



NATIONAL NON-SMOKING WEEK
SEMAINE NATIONALE SANS FUMÉE

nnsw.ca

snsf.ca

Brought to you by the Canadian Council for Tobacco Control
Présenté par le Conseil canadien pour le contrôle du tabac

Conseils pour cesser de fumer

Décembre 2011

Si vous pensez à cesser de fumer, félicitations! Vous joindrez ainsi les rangs de nombreux autres Canadiens qui sont parvenus à se débarrasser de leur dépendance aux produits du tabac. La présente fiche d'information fournit des conseils qui ont fait leurs preuves; ils reposent sur une expérience concrète et sur ce que nous avons appris à partir de recherches sur le renoncement au tabac.

Avant de cesser, prenez le temps de vous préparer :

- ✓ Pour réussir, il vous sera utile de comprendre que le tabagisme est une accoutumance et non une habitude. La nicotine est une substance qui produit une très forte dépendance. Chaque cigarette que vous fumez entretient votre dépendance et rend le renoncement au tabac encore plus difficile.ⁱ
- ✓ Tenez compte du nombre de cigarettes que vous fumez chaque jour, des raisons pour lesquelles vous fumez et du moment où vous le faites (p. ex., après un repas ou lorsque vous êtes fatigué ou stressé). Une fois que vous aurez déterminé vos facteurs déclencheurs, prévoyez d'avance des moyens de les combattre après que vous aurez décidé d'arrêter (p. ex., aller marcher, passer dans une autre pièce).
- ✓ Écrivez de lettre de rupture au tabac dans laquelle vous reconnaissez les années passées ensemble, mais aussi votre besoin actuel de mettre fin à la relation et de passer à autre chose. Énumérez toutes les raisons pour lesquelles quitter la relation est la bonne chose à faire pour vous. Par exemple, vous n'exposerez plus vos enfants et votre famille à la fumée secondaire. Vous n'aurez plus besoin de chercher un endroit pour fumer lorsque vous êtes au travail ou que vous sortez manger au restaurant, l'odeur de la fumée de cigarettes et la mauvaise haleine, ou les dangers pour votre santé. (Pour d'autres idées, consultez la Fiche d'information *Dix bonnes raisons de cesser de fumer*, SNSF 2009.)
- ✓ Dites à tous vos amis et à votre famille que vous avez décidé de cesser de fumer et demandez leur soutien. Des études montrent que lorsque les gens reçoivent l'aide de leur famille et de leurs amis, ils trouvent alors plus facile d'apporter des changements sains dans leur vie.ⁱⁱ
- ✓ Adoptez les 4 trucs suivants : Respirez profondément, buvez de l'eau, distrayez-vous et repoussez votre prochaine cigarette.
- ✓ Renseignez-vous sur les programmes de renoncement au tabagisme offerts dans votre province en appelant **Service de téléassistance pour fumeurs** au **1-877-513-5333** ou en visitant le site Web : www.teleassistancepourfumeurs.ca. Ou, composez le numéro pancanadien sans frais **1-866-JARRETE** (1-866-527-7383).



NATIONAL NON-SMOKING WEEK
SEMAINE NATIONALE SANS FUMÉE

nnsw.ca

snsf.ca

Brought to you by the Canadian Council for Tobacco Control
Présenté par le Conseil canadien pour le contrôle du tabac

- ✓ Pensez à utiliser une thérapie de remplacement de la nicotine (TRN). La TRN est sûreⁱⁱⁱ et efficace^{iv} lorsqu'elle est utilisée correctement, et Santé Canada la recommande maintenant aux fumeurs qui veulent cesser de fumer. Pour en savoir davantage, consultez votre médecin ou votre pharmacien.

Après avoir cessé de fumer :

- ✓ Quand vous ressentez l'envie de fumer, imaginez que c'est comme une vague. Voyez la vague s'approcher de vous, sentez-la vous submerger, puis sentez-la s'éloigner. Attendez que le calme revienne.
- ✓ Évitez vos facteurs déclencheurs. Essayez de changer votre routine et de ne plus aller aux endroits où vous aviez l'habitude de fumer.
- ✓ Sortez et faites plus d'exercice! Passez plus de temps dehors; allez marcher de bonne heure le matin; commencez à pratiquer un nouveau sport.
- ✓ Gérez votre stress. Reposez-vous bien et passez du temps avec vos amis et les membres de votre famille qui se soucient de vous et qui appuient votre décision de cesser de fumer.
- ✓ Surveillez votre alimentation. Tenez-vous-en aux collations à faible teneur en gras, aux légumes croquants et aux fruits frais pour aider à réduire vos envies de fumer.
- ✓ Récompensez-vous. Utilisez une partie de l'argent que vous avez économisé en ne fumant plus pour vous acheter quelque chose de spécial, comme un nouveau vêtement, un nouveau gadget ou quelque chose de nouveau que vous avez toujours voulu pour la maison.
- ✓ N'oubliez pas que chaque journée de plus passée sans fumer réduit d'autant votre risque de maladie cardiaque, de cancer et de troubles pulmonaires.
- ✓ Si vos envies sont réellement difficiles à surmonter, consultez votre médecin au sujet d'autres médicaments sur ordonnance qui pourraient vous aider à cesser de fumer.

Que faire si vous connaissez une défaillance :

La plupart des gens qui ont réussi à arrêter de fumer ont tenté de le faire à plusieurs reprises avant d'y parvenir pour de bon. Mais ils ont fini par réussir!^v Si vous faites une rechute, reprenez-vous en main immédiatement. Voyez votre défaillance comme un petit détour en route vers votre vie de non-fumeur.



NATIONAL NON-SMOKING WEEK
SEMAINE NATIONALE SANS FUMÉE

nnsf.ca

snsf.ca

Brought to you by the Canadian Council for Tobacco Control
Présenté par le Conseil canadien pour le contrôle du tabac

Références

ⁱ BC Lung Association, *In Recognition of Addictions Week, The BC Lung Association Calls to Abolish the Word 'Habit'* [News Release], 14 novembre 2011. Consulté le 22 novembre 2011 à l'adresse http://www.bc.lung.ca/mediaroom/news_releases/nr_11_2011.html

ⁱⁱ How tobacco smoke causes disease: the biology and behavioural basis for smoking-attributable disease: a report of the Surgeon General. Rockville, MD : Dept. of Health and Human Services, Public Health Service, Office of the Surgeon General, 2010. Consulté le 22 novembre 2011 à l'adresse <http://www.surgeongeneral.gov/library/tobaccosmoke/report/index.html>

ⁱⁱⁱ Park EW, Tudiver F, Schultz JK, Campbell T. Does enhancing partner support and interaction improve smoking cessation? A meta-analysis. *Annals of Family Medicine*. 2004; 2:170-174. Consulté le 22 novembre 2011 à l'adresse <http://www.annfam.org/cgi/content/full/2/2/170>

May S, West R, Hajek P, McEwen A, McRobbie H. Randomized controlled trial of a social support ('buddy') intervention for smoking cessation. *Patient Education and Counseling*. 2006; 64(1-3):235-41. Consulté le 22 novembre 2011 à l'adresse [http://www.pec-journal.com/article/S0738-3991\(06\)00061-9/abstract](http://www.pec-journal.com/article/S0738-3991(06)00061-9/abstract)

^{iv} Etter JF, Stapleton JA. Nicotine replacement therapy for long-term smoking cessation: a meta-analysis. *Tobacco Control* 2006; 15:280-285. Consulté le 22 novembre 2011 à l'adresse <http://tobaccocontrol.bmj.com/content/15/4/280.abstract>

^v Agency for Healthcare Research and Quality. *Help for Smokers and Other Tobacco Users*. Consulté le 22 novembre 2011 à l'adresse <http://www.ahrq.gov/consumer/tobacco/helpsmokers.htm>

Ressources également consultées :

Balfour DJK. The neurobiology of tobacco dependence: A preclinical perspective on the role of the dopamine projections to the nucleus. *Nicotine and Tobacco Research* 2004;6:899-912. Consulté le 22 novembre 2011 à l'adresse <http://www.informaworld.com/smpp/content~content=a713726746~db=all>

Benowitz N. Clinical Pharmacology of Nicotine: Implications for Understanding, Preventing, and Treating Tobacco. *Clinical Pharmacology and Therapeutics*. 2008;3:531-541. Consulté le 22 novembre 2011 à l'adresse <http://www.nature.com/pdfinder/10.1038/clpt.2008.3>.

Site Web de Santé Canada. Arrêter, c'est gratifiant. Consulté le 22 novembre 2011 à l'adresse <http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/tobac-tabac/quit-cesser/ready-pret/reward-gratifiant-fra.php>

Site Web de Santé Canada. Votre guide étape par étape pour cesser de fumer. Consulté le 22 novembre 2011 à l'adresse <http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/tobac-tabac/quit-cesser/now-maintenant/guide/step-etape08-fra.php>

Kaczynski AT, Manske SR, Mannell RC, Grewal K. Smoking and physical activity: A systematic review. *American Journal of Health Behaviour*. 2008;32(1):93-110. Consulté le 22 novembre 2011 à l'adresse <http://www.mendeley.com/research/smoking-and-physical-activity-a-systematic-review/>

Molyneux, A. ABC of smoking cessation: Nicotine replacement therapy. *British Medical Journal*. 2004;328:454-456. Consulté le 22 novembre 2011 à l'adresse <http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=344271>