal de fumer.
6. Demande aux autres de te rappeler ton but de ne pas fumer.

### Comment briser le cycle de l'ennui?

Bien des jeunes fument parce qu'ils ont l'impression de n'avoir rien d'autre à faire ou pour tuer le temps. C'est le moment des cigarettes « automatiques », celles que tu allumes sans y penser. Tu t'es habitué à prendre automatiquement une cigarette à ces occasions, sans même te demander si tu en avais vraiment le goût. Tu sais quand tu t'ennuies... mais sais-tu ce qui se passe dans ta tête quand tu t'ennuies?

L'ennui, c'est la façon qu'a ton cerveau de réagir quand il a besoin d'être stimulé. La sensation de l'ennui pousse le corps à faire quelque chose, n'importe quoi, pour élever le niveau d'oxygène et faire circuler une énergie positive.

Savais-tu que les gros fumeurs sont moins portés à être physiquement actifs, qu'ils absorbent moins d'oxygène et qu'ils ont aussi moins d'énergie parce qu'ils fument?

***Cela crée un cercle vicieux : tu n'as pas d'énergie pour faire quoi que ce soit, donc tu t'ennuies, tu fumes et tu as encore moins d'énergie. Pose-toi la question : est-ce que je continue à m'ennuyer après avoir allumé une cigarette? Neuf fois sur dix, c'est probablement le cas... Donc, cesse de t'ennuyer et retrouve ton énergie!***

Tu devras t'y prendre à plusieurs reprises pour échapper à l'ennui. Arrange-toi pour y arriver! Et la prochaine fois que tu t'ennuieras, peu importe ce que tu serais en train de faire, essaie de débrancher ton cerveau du pilote automatique. Cette cigarette de l'ennui... Tu peux vraiment t'en passer!

### Comment faire face au stress?

68 % des adolescents qui fument disent que cela leur permet de se détendre.

Qui a dit cela? Enquête sur le tabagisme chez les jeunes, 2002.

Voici le problème que pose la logique selon laquelle le fait de fumer permet de chasser le stress :

- en réalité, le fait de fumer accélère ton rythme cardiaque et t'amène à respirer plus vite (c'est ce qui se produit quand tu es tendu... Donc, en réalité, le fait de fumer te stresse);
- la nicotine de la cigarette te rend euphorique (c'est pourquoi elle crée une dépendance) - ton corps s'habitue à se sentir légèrement euphorique tout le temps, il devient donc difficile de te détendre;
- une partie du stress que tu ressens peut en réalité être le début du sevrage. Quand tu fumes, ton cerveau s'habitue à une certaine quantité de nicotine. Quand cette quantité descend sous la normale, tu commences à te sentir excité, nerveux, anxieux, et maussade... En d'autres mots, tu te sens stressé;
- donc, curieusement, le meilleur moyen de lutter contre le stress, c'est de cesser de fumer.

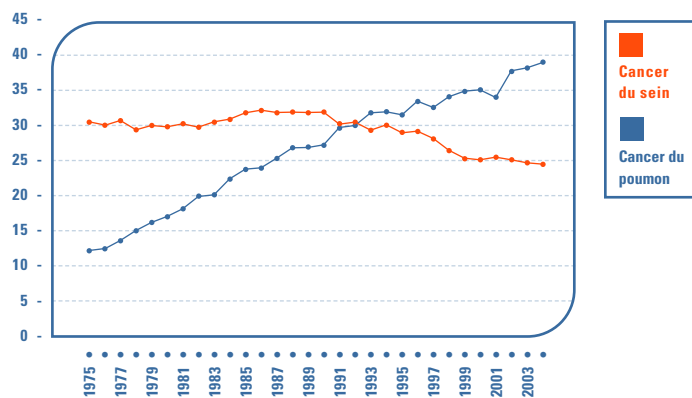
### Si tu te sens stressé, essaie quelques-uns des trucs proposés dans la liste suivante plutôt que de fumer :

- prends un bon bain chaud ou une douche chaude (ou plusieurs);
- écoute de la musique apaisante que tu aimes (la musique forte peut te rendre plus stressé);
- fais un somme, appelle un ami, va marcher, lis une revue;
- va courir, faire de la bicyclette, de la planche à roulettes, de la planche à neige, de la natation, du patin... Fais une activité qui te permet de dépenser l'énergie négative et de libérer ton esprit du stress et de se ressaisir;
- prends de lentes et profondes respirations - compte jusqu'à cinq quand tu inspires, puis jusqu'à cinq quand tu expires;
- écris ce qui t'agace;
- si tu es stressé à cause d'une autre personne, essaie de traiter directement avec elle plutôt que de garder cela pour toi. Tu seras surpris du sentiment de bien-être que tu éprouveras après avoir abordé la personne directement. (Tu pourrais peut-être commencer par dire « il faut que je te parle de quelque chose... »);
- dresse une liste des choses qui te stressent. Ensuite, commence à t'occuper de chaque chose qui s'y trouve, un cas à la fois. (Tu devras t'occuper de certaines choses tôt ou tard... aussi bien être maître de la situation.)

## Quel rapport y a-t-il entre le sexe et le tabagisme?

Le décès dû au cancer du poumon est maintenant la première cause de décès lié au cancer chez les femmes (et les hommes, soit dit en passant). Chaque jour, il y a plus de femmes qui meurent du cancer du poumon que du cancer du sein.

- Le nombre de décès dus au cancer du sein est demeuré relativement stable au cours des 30 dernières années.
- Le nombre de décès dus au cancer du poumon a augmenté de plus de 400 % chez les femmes au cours d'aussi peu qu'une trentaine d'années.
- Pourquoi? Les femmes ont commencé à fumer en plus grand nombre.
- Le tabagisme est la première cause du cancer du poumon - 85 % des décès imputables au cancer du poumon sont directement liés au tabagisme.
- La ligne horizontale supérieure indique le nombre de femmes décédées du cancer du sein chaque année entre 1969 et 1996.
- La ligne qui monte vers la droite indique le nombre de femmes décédées du cancer du poumon.



\* Les données de 2001 à 2004 sont des estimations publiées

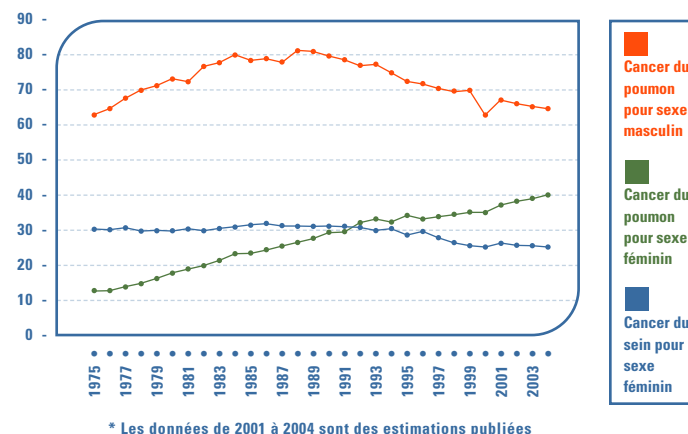
Taux de mortalité normalisé selon l'âge par cancer du sein et par cancer du poumon chez les Canadiennes, 1975-2004

Selon qui? Statistiques canadiennes sur le cancer 2004. Société canadienne du cancer, Institut national du cancer du Canada, Statistique Canada, registres du cancer des provinces et des territoires, Santé Canada

## Pourquoi le cancer du poumon a-t-il pris autant d'importance?

- Avant 1965, on n'entendait presque pas parler du cancer du poumon chez les femmes... parce que peu de femmes fumaient (consultez le graphique - aucun cancer du poumon).
- En 1965, 32 % des femmes de 15 ans et plus fumaient - 43 % des femmes de 20 à 24 ans fumaient régulièrement, ce qui constituait le plus grand nombre de fumeuses dans l'histoire du Canada.
- 30 ans plus tard, le cancer du poumon atteint un sommet historique et déloge le cancer du sein à titre de première cause de décès imputables au cancer (consulte le graphique).

Donc, pourquoi le cancer du poumon est-il si fréquent de nos jours s'il y a moins de femmes qui fument qu'en 1965? Le cancer du poumon met habituellement environ 30 ans à se manifester.



\* Les données de 2001 à 2004 sont des estimations publiées

Taux de mortalité normalisé selon l'âge par cancer du sein et par cancer du poumon chez les Canadiens et les Canadiennes, 1975-2004

Selon qui? Statistiques canadiennes sur le cancer 2004. Société canadienne du cancer, Institut national du cancer du Canada, Statistique Canada, registres du cancer des provinces et des territoires, Santé Canada

## Et quel est le rapport avec le sexe?

### LES FEMMES

Sont portées à fumer pour des raisons négatives - pour se libérer du stress, de la solitude et des sentiments de tristesse (dépression), et pour contrôler leur poids.

Peuvent devenir plus rapidement dépendantes parce qu'elles pèsent moins lourd, donc la nicotine est plus concentrée dans leur corps.

Peuvent éprouver des symptômes de sevrage plus intenses parce qu'elles sont plus dépendantes.

Ont de meilleures chances de cesser de fumer si elles ne cessent pas au cours des menstruations.

---

### LES HOMMES

Sont portés à fumer pour des raisons sociales - quand ils sortent avec leurs amis, pour avoir du plaisir.

Peuvent fumer plus parce que la nicotine reste moins longtemps dans leur corps étant donné qu'ils sont plus lourds.

Mettent moins longtemps à se préparer à arrêter de fumer ou apprennent à faire face au sevrage, aux états de manque et aux tentations.

Moins susceptibles de chercher de l'aide pour cesser de fumer et plus susceptibles de surévaluer leurs chances de réussite.

## ÉTAPE - 3

# Cherche du soutien

3

## Qui va t'appuyer?

Il te sera plus facile de cesser de fumer si tes amis t'offrent leur soutien.

**Il te sera plus facile de cesser de fumer si tes amis t'offrent leur soutien.**

Tes amis ne sauront pas comment t'aider si tu ne leur dis pas comment le faire. **Dis-leur donc.**

**Demande-leur de t'aider, puis dis-leur exactement comment s'y prendre.**

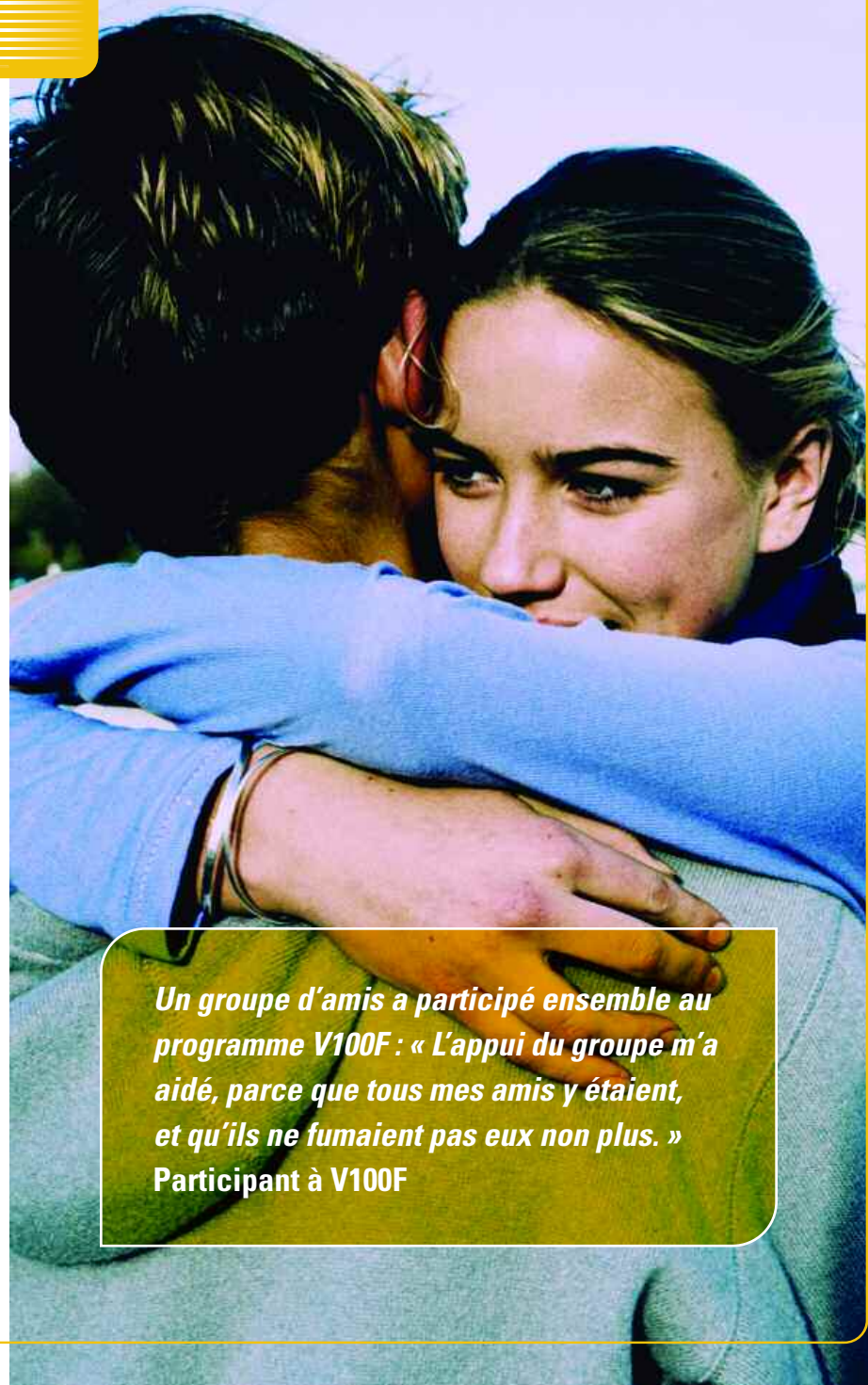
Demande qu'on t'aide à vaincre les symptômes du sevrage. Explique-leur que tu pourrais être tendu pendant quelques jours. Demande de l'aide :

« Pourrais-tu me donner une chance si je suis plus stressé (...inquiet, déprimé, irrité ou fatigué) que d'habitude. » Ou « S'il te plaît, pourrais-tu me faire rire plutôt que de te mettre en colère contre moi. »

Si quelqu'un te rend maussade, prépare-toi à lui dire quelque chose : « Je suis désolé, le sevrage me cause des problèmes, je suis presque rendu au but, ça va être bientôt réglé. »

**Demande qu'on t'aide à trouver des lieux où l'on ne fume pas.**

- Dis à tes amis qu'ils peuvent t'aider en fréquentant des lieux où l'on ne fume pas -maisons, autos, restaurants, etc.
- Demande à tes amis de ne pas t'offrir de cigarettes ou de ne pas fumer en ta présence.



*Un groupe d'amis a participé ensemble au programme V100F : « L'appui du groupe m'a aidé, parce que tous mes amis y étaient, et qu'ils ne fumaient pas eux non plus. »*

**Participant à V100F**

## Demande qu'on t'aide dans certaines situations sociales ou à surmonter les tentations.

- Dis à toutes les personnes qui te sont chères ou qui aimeraient t'aider que tu essaies d'arrêter de fumer.
- Demande aux autres de t'aider à surmonter les situations difficiles.
- Passe du temps avec des non-fumeurs, et des gens qui ont déjà cessé de fumer.

## Demande qu'on t'encourage.

- Demande à des amis s'ils aimeraient arrêter de fumer avec toi.
- Demande aux autres de t'encourager, surtout s'ils constatent que tu éprouves des difficultés.

## Y a-t-il d'autres choses que tu peux demander?

---



---



---

## Crée-toi un réseau de soutien

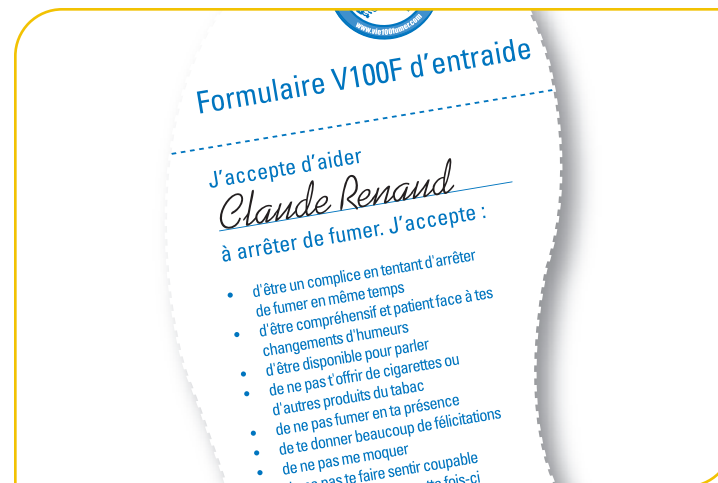
### Personnes qui t'appuient

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Au centre de la présente brochure, on trouve une carte de soutien que tu peux découper et remettre aux personnes qui aimeraient appuyer. Tu trouveras au recto des demandes d'aide précises.

## Comment la fumée secondaire nous touche-t-elle?

Savais-tu que le tabac peut nuire à la santé de tous ceux qui t'entourent? Même si le fait de fumer reste un choix personnel, les autres en subissent les conséquences. Des recherches scientifiques ont montré que les personnes exposées à la fumée secondaire sont plus susceptibles d'avoir



des malaises cardiaques, un cancer du poumon ou des difficultés respiratoires et d'en mourir. Malheureusement, un grand nombre des produits nocifs que contient la fumée prennent la forme de gaz. Les systèmes de ventilation ou les ventilateurs spéciaux ne peuvent donc pas les filtrer. Si quelqu'un fume chez toi, tu auras peut-être plus de difficulté à arrêter de fumer. Le programme V100F peut t'aider à trouver des stratégies pour lutter contre cela et des idées quant à la façon d'obtenir le soutien dont tu as besoin pour cesser de fumer.

Quand tu arrêtes de fumer, tu réduis les risques que les autres, y compris tes amis, éprouvent des problèmes de santé à cause de la fumée secondaire. Certains de tes amis sont peut-être d'anciens fumeurs; ils pourront beaucoup t'aider. Tu voudras peut-être essayer de cesser de fumer avec quelques amis fumeurs. Rappelle-toi que deux jeunes sur trois essaient d'arrêter de fumer chaque année - certains de tes amis ont peut-être essayé aussi.

Par ailleurs, certains de tes amis qui n'ont jamais fumé ne savent peut-être pas comment t'aider à arrêter de fumer. Et certains de tes amis qui fument encore ne savent peut-être pas comment t'aider à faire des changements même si vous faites encore des choses ensemble. V100F peut t'aider à tracer un plan qui permette à tes amis de participer autant que tu veux qu'ils le fassent, et t'aide à obtenir le soutien dont tu as besoin pour cesser de fumer.





## Comment faire avec les gens qui ne t'aident pas?

### Personnes qui pourraient ne pas t'aider

- 1.
- 2.
- 3.

Selon les recherches, la plupart des gens t'appuieront si tu essaies d'arrêter de fumer. À tout hasard, pourrais-tu penser à des gens qui pourraient ne pas t'aider?

Si tu rencontres de temps en temps une personne qui te donne du fil à retordre, voici ce qu'il faut faire :

- sache que ta décision d'arrêter de fumer peut la rendre mal à l'aise si elle fume toujours;
- concentre-toi sur ton but d'arrêter de fumer et évite de critiquer les autres pour leur manque de soutien ou d'attention;
- tu devras peut-être apprendre à défendre tes choix et à demander aux autres de ne pas te harceler ou te taquiner à propos de ta volonté d'arrêter de fumer. Te harceler ou te taquiner peut être leur façon de s'adapter ou de t'aider -ils ne savent peut-être pas quoi faire d'autre;
- entraîne-toi. Pense à des situations sociales où les autres pourraient ne pas t'encourager à cesser de fumer - prévois un plan et entraîne-toi à ce que tu peux dire ou faire si les autres t'empêchent de te tenir à l'écart du tabac.

**Comment peux-tu savoir à qui demander de l'aide?  
Tu devrais te sentir à l'aise de demander de l'aide.**

## ÉTAPE - 4

# Prends-toi en main

4

## Jusqu'ici, tu as franchi les étapes 1, 2 et 3 :

- prépare-toi mentalement;
- fais marcher tes méninges;
- cherche du soutien.

### Comment te préparer au moment où tu arrêteras de fumer

Juste avant de commencer, voici une dernière chose à laquelle tu dois réfléchir qui améliore tes chances d'arrêter de fumer :

### Que penses-tu d'arrêter d'un seul coup?

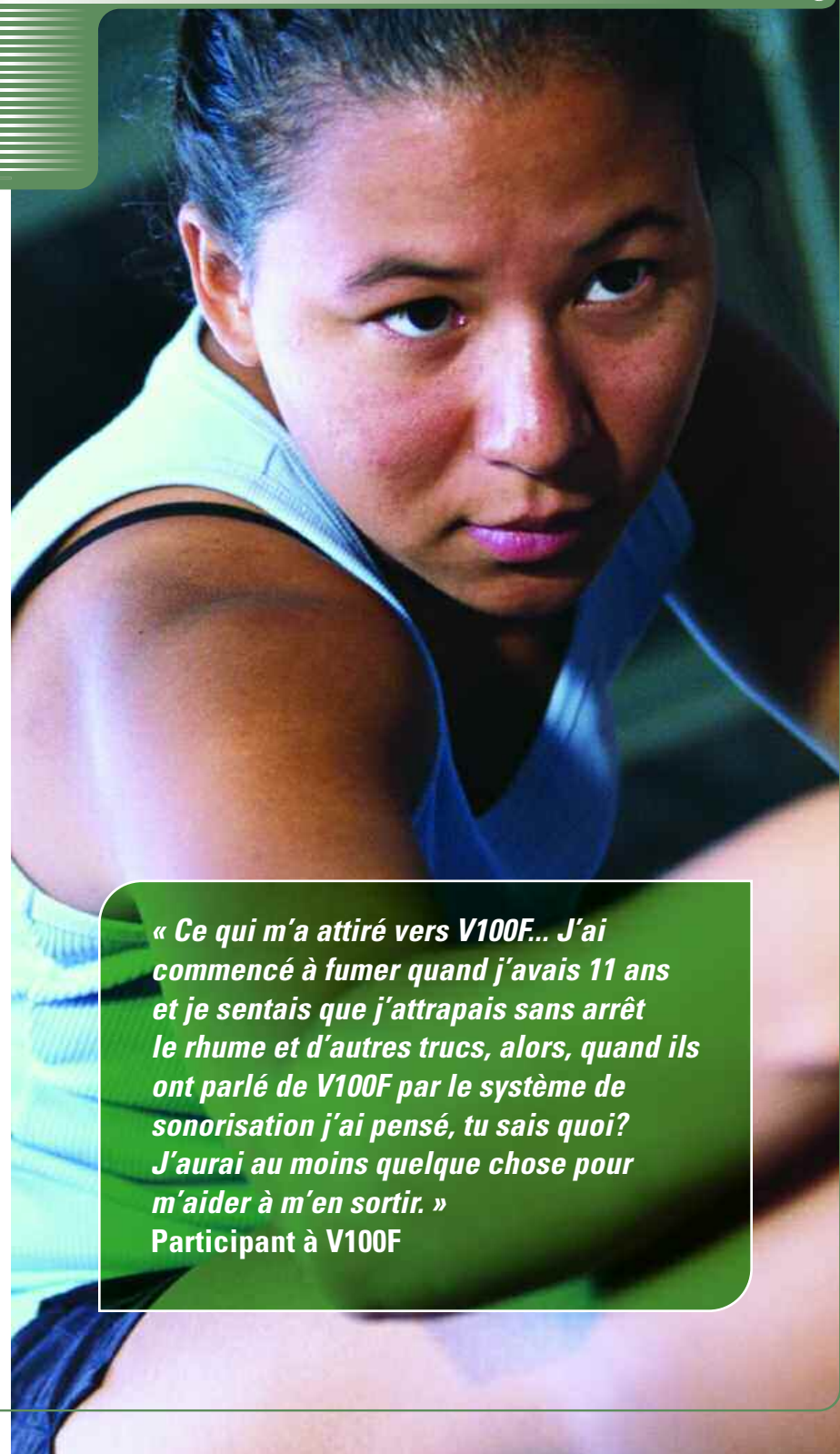
Le sevrage brutal signifie que tu arrêtes complètement de fumer d'un seul coup.

Même si le fait de réduire ta consommation est un bon moyen de t'entraîner et de te préparer à arrêter de fumer, quand tu es prêt à le faire, le meilleur moyen, c'est d'arrêter d'un seul coup -plus de cigarettes du tout.

### Penses-y.

Si tu te contentes de réduire ta consommation et que tu te permets de fumer quelques cigarettes, tu auras toujours le goût de fumer.

- Tu continueras de te sentir stressé quand le niveau de nicotine dans ton corps sera trop faible.
- Tes états de manqué ne disparaîtront pas ni les tentations - en fait, les tentations augmenteront peut-être parce que tu te places dans un état de « privation » qui ne disparaît pas.
- Tu te sentiras aussi légèrement en manque parce que tu ne consommeras pas autant que tu aurais pu le souhaiter. C'EST POURQUOI il est facile au fil du temps de passer à cinq cigarettes par jour, puis à dix puis à un paquet.



*« Ce qui m'a attiré vers V100F... J'ai commencé à fumer quand j'avais 11 ans et je sentais que j'attrapais sans arrêt le rhume et d'autres trucs, alors, quand ils ont parlé de V100F par le système de sonorisation j'ai pensé, tu sais quoi? J'aurai au moins quelque chose pour m'aider à m'en sortir. »*  
Participant à V100F

Si tu continues de fumer une ou deux cigarettes par jour, tu ne remarqueras pas non plus les effets positifs associés au fait de ne pas fumer :

- tu ne verras pas de différence dans la façon de goûter ou de sentir;
- tu ne verras pas que tu possèdes plus d'énergie et de vigueur;
- tu n'arrêteras pas de tousser ou d'avoir plus fréquemment le rhume;
- tu n'auras pas meilleure haleine, et tes vêtements ne sentiront pas meilleur.

### Établis un plan et fixe le moment où tu arrêteras

- Fixe la date où tu arrêteras de fumer au cours des deux prochaines semaines.
- Choisis les trois principales raisons qui te poussent à arrêter de fumer.
- Élabore des stratégies qui te permettront de ne pas fumer dans des situations qui t'entraînent habituellement à fumer.
- Établis tes moyens d'appui.
- Prépare-toi à la journée où tu arrêteras.

### Agis.

#### Un bon conseil

Faire régulièrement de l'exercice physique est une bonne idée quand tu essaies d'arrêter de fumer. Tu te sentiras mieux, tu resteras occupé, tu réduiras le stress ainsi que le risque de prendre du poids.

### Respecte ton plan.

### Les cinq principaux éléments que tu dois inclure dans ton plan de sevrage

#### 1. Fixe la date où tu arrêteras de fumer au cours des deux prochaines semaines.

- Si tu attends plus longtemps, ta volonté d'arrêter de fumer pourrait diminuer, et tu devrais te préparer mentalement encore une fois.
- Choisis une journée où il te sera facile d'arrêter. Si tu ne fumes qu'avec tes amis à l'école, fixe-toi le vendredi pour arrêter, tu bénéficieras ainsi d'un bon départ grâce à la fin de semaine.
- Passe un contrat avec toi-même et peut-être avec un ou deux amis à propos du moment où tu cesseras de fumer.

Date de sevrage :

Signature :

### 2. Choisis les trois principales raisons pour vouloir arrêter de fumer.

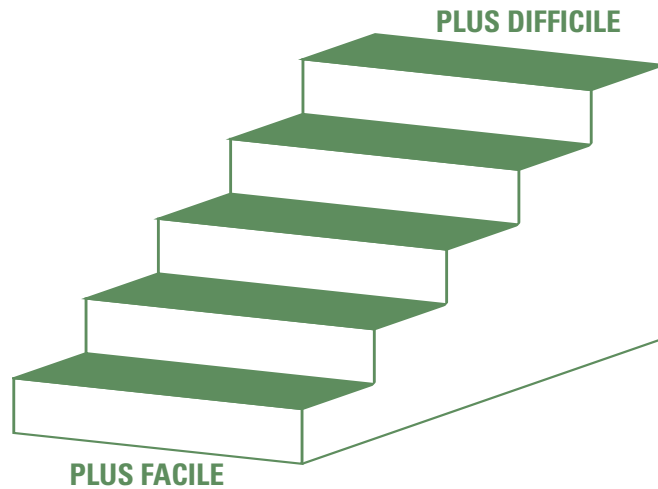
- Écris-les et ajoutes-y une photo si cela peut être utile.
- Emporte tes trois principales raisons d'arrêter de fumer avec toi.
- Tu en auras besoin pour te rappeler les raisons pour lesquelles tu veux arrêter de fumer quand tu seras tenté de fumer.

Trois principales raisons d'arrêter de fumer :

- 1.
- 2.
- 3.

### 3. Établis des stratégies qui te permettront de ne pas fumer dans les situations qui te poussent habituellement à le faire.

- À l'aide de ton formulaire de suivi (détecteur de fumée), classe les situations où tu fumes, à partir de celles où il est « le plus facile de ne pas fumer » jusqu'à celles où il est « le plus difficile de ne pas fumer ». Utilise l'échelle qui suit en mettant ce qui est plus facile au bas et ce qui est plus difficile au sommet.
- Sur une échelle de 0 à 100 %, indique dans quelle mesure tu es convaincu de ne pas fumer dans chaque situation.
- Invente des stratégies qui te permettront de ne pas fumer dans chaque situation où ta confiance n'atteint pas 90 %.
- Parmi les stratégies, tu pourrais inclure le fait d'éviter certaines situations, de mâcher de la gomme, de te dire « pas aujourd'hui », d'appeler un ami, de te brosser les dents, de jouer à un jeu vidéo, de prendre une douche... n'importe quoi qui peut fonctionner « plutôt » que de fumer.
- Écris tes stratégies - si tu ne le fais pas, tu oublieras facilement les moyens qui te permettront de réussir.



#### 4. Installe tes moyens d'appui.

- Dis aux personnes de ton entourage que tu vas arrêter de fumer et le moment où tu vas le faire.
- Dis-leur comment elles peuvent t'être utiles.
- Remets-leur une carte d'engagement

À qui je dis que j'arrête de fumer	Le genre d'aide que je vais demander

#### 5. Prépare-toi au moment du sevrage

Prépare-toi à arrêter d'un seul coup.

- Si tu prévois utiliser le timbre ou la gomme de nicotine, assure-toi que tu en as pour le jour de sevrage.
- Débarrasse-toi de tes cigarettes, cendriers, briquets, et de tous les objets qui te rappellent le tabac. Sinon, ils vont jouer le rôle de tentateurs et te compliquer la tâche.
- Ne cache pas de cigarettes « au cas où » ou pour en fumer « seulement une dernière ». Rappelle-toi comment la nicotine modifie ton cerveau. En fumer « seulement une dernière » garde ton cerveau en quête de nicotine et entretient ta dépendance.
- Exerce-toi à arrêter une cigarette à la fois.
- Répète ce que tu vas dire aux personnes qui vont t'offrir une cigarette.
- Fabrique-toi une trousse de survie - emporte tout ce qu'il te faut pour tenir le coup - cure-dents, gomme, jeux sur ordinateur, collations hypocaloriques...

#### Qu'est-ce que d'autres ont mis dans leur trousse de survie?

- gomme sans sucre
- collations hypocaloriques (bâtonnets de carotte, céleri, yaourt, graines de tournesol)
- sucettes
- cure-dents
- balle anti-stress
- jeux sur ordinateur
- bloc à griffonner et stylo
- bandes dessinées
- balle d'aki
- yoyo
- jeu de cartes
- téléphone cellulaire
- trombones ou n'importe quoi qui peut garder tes mains occupées
- rouge à lèvres
- lime et vernis à ongles
- carte contenant toutes les raisons pour lesquelles tu veux cesser de fumer et relis-la quand tu sens qu'une envie de fumer te prend
- formulaire de suivi
- photo de quelqu'un qui sera fier que tu aies arrêté de fumer
- carte d'engagement
- ton plan de sevrage

## Rassembler tous les éléments :

# Mon plan de sevrage

### Je m'engage à arrêter de fumer le

DATE :

Mes trois principales raisons d'arrêter de fumer sont :

- 1.
- 2.
- 3.

Voici le nom et le numéro de téléphone des personnes qui m'appuient :

À L'ÉCOLE :

À LA MAISON :

AU TRAVAIL :

AUTRES ENDROITS :

Voici ce que je vais faire le jour où je vais cesser de fumer :

Voici comment je vais faire face :

AU SEVRAGE :

AUX ÉTATS DE MANQUE :

AUX TENTATIONS :

AUX VIEILLES HABITUDES :

Voici ce que je vais mettre dans ma trousse de survie :

### Encourage-toi

Une bonne partie de notre stress vient de nos monologues intérieurs. Certains monologues sont utiles et constructifs (par exemple organiser ta journée, te féliciter d'un bon travail). Toutefois, certains monologues sont négatifs et peuvent augmenter ton niveau de stress (« Je sais que je vais encore échouer »; « je suis incapable de faire cela »; « personne ne m'aimera plus »). Les monologues négatifs peuvent créer du stress et t'amener à poser des gestes qui ne sont pas dans ton intérêt.

La première étape de la lutte anti-stress, c'est d'être conscient de l'existence de pensées négatives. Dès que tu te rends compte qu'elles sont négatives, pose-toi la question suivante : « est-ce vraiment vrai ou raisonnable ? » Tu souhaiteras peut-être visualiser un panneau d'arrêt, ou un autre signe qui te dit d'ARRÊTER d'entretenir tes pensées négatives.

Si tu trouves la situation difficile et que tu te tiens des propos négatifs comme « Je veux vraiment fumer une cigarette » ou « Je ne peux pas faire ça »,

- pense ou dis-toi immédiatement « ARRÊTE »;
- puis remplace cette pensée par une pensée positive

comme

- « je ne veux pas vraiment une cigarette, ce ne sont que mes vieilles pensées qui viennent me hanter »;
- « je peux me tirer d'affaire »;
- « si je tiens le coup, l'état de manque va disparaître rapidement ».

### Ce qu'il faut faire en cas de défaillance : ne panique pas!

Chacun de nous fait des gaffes de temps à autre. Si tu succombes à la tentation et fumes une ou deux cigarettes, ne panique pas. Tout ton dur travail n'est pas gaspillé.

La meilleure façon de corriger la situation, c'est d'éteindre immédiatement.

- Ne la fume pas au complet.
- Dis quelque chose comme « je ne veux pas vraiment cela » au moment où tu l'éteins.
- Change de pièce.
- Si tu as acheté des cigarettes, jette-les ou donne-les.
- Respire profondément. Inspire en comptant jusqu'à 5, puis expire en comptant jusqu'à 5. Recommence à quelques reprises.
- Lis tes cartes de motivation qui contiennent tes raisons de cesser de fumer.
- Fais quelque chose, n'importe quoi qui te permette de changer la situation - brosse-toi les dents, appelle un ami, marche...

### Un écart n'est pas un échec.

La chose importante à faire est de revenir sur le droit chemin aussi rapidement que possible et de tirer des leçons de cette faiblesse.

- Réfléchis à ce qui t'a amené à allumer une cigarette.
- Trouve une manière pour faire face à la situation différemment si elle se reproduit.
- Sois indulgent à ton égard et pense positivement.

Souviens-toi que chaque fois que tu essaies sérieusement d'arrêter de fumer, tu peux te servir de cette expérience pour apprendre des choses importantes qui pourront te servir la prochaine fois que tu essaieras d'arrêter de fumer.

Parfois, il faut s'y prendre à plusieurs reprises pour cesser de fumer.

- La plupart des gens doivent s'exercer à quelques reprises, donc si tu n'as pas encore tout à fait réussi à te débarrasser de la cigarette, ne lâche pas! Tu vas y arriver.

### Qui a dit cela? L'Enquête de surveillance de l'usage du tabac au Canada. On a constaté :

- que seulement un peu moins de la moitié des jeunes qui ont cessé de fumer ( 49% ) ont révélé avoir fait plus d'une tentative avant de réussir.
- Combien de tentatives? Près de 3 avant de réussir.
- Les jeunes femmes âgées de 20 à 22 ans semblaient être capables de cesser de fumer plus rapidement, 1,9 tentative en moyenne, tandis que les jeunes hommes âgés de 23 et 24 ans devaient faire le plus grand nombre de tentatives (4,2) avant d'y parvenir.

Mais, si tu éprouves de la difficulté à ne pas fumer (disons, par exemple, si tu fumes une cigarette pendant trois jours consécutifs ou si tu fumes durant au moins une journée au cours d'une période de trois semaines consécutives), ce serait une bonne idée de revoir chaque étape de ce programme, en commençant par la première étape. Pourquoi ? Parce que les principales raisons pour lesquelles les gens parviennent à arrêter de fumer se trouvent dans les étapes 1 à 4. C'est-à-dire que les personnes qui réussissent à cesser de fumer :

1. résolvent le conflit qu'il y a entre leur désir de fumer et celui d'arrêter;
2. obtiennent de l'aide;
3. apprennent à connaître les situations où elles risquent beaucoup de fumer une cigarette;
4. prévoient la manière de faire face aux situations à risque élevé;
5. disposent d'un plan écrit qui comporte beaucoup de techniques;
6. n'abandonnent pas leur plan trop tôt.

- Quand est-ce trop tôt? Selon les recherches, les personnes qui sont absolument sûres de cesser de fumer réussissent le mieux.
- Qui a dit cela? Dre Patricia Smith et ses collègues de l'Université Stanford : Smith, Kraemer, Houston Miller, DeBusk et Taylor, 1999, JCCP, vol. 67, pp.19-27.

### Avoir des activités sociales sans fumer

En particulier au cours du premier mois après avoir arrêté de fumer, essaie d'éviter des situations où les autres fument. C'est parfois une source trop grande de tentations.

- Fréquentes des endroits où il est interdit de fumer, comme les salles de spectacles, les centres commerciaux ou les salles de concert.
- Tiens-toi avec des amis qui ne fument pas ou qui essaient d'arrêter.

Si tu te retrouves dans des situations où les autres fument, il est utile de t'exercer à ce que tu vas dire et faire.

- Exerce-toi à dire « non » de plusieurs façons quand quelqu'un t'offre une cigarette, puis dis-le :
  - « non merci, j'essaie d'arrêter de fumer » ;
  - « fumez sans moi, je dois aller aux toilettes ».
- Ou tu pourrais demander à un ami d'aller marcher avec toi afin de ne pas fumer.

### Qu'arrivera-t-il si tu t'aperçois que ta volonté de cesser de fumer faiblit?

Voici deux des meilleurs moyens d'entretenir ta volonté de cesser de fumer :

1. écris tes raisons de cesser de fumer, conserve-les sur toi, et relis-les fréquemment (les photos sont aussi efficaces que les mots);
2. suscite le plus de petites réussites possible - quand l'une de tes stratégies pour cesser de fumer fonctionne dans des situations difficiles, tu te sentiras plus confiant et plus motivé à réessayer dans d'autres situations. C'est un sentiment étonnant.

### Que vient faire le sexe là-dedans?

C'est bien d'envisager la vie avec optimisme. Mais les hommes sont plus portés à surestimer leurs chances d'arrêter de fumer. Les jeunes hommes consacrent peut-être moins de temps à se préparer à arrêter de fumer ou à apprendre à faire face au sevrage, aux états de manque et aux tentations. Cela peut réduire leurs chances de réussir.

Les hommes qui arrêtent de fumer sont plus portés à recommencer quand ils sortent avec leurs amis ou qu'ils s'amusent. L'alcool déclenche souvent le goût de fumer. Certaines personnes constatent que, comme première stratégie de survie à court terme, elles doivent être d'abord plus vigilantes face à l'alcool. Il ne faut pas en conclure que tu ne pourras jamais fréquenter un bar ou te rendre à une fête quand tu auras cessé de fumer - avec de la pratique, tu peux désapprendre à lier boire et fumer et t'abstenir de fumer dans toutes les situations.

### Renseignements spéciaux à l'intention des fumeurs occasionnels

Le simple fait que tu ne fumes pas chaque jour ne signifie pas que tu ne devrais pas arrêter de fumer ni franchir toutes les étapes du programme V100F si tu tentes d'arrêter de fumer.

- La plupart des jeunes commencent à fumer à l'occasion, mais ils finissent par fumer davantage au fil du temps.
- Même si tu ne fumes que quelques cigarettes par jour ou par semaine, la dépendance physique et l'habitude de fumer commenceront à s'installer. Voilà pourquoi de nombreux jeunes fument plus à mesure que le temps passe.
- Tu associes peut-être déjà le fait de fumer à certaines personnes, à certains endroits ou à certaines sensations.
- Tu éprouves peut-être déjà des états de manque et des tentations de fumer.
- Plus le temps passe, plus tu auras de la difficulté à arrêter de fumer. Donc, pourquoi n'arrêtes-tu immédiatement?

### Médicaments qui aident à arrêter de fumer

Il y a au Canada trois principaux médicaments pour aider à cesser de fumer : les timbres de nicotine, la gomme de nicotine et un antidépresseur délivré sur ordonnance appelé bupropion.

### Voici une primeur concernant les médicaments :

- le timbre et la gomme de nicotine sont offerts en vente libre dans les pharmacies, mais parles-en à ton médecin ou au pharmacien avant d'essayer l'un ou l'autre - les deux produisent des effets secondaires;
- **sont-ils efficaces? On ne dispose pas de suffisamment d'études qui démontrent s'ils peuvent t'aider à arrêter de fumer;**
- tu peux te procurer l'antidépresseur bupropion seulement sur ordonnance de ton médecin;
- **est-il efficace? De nouvelles recherches indiquent que le bupropion n'aide pas les adolescents à arrêter de fumer.**
- Qui a dit cela? Dr Joel Killen et ses collègues de la faculté de médecine de l'Université de Stanford, Killen, Robinson, Ammerman, Hayward, Rogers, Stone, Samuels, Levin, Green, et Schatzberg, 2004, Journal of Consulting and Clinical Psychology (JCCP), vol. 72, pp. 729-735.

### Cherche d'autres renseignements sur Internet!

Vie100Fumer existe aussi sous la forme d'un programme d'autothérapie en ligne. Le nouveau programme en ligne V100F offre un profil personnalisé du fumeur et un programme interactif de quatre semaines comportant quatre étapes destiné à t'aider à arrêter de fumer. À compter du 25 mars 2005, tu trouveras le nouveau programme à l'adresse suivante : [www.Vie100Fumer.com](http://www.Vie100Fumer.com)

Pour avoir plus d'information concernant le tabac et la fumée secondaire, consulte l'adresse suivante : [www.VivezSansFumee.ca](http://www.VivezSansFumee.ca)

## Comment refuser

Technique de refus	Ce qu'il ou elle dit - ou fait	Tu dis - ou fais...	Qu'est-ce que tu dirais ou ferais?
a) Retourner l'invitation	« Hé, allons fumer! »	« Non, merci ; que dirais-tu d'aller voir la partie de basket ball au gymnase ? Nous devons encourager notre équipe, et je suis sûr qu'elle va gagner cette fois. »	
b) Se tenir à l'écart	« Prends une bouffée! »	Ne tiens pas compte de la personne, et prends une gorgée d'eau.	
c) Éloigne-toi	« Il y a longtemps qu'on s'est vu... »	« Il faut que j'y aille... »	
d) La rengaine	« Tiens, essaies-en une... » « Prends une bouffée... » « Une seule ne peut te faire de tort... »	« Oublie ça » « Oublie ça » « Oublie ça »	
e) Non merci	« Qu'est-ce qui se passe, on dirait que tu as besoin de fumer... »	« Merci de l'offre, mais c'est non. »	
f) Donne un motif ou un prétexte	« Es-tu devenu un maniaque de la santé? Prends une cigarette et détends-toi... »	« Pas aujourd'hui, merci, mes papilles ont changé... » « Je dois aller travailler... »	
g) Évite la situation	Beaucoup de tes amis fréquentent les aires des fumeurs	Évite les aires des fumeurs	
h) La force du nombre	Remarque où les non-fumeurs se tiennent. Ils auront peut-être aussi besoin de toi.	Trouve d'autres non fumeurs et fréquente-les.	





# Autres ressources pour les jeunes

La campagne du Ruban bleu est un site qui traite de la fumée secondaire conçu par les élèves de Richmond (Colombie-Britannique) qui ont lancé la campagne du Ruban bleu en 1999.

<http://www.hc-sc.gc.ca/hecs-sesc/tabac/faits/rubansbleus/index.html>

Cyberisle : site Web interactif conçu par des jeunes pour des jeunes.

<http://www.cyberisle.org/access/buspass.php3>

Tobacco Facts : site de Colombie-Britannique montrant des faits et l'enfant vedette d'affiche pour le tabagisme.

<http://www.tobaccofacts.org/>

Tips 4 Youth : conseils fournis par les Centers for Disease Control des États Unis.

<http://www.cdc.gov/tobacco/tips4youth.htm>

A Report for Kids : rapport traitant du tabagisme produit par les Centers for Disease Control des États Unis.

<http://www.cdc.gov/tobacco/sgr/sgr4kids/sgrmenu.htm>

A message from Christy Turlington : message de Christy Turlington et d'autres personnalités célèbres de Hollywood.

<http://www.cdc.gov/tobacco/christy/index.htm>

Site Web de la Charter School of San Diego à l'intention des jeunes :

<http://www.charterschool-sandiego.net/page.cfm?name=smoke>. Ce site comprend des émissions de télévision non filtrées contenant des vidéoclips de jeunes qui essaient d'arrêter de fumer <http://www.outrageavenue.com/>

American Council on Science and Health : site Web destiné aux jeunes qui explique en détail les effets du tabac sur chaque partie du corps et tout l'organisme.

<http://thescooponsmoking.org/>

Jeunesse, j'écoute

1-800-668-6868

Centres de quartier pour les jeunes ( consulte l'annuaire téléphonique )

Centres de santé sur les campus ( dans les collèges et les universités )

## RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

e-J'arrête. En t'envoyant gratuitement des messages électroniques, Santé Canada t'aidera dans ton projet d'arrêter de fumer, un jour à la fois. Inscris-toi et essaie ce service!

<http://www.hc-sc.gc.ca/hecs-sesc/tabac/cesser/e-jarrete/index.html>

Sur la voie de la réussite. Ce programme éprouvé te permet de partir du bon pied après avoir passé quelques minutes à remplir un questionnaire et à créer ton profil personnel.

[http://www.hc-sc.gc.ca/hecs-sesc/tabac/cesser/en\\_route/index.html](http://www.hc-sc.gc.ca/hecs-sesc/tabac/cesser/en_route/index.html)

Répertoire de ressources et de programmes canadiens de renoncement au tabagisme

Ce répertoire dresse une liste de divers programmes et services de renoncement au tabagisme actuellement offerts à l'échelle du pays ou dans les provinces.

<http://www.hc-sc.gc.ca/hecs-sesc/tabac/prof/renoncement.html>

Association pulmonaire du Canada

[www.poumon.ca](http://www.poumon.ca)

1-888-poumon-9

L'Ontario Lung Association offre des liens vers toutes sortes d'excellents sites.

<http://www.on.lung.ca/global/links.html#teens>

Centre national de documentation sur le tabac et la santé

<http://www.ncth.ca/NCTHweb.nsf>

1-800-267-5234

Société canadienne du cancer

[www.cancer.ca](http://www.cancer.ca)

1-888-939-3333

Santé Canada n'approuve pas officiellement les sources d'information ci-dessus et n'est aucunement responsable de leur contenu ou de leur approche. Elles sont offertes à titre gracieux.