



Bienfaits pour la santé liés à l'abandon du tabac

Les fumeurs qui renoncent au tabac commencent à réduire le risque de maladies du cœur, de cancer et de troubles respiratoires. Les anciens fumeurs vivent plus longtemps que les fumeurs qui continuent à fumer. Par exemple, les fumeurs qui abandonnent le tabac avant cinquante ans réduisent de moitié le risque de mourir d'une maladie liée au tabagisme dans les quinze prochaines années, par opposition aux personnes qui continuent de fumer.

Votre corps commence à guérir dans les vingt-quatre heures qui suivent l'abandon...

Vingt minutes après avoir cessé de fumer, la pression artérielle diminue pour atteindre le niveau avant la cigarette.

Huit heures après avoir cessé de fumer, le monoxyde de carbone dans le sang diminue à la normale et le niveau d'oxygène dans le sang augmente à la normale.

Vingt-quatre heures après avoir cessé de fumer, les risques d'avoir une crise cardiaque diminuent.

Quarante-huit heures après avoir cessé de fumer, l'odorat et le goût s'améliorent et commencent à revenir à la normale.

Dans les mois et les années qui suivent, votre corps continue de se rétablir...

De deux semaines à trois mois après avoir cessé de fumer, la circulation sanguine s'améliore et la fonction pulmonaire augmente. (Tentez de grimper l'escalier maintenant!)

Neuf mois après avoir cessé de fumer, la toux, la congestion des sinus, la fatigue et le souffle court diminuent.

Un an après avoir cessé de fumer, le risque de maladies du cœur est réduit de moitié par rapport à ce qu'il aurait été si vous aviez continué de fumer.

Cinq ans après avoir cessé de fumer, le risque d'un accident vasculaire cérébral est grandement réduit. De cinq à quinze ans après avoir cessé de fumer, le risque devient égal à celui d'un non-fumeur.

Dix ans après avoir cessé de fumer, le risque de mourir du cancer du poumon est environ la moitié de ce qu'il aurait été si vous aviez continué de fumer. Le risque de cancer de la bouche, de la gorge, de l'œsophage, de la vessie, du rein et du pancréas est aussi diminué.

Quinze ans après avoir cessé de fumer, le risque de maladies du cœur est égal à celui d'une personne qui n'a jamais fumé.

**Plus de la moitié des personnes ayant fumé au Canada ont abandonné le tabac.
Vous aussi pouvez le faire!**

(Source : Adapté de la documentation de Santé Canada à www.vivezsansfume.ca, du Centre de formation et de consultation, et de la Alberta Tobacco Reduction Alliance.)



Santé
Canada Health
Canada

Guide sur l'abandon du tabac en milieu de travail



Dix façons d'aider un ami à cesser de fumer

Les personnes qui fument ont besoin de soutien et de compréhension lorsqu'elles luttent pour vivre sans fumer. Voici 10 façons de les aider.

1. **Demandez comment vous pouvez aider.** Rendez-vous le plus disponible possible, particulièrement durant les premiers jours.
2. **Soyez patient.** La plupart des personnes qui cessent de fumer ressentent des symptômes de sevrage physiques et psychologiques. Ces symptômes atteignent généralement leur maximum dans les 48 heures qui suivent le renoncement au tabac, mais peuvent durer jusqu'à quatre semaines. Soyez particulièrement compréhensif durant cette période.
3. **Écoutez.** Rien ne sert de sermonner ou de donner des conseils; il suffit d'écouter. L'hostilité et l'irritabilité peuvent constituer des attitudes normales, mais temporaires, du processus de sevrage. Encouragez la personne à parler de ce qu'elle ressent.
4. **Encouragez votre ami à demander de l'aide.** Suggérez-lui de participer à des activités de renoncement au tabac en milieu de travail ou dans la collectivité, et proposez-lui de demander de l'aide à son médecin ou à une infirmière en santé au travail. Encouragez-le à avoir recours aux documents d'initiative personnelle offerts en milieu de travail ou dans des organismes communautaires comme l'Association pulmonaire ou la Société canadienne du cancer.
5. **Aidez votre ami à éviter la fumée et à s'éloigner le plus possible des fumeurs.** Invitez-le à des activités qui ne sont pas liées à l'habitude de fumer, telles que marcher, nager, ou aller au théâtre, à la bibliothèque ou dans les magasins.
6. **Offrez un soutien pratique.** Il peut être très stressant de cesser de fumer. Tentez de réduire les autres pressions exercées sur la personne en offrant par exemple de garder ses enfants pour quelques heures ou de l'aider à résoudre des situations professionnelles difficiles.
7. **Ayez en main des produits de remplacement.** Les personnes qui cessent de fumer s'ennuient de la satisfaction que procure le fait de manipuler une cigarette et d'en aspirer une bouffée. Ayez en main de la gomme, des menthes, des cure-dents et des pailles.
8. **Faites preuve de soutien si votre ami fait une rechute.** Il faut parfois cinq tentatives ou plus avant de réussir à cesser de fumer pour de bon. Encouragez votre ami à tirer profit de ce qu'il a appris et à essayer de nouveau.
9. **Célébrez le succès.** Soulignez les moments importants de la démarche de renoncement au tabac comme les trois premiers jours, la première semaine ou le premier mois sans fumer. Envoyez une carte de félicitations, sortez votre ami pour dîner ou envoyez-lui des fleurs.
10. **Mettez l'accent sur les avantages de demeurer non-fumeur.** Encouragez votre ami à utiliser l'argent économisé grâce au renoncement au tabac pour faire quelque chose de spécial. Soulignez les bienfaits pour la santé en participant à une marche ou à une course de bienfaisance.

(Source : Adapté de la documentation du Centre de formation et de consultation et de la Alberta Tobacco Reduction Alliance.)



Santé
Canada

Health
Canada

Guide sur l'abandon du tabac en milieu de travail



Traiter le sevrage

Lorsque vous cessez de fumer, votre cerveau et votre corps commencent le processus d'autoguérison. Au début du processus de renoncement, certaines personnes ressentent les symptômes du sevrage de la nicotine, ce qui fait partie du processus de récupération. Pour la plupart des personnes, le sevrage est à son paroxysme la journée suivant l'abandon du tabac. Il commence à diminuer après trois ou quatre jours. Après 7 à 10 jours, tous les symptômes de sevrage devraient être disparus.

Comme les symptômes sont très intenses dans les premiers jours après que vous avez cessé de fumer, c'est le moment où vous êtes le plus susceptible de recommencer à fumer. C'est pourquoi il importe de trouver des moyens positifs pour vous aider à surmonter cette période. Votre principale tâche en cessant de fumer est de trouver une façon de passer au travers des premiers jours. Si vous y arrivez, vous avez de bien meilleures chances de réussir pour de bon.

Si vous anticipez des symptômes de sevrage sévères, songez à utiliser des médicaments de sevrage tabagique en vente libre comme les timbres et la gomme à la nicotine. Le bupropion (marque Zyban™) est un médicament délivré sur ordonnance qui peut aider à diminuer les symptômes de sevrage.

Le tableau ci-après présente les symptômes de sevrage les plus communs et certaines suggestions pour vous aider à les affronter :

Symptômes de sevrage	Suggestions pour l'affronter
La nervosité, l'irritabilité	Faites une promenade, inspirez profondément
La dépression	Utilisez le discours intérieur positif. Parlez à un ami ou à un membre de la famille. Parlez à votre médecin si votre dépression est intense ou se prolonge.
Les maux de tête	Prenez un faible analgésique.
Les étourdissements	Assoyez-vous ou couchez-vous jusqu'à ce que vous soyez rétabli.
La difficulté à dormir	Prenez un bain chaud ou faites des exercices de relaxation avant de dormir. Évitez la caféine. Évitez les siestes pendant la journée.
La difficulté à vous concentrer	Évitez le stress additionnel. Faites une promenade énergétique. Répartissez des projets d'envergure en plus petites tâches et prenez régulièrement des pauses.
La toux	Buvez beaucoup d'eau. Prenez des pastilles contre la toux.
La faim	Mangez des repas équilibrés. Mangez des collations à faible teneur en gras telles que des fruits et des légumes. Buvez beaucoup d'eau.
La constipation	Buvez beaucoup d'eau. Mangez des aliments riches en fibres tels que des fruits, des légumes et des céréales à grains entiers.

(Source : Adapté des documents du site Web de Santé Canada à www.vivezsansfumee.ca, Capital District Health Authority, Halifax, et du Département de médecine familiale et communautaire de l'Université de Toronto.)





Réfréner les envies irrésistibles de fumer

Certains moments, certains endroits et certaines situations déclenchent une envie de fumer, même si vous ne ressentez plus les symptômes de sevrage. Il est important de savoir ce qui déclenche vos envies et de prévoir des stratégies pour les combattre.

Les éléments déclencheurs communs comprennent, entre autres :

- le café et l'alcool;
- les autres personnes qui fument;
- le matin, dès le réveil;
- après l'école ou le travail;
- les conversations téléphoniques;
- le fait de conduire la voiture;
- après avoir mangé;
- lors des fêtes;
- le stress;
- la colère;
- le sentiment de solitude ou de tristesse;
- l'ennui.

Tentez d'utiliser les quatre trucs suivants :

- Boire beaucoup d'eau
– de six à huit verres d'eau par jour.
- Attendre de cinq à sept minutes.
L'envie devrait disparaître.
- Se distraire en faisant autre chose.
- Respirer profondément.

Journal quotidien

Tenir un journal quotidien et l'utiliser pour tenir compte de :

1. ce qui vous arrive lorsque vous êtes à proximité des cigarettes;
2. ce qui vous incite à avoir envie de fumer;
3. ce que vous faites pour suivre votre plan de renoncement au tabac.

Trucs pour votre suivi

- Mettre les choses sur papier à l'instant même, et non plus tard.
- Être précis et tenter de mettre sur papier les détails d'une situation à chaque fois qu'elle se présente.
- Inscrire des notes simples; remplir le formulaire doit cadrer avec vos habitudes.

Voici un exemple des données que vous pouvez recueillir pour vous aider à réaliser votre plan.

Éléments déclencheurs	Comportement, actions, idées ou émotions	Conséquences
Quand est-ce arrivé?	Avez-vous résisté à l'envie de fumer? Qu'avez-vous fait? L'une de vos stratégies a-t-elle été efficace?	Quel a été le résultat?
Qui était là?	Si vous avez succombé à l'envie, décrivez ce qui s'est produit. En avez-vous eu plus d'une?	Est-ce que c'était plaisant ou déplaisant?
Que faisiez-vous?	Que vous êtes-vous dit?	Comment vous êtes-vous senti?
Quel était votre discours intérieur?	Que pensiez-vous?	Que vous êtes-vous dit?
Que pensiez-vous?	Quel sentiment aviez-vous?	Que pensiez-vous par la suite?
Quelle était votre humeur?	Qu'avez-vous fait?	Comment vous sentiez-vous par rapport à vos actions?





Trucs pour diminuer sa consommation ou cesser de fumer

Utilisez les tableaux qui suivent pour inscrire les avantages et les inconvénients à court et à long terme du renoncement au tabac. Dans le premier, inscrivez les raisons pour lesquelles vous cessez de fumer, et dans l'autre, les raisons qui vous poussent à continuer. Gardez en tête les avantages et les inconvénients par rapport à votre santé, votre famille, vos amis, vos finances, votre estime personnel et votre équilibre émotionnel. Consultez la liste de temps à autre pour vous remémorer les raisons pour lesquelles vous renoncez au tabac.

Avantages du renoncement au tabac

Avantages à court terme	Avantages à long terme
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

Inconvénients du renoncement au tabac

Inconvénients à court terme	Inconvénients à long terme
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

Autres trucs pour diminuer sa consommation ou cesser de fumer

- Rédigez votre plan de renoncement au tabac, qui peut comprendre vos motifs, les obstacles pièges, les indicateurs de progrès et votre façon de résister aux tentations.
- Adoptez une attitude positive, plus particulièrement en prenant conscience de chaque journée à la fois et de chacune de vos réalisations.
- N'oubliez pas de demander l'aide et le soutien de votre entourage. Le simple fait de pouvoir compter sur un ami pour partager vos sentiments peut accroître vos chances de cesser de fumer pour de bon. Si votre partenaire fume, tentez de l'encourager à vous accompagner dans votre démarche.
- Décidez du sevrage, soit d'un coup ou progressivement, et des services d'aide professionnelle auxquels vous voulez avoir recours, le cas échéant. Vous voudrez peut-être vous prévaloir des services de counseling, suivre des programmes de groupe ou utiliser des thérapies de remplacement de la nicotine.
- Renseignez-vous sur les symptômes de sevrage éventuels et préparez-vous à les affronter.
- En cas d'écart, ne soyez pas trop sévère envers vous-même; mieux vaut vous concentrer sur votre plan. Déterminez ce qui a déclenché cet écart et essayez de prévoir une façon de l'éviter la prochaine fois. Un faux pas ne signifie pas que vous avez échoué.
- Ne vous inquiétez pas de votre poids, ce n'est pas tout le monde qui prend du poids, et dans un tel cas, c'est souvent négligeable. Maîtrisez votre poids en suivant votre régime alimentaire habituel, en choisissant des collations à faible teneur énergétique et en augmentant l'exercice et l'activité physique.
- Si vous ressentez des envies de fumer, essayez les quatre trucs suivants : buvez de l'eau, attendez un peu, distrayez-vous et respirez profondément.

Si vous croyez que vous fumez pour combattre le stress, essayez d'autres moyens d'adaptation; il en existe beaucoup.

Des trucs pour combattre le stress sont offerts dans le site Web de Santé Canada à www.vivezsansfume.ca.

(Source : Adapté du site Web de Santé Canada à www.vivezsansfume.ca.)



Santé
Canada Health
Canada



Tirer des leçons des écarts et des rechutes, puis reprendre la bonne voie

Écarts

Un écart est lorsque vous fumez une cigarette ou deux après avoir cessé de fumer. Il n'est pas rare pour les personnes qui tentent d'abandonner le tabac d'avoir un écart à l'occasion. Puisque fumer constitue parfois un automatisme, vous pouvez même le faire de façon inconsciente jusqu'à ce que vous ayez terminé.

Un écart ou deux ne représentent pas un échec. Si vous avez un écart, la meilleure chose à faire est de le minimiser et de reprendre votre plan d'abandon aussi rapidement que possible. Déterminez ce qui a déclenché cet écart et essayez de prévoir une façon de l'éviter la prochaine fois. Un faux pas ne vous empêchera pas de réussir à abandonner le tabac – vous n'avez qu'à vous remettre sur la bonne voie.

Trucs pour prévenir les écarts

- Rappelez-vous les motifs pour lesquels vous voulez cesser de fumer.
- Continuez votre discours intérieur positif; ne vous découragez pas.
- Obtenez l'aide et l'appui de vos amis.
- Résistez à la tentation; l'envie disparaît rapidement.
- Déterminez la raison pour laquelle vous avez fumé et la façon dont vous pouvez reprendre la bonne voie.
- Élaborez un plan pour faire face à la situation à l'avenir.

Rechute

Une rechute est lorsque vous recommencez à fumer régulièrement. Une rechute ne vous empêchera pas de réussir à renoncer au tabac. Le renoncement au tabac est un processus et la plupart des personnes tentent plus d'une fois avant d'y renoncer pour de bon. Ne vous découragez pas. En autant que vous apprenez quelque chose de positif à chaque tentative d'abandon, vous serez plus avancé que vous ne l'étiez auparavant. Une rechute ne devient négative que si vous la laissez vous déprimer.

Comment surmonter une rechute

- Ne vous culpabilisez pas.
- Songez à la rechute comme étant une expérience d'apprentissage et une autre étape dans votre démarche pour vivre sans fumer.
- Soyez fier de la période que vous avez vécu sans fumer.
- Commencez immédiatement à planifier une nouvelle tentative d'abandon, y compris l'élaboration d'un plan pour prévenir la rechute.

Plan pour prévoir les écarts et les rechutes

La clé pour demeurer non-fumeur consiste à être conscient des personnes, des endroits, des situations, des pensées et des émotions qui vous incitent à fumer. Puis, planifiez à l'avance la façon d'affronter chaque élément déclencheur. Vous devrez peut-être vous rappeler ces éléments déclencheurs pendant un bon moment après avoir abandonné le tabac car certaines situations, plus particulièrement les situations inattendues comme des crises, peuvent vous surprendre. Si vous avez déjà réfléchi à une façon d'affronter des situations difficiles, vous êtes plus susceptibles de demeurer non-fumeur.

Marche à suivre

Déterminez les situations à risque élevé.

Prenez en note les façons d'affronter chaque situation présentant un élément déclencheur. Pensez à une stratégie à trois volets pour chaque situation :

1. **Qu'allez-vous vous dire?** Il est bon d'écrire ces questions sur une petite carte que vous conservez avec vous en tout temps.
2. **À qui demanderez-vous de l'aide et quel type d'aide pouvez-vous demander?**
3. **Que ferez-vous?**

Répétez chaque situation à l'avance afin d'être à l'aise. La répétition vous permet d'avoir votre plan bien en tête.

Réviser le plan souvent afin qu'il soit frais dans votre mémoire.

Lorsque vous vous retrouvez dans une situation à risque, mettez votre plan en marche.

Écrivez ce qui est arrivé et votre façon de procéder dans un registre quotidien (consultez le document Réfréner les envies irrésistibles de fumer pour obtenir un exemple de registre quotidien). Si vous résistez à l'envie de fumer à l'aide de votre plan, votre confiance sera plus grande et vous saurez que vos stratégies sont efficaces. Si vous ne pouvez résister à l'envie de fumer, examinez la situation et réviser votre plan afin de régler les difficultés.

(Source : Adapté des documents du site Web de Santé Canada à www.vivezsansfume.ca et de l'autorité de santé du district de la capitale, à Halifax.)





Les cinq étapes du renoncement au tabagisme

Le renoncement au tabagisme s'effectue habituellement en cinq étapes. Les personnes peuvent passer d'une étape à l'autre dans l'ordre ou faire la navette entre les diverses étapes avant de renoncer définitivement au tabac. Encore là, un écart n'est pas un échec, mais plutôt un élément important du processus d'apprentissage et de renoncement. La plupart des fumeurs font plusieurs tentatives avant de réussir à cesser de fumer; les chances de réussir augmentent à chaque essai. À quelle étape êtes-vous?

Étape un (la préréflexion) : Je ne songe pas à cesser de fumer, du moins pas dans les six prochains mois. À cette étape, vous croyez probablement qu'il est même inutile de penser à cesser de fumer. Vous allez même jusqu'à croire que votre usage du tabac ne pose aucun problème.

Étape deux (la réflexion) : Je songe à cesser de fumer un jour, mais pas immédiatement. À cette étape, vous reconnaissez votre volonté de changer un comportement et vous essayez de trouver une façon de le faire.

Étape trois (la préparation) : Je veux cesser de fumer dans les prochains mois et je veux en savoir davantage sur la façon d'y arriver. À cette étape, vous êtes prêt à planifier votre programme de renoncement au tabagisme et à fixer une date particulière pour passer à l'action.

Étape quatre (l'action) : Je viens de cesser de fumer et j'éprouve les effets du sevrage. Mon corps réagit de façon inconfortable. Cette étape peut s'avérer difficile. Vous avez vécu la période de sevrage auparavant, mais vous aviez recommencé à fumer. Tenez bon. Si vous avez un écart et prenez une bouffée de cigarette, n'y pensez plus et continuez votre démarche pour cesser de fumer.

Étape cinq (le suivi) : J'ai cessé de fumer et je veux en connaître davantage sur les façons de ne plus jamais fumer. Pour certaines personnes, cette étape est la plus difficile. Vous avez atteint votre but, mais vous devez travailler ardemment pour demeurer non-fumeur pour de bon.

(Source : Adapté du site Web de Santé Canada à www.vivezsansfume.ca.)



Santé
Canada

Health
Canada

Guide sur l'abandon du tabac en milieu de travail



Qu'achèteriez-vous?

Qu'achèteriez-vous avec l'argent économisé en raison de votre renoncement au tabagisme? Utilisez le tableau ci-après pour déterminer les achats possibles si vous n'achetez pas de cigarettes pendant les 10 prochaines années. Dans la deuxième colonne, inscrivez le montant que vous dépensez en cigarettes en une journée, en une semaine, en deux semaines et ainsi de suite jusqu'à dix ans. Par exemple, si vous fumez un paquet de cigarettes par jour et que chaque paquet coûte 7 \$, en une journée vous économiserez 7 \$, en une semaine vous économiserez 49 \$ (7 \$ x 7 jours) et en un mois (4 semaines), vous économiserez 196 \$ (49 \$ x 4 semaines).

Si vous et votre conjoint fumez tous les deux, remplissez le tableau pour chacun de vous afin de voir ce que vous pourriez acheter si vous mettiez en commun l'argent des cigarettes.

Durée	Montant dépensé en cigarettes	Qu'achèteriez-vous?
1 jour		
1 semaine		
2 semaines		
3 semaines		
4 semaines (1 mois)		
2 mois		
3 mois		
4 mois		
5 mois		
6 mois		
1 an		
2 ans		
5 ans		
10 ans		

(Source : Adapté du site Web de Santé Canada à www.vivezsansfume.ca.)



Santé
Canada Health
Canada



Les dix principales raisons de renoncer au tabac

1. **Une meilleure santé.** L'amélioration de la santé est la principale raison de cesser de fumer. Dès que vous cessez de fumer, votre corps commence à se rétablir.
2. **Une meilleure respiration.** L'usage du tabac a un effet nocif sur votre respiration – plus longtemps vous fumez, plus il est difficile de respirer.
3. **Présentation personnelle.** Le fait de cesser de fumer améliorera votre présentation personnelle en réduisant la mauvaise haleine, les dents et les doigts jaunes et le vieillissement prématuré de la peau.
4. **Modèle de comportement pour les enfants.** Soyez un modèle de comportement positif pour vos propres enfants et pour les enfants des autres.
5. **Fin de la fumée secondaire.** Si vous cessez de fumer vous aiderez à protéger vos amis et votre famille des dangers liés à la fumée secondaire.
6. **Odorat accru.** Lorsque vous cessez de fumer, votre odorat augmente et tout sent meilleur, y compris vous-même, votre maison et votre voiture.
7. **Diminution du nombre d'endroits pour fumer.** Le nombre d'endroits pour fumer diminue parallèlement à l'augmentation des restrictions de l'usage du tabac dans les endroits publics, y compris les milieux de travail.
8. **Le tabagisme est dispendieux.** Vous économiserez des centaines ou des milliers de dollars à chaque année si vous cessez de fumer.
9. **L'usage du tabac est un risque d'incendie.**
10. **Il n'est jamais trop tard pour cesser de fumer.** Si vous avez tenté de renoncer au tabac auparavant, c'est un signe positif, et non un échec. Vous devez souvent faire plusieurs tentatives avant de cesser de fumer pour de bon. Chaque fois que vous tentez de cesser de fumer vous vous rapprochez de votre objectif. Continuez vos essais et ne vous découragez pas!

Ajoutez à la liste vos propres raisons de cesser de fumer.

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

