



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

Conseils pour cesser de fumer

Janvier 2009

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 votre dépendance à la cigarette. 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).
- ✓ Dressez votre propre liste des raisons pour lesquelles vous voulez cesser de fumer. 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. (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 le **Service de téléassistance pour fumeurs** au **1-877-513-5333** ou en visitant le site Web : **www.teleassistancepourfumeurs.ca**
- ✓ 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.



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

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.

Références

ⁱ U.S. Department of Health and Human Services, National Toxicology Program. *Eleventh Report on Carcinogens*, 2005. Chapter on Tobacco Related Exposures. Consulté le 13 novembre 2008 à l'adresse <http://ntp.niehs.nih.gov/ntp/roc/eleventh/profiles/s176toba.pdf>

ⁱⁱ 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 13 novembre 2008 à l'adresse <http://www.annfammed.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 Educ Couns*. 2006; 64(1-3):235-41. Consulté le 13 novembre 2008 à l'adresse http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16616450?ordinalpos=5&itool=EntrezSystem2.PEntrez.Pubmed.Pubmed_ResultsPanel.Pubmed_RVDocSum

