



Si je reçois ce document, c'est que :

- Je fume
- Je veux cesser de fumer
- Je sais que je devrais cesser de fumer
- J'ai besoin d'aide pour cesser de fumer

Risques associés au tabagisme

De plus en plus de fumeurs décident et réussissent à cesser de fumer la cigarette. Fumer développe une dépendance à la nicotine et les fumeurs continuent de fumer parce qu'ils ont développé cette dépendance physique et psychologique à la cigarette qui est la cause de nombreuses maladies.

Fumer des cigarettes, en plus d'être dispendieux et malodorant, est associé à plusieurs maladies :

- bronchite et pneumonie
- maladie pulmonaire chronique et emphysème
- de nombreux cancers, entre autres :
 - poumons
 - bronches
 - bouche
 - reins
 - vessie
- maladie cardiaque
- maladies de l'enfant par fumée secondaire
- troubles de la reproduction

Dans la cigarette, la nicotine crée la dépendance au cerveau, mais il y a de nombreuses autres substances (plus de 50) qui créent des dommages à d'autres tissus : **acétone, arsenic, toluène, butane et monoxyde de carbone** entre autres. Ces substances, lorsque brûlées à haute température, ont été associées à différents dommages tissulaires.

• Quelles sont les raisons évoquées pour ne pas arrêter de fumer?

- « **Je ne fume pas beaucoup (± 10 cigarettes)...** » Sachez qu'on peut associer des complications de tous les systèmes à 1 ou 2 cigarettes par jour. Si vous fumez si peu, cessez donc.
- « **J'ai tout le temps d'arrêter...** » Le temps d'arrêter est avant qu'il y ait du dommage et le dommage s'installe rapidement pour les risques de cancers et de maladies cardiaques. Vous êtes moins en forme et vous ne pouvez faire autant d'exercice. Aujourd'hui, fumer c'est être dehors et loin des autres.
- « **Je ne suis pas capable...** » On est tous capable si on utilise les bons moyens et si on va chercher de l'aide.
- « **Mon grand-père n'en est pas mort...** » Il en serait probablement mort s'il avait vécu plus vieux. On n'a pas le même bagage génétique, le même environnement social et le même rythme de vie qu'autrefois. Votre grand-père aurait été en meilleure santé s'il n'avait pas fumé.
- « **Il faut bien mourir de quelque chose...** » Il sera toujours le temps de mourir d'autre chose. Mourir d'un cancer du poumon n'est pas très agréable.

Bénéfices de la cessation tabagique

Si vous décidez de cesser fumer, différents bénéfices pouvant survenir ont été décrits :

- La toux, la congestion sinusale et l'essoufflement peuvent diminuer en 3 mois
- La fatigue peut aussi diminuer en quelques mois
- Le risque de maladies cardiaques est réduit de 50% en 1 an et disparaît en 15 ans
- Le risque de cancer du poumon est réduit de 30 à 50% en 10 ans

De plus, la cessation tabagique :

- Donne un meilleur goût à la nourriture
- Permet d'avoir un meilleur odorat
- Donne un meilleur souffle
- Donne une meilleure santé générale
- Vous débarrasse d'une dépendance
- Est un très bon exemple pour les enfants
- Sauve de l'argent (beaucoup d'argent...)

Effets de la cessation tabagique

La cessation tabagique a été associée à différents symptômes ou manifestations (arrêt de la cigarette et de la nicotine) :

- Gain de poids; cependant, il n'est pas décrit par les patients comme une raison de recommencer le tabagisme
- Irritabilité, frustration
- Impatience ou anxiété
- Troubles du sommeil
- Réaction de dépression, malaises

Ces manifestations peuvent durer de quelques semaines à quelques mois et peuvent être corrigés par différentes approches dont le remplacement de la nicotine.

Comment cesser de fumer ?

Il faut d'abord décider d'arrêter de fumer et d'obtenir de l'aide pour cesser de fumer.

TRUCS POUR ARRÊTER DE FUMER :

- Fixez-vous une date
- Informez votre famille, vos amis et vos collègues de travail que vous voulez cesser de fumer
- Évaluez les circonstances ou les situations où vous fumez
- Anticipez ces situations et évitez-les ou planifiez-les :
 - Évitez les pauses-fumeurs à l'extérieur
 - Réduisez initialement le nombre de cigarettes
 - Retardez votre cigarette du matin et les autres de 5, 10, 15 minutes
 - Évitez les endroits où l'on fume et recherchez les endroits où on ne fume pas
 - Faites des activités avec des non-fumeurs
 - Évitez les situations où vous savez que vous fumez / anticipez ces situations
 - Ne fumez pas dans la voiture
 - Ne fumez pas en présence d'enfants ou d'autres adultes
- Consultez un spécialiste et acceptez une médication de remplacement de la nicotine
 - Timbre de nicotine
 - Gomme de nicotine
 - Autre médication

Les timbres de nicotine ou la gomme de nicotine sont utilisés selon la quantité de cigarettes que vous fumez. Votre médecin ou votre pharmacien pourra vous conseiller quant à leur utilisation.

Les timbres et la gomme de nicotine sont disponibles en pharmacie sans prescription et sont couverts par les régimes d'assurances.

Il existe aussi d'autres médications sur prescription qui peuvent vous être conseillées par votre médecin.

Actuellement, il n'existe pas suffisamment de données sur les risques et les bénéfices de la cigarette électronique pour la recommander dans le cadre de la cessation tabagique. Il serait préférable d'en discuter avec votre médecin si vous envisagez d'utiliser ce type de dispositif.

Différents sites pour vous aider sont disponibles : www.jarrete.qc.ca, www.smat.ca

Consultez un médecin dans un centre d'abandon du tabac. Il y a en a dans toutes les régions.

Si vous avez déjà tenté de cesser de fumer et avez recommencé, dites-vous que c'est bien normal. La cigarette est une drogue dont il faut se débarrasser et ce n'est jamais facile.

- Tentez d'évaluer les situations qui vous ont fait reprendre le tabagisme
- Évaluez les bénéfices que vous avez eus en cessant de fumer et les effets néfastes à reprendre
- Planifiez un nouvel arrêt mais avec la conviction de réussir et tentez à nouveau

Il n'y a que des bénéfices à cesser de fumer. La cigarette est une dépendance qu'on paie très chèrement en effets néfastes à court et à long terme sur la santé, pour les membres de la famille et aussi économiquement.

J'arrête seul ou avec l'aide d'autres...