

Ceci est excellent
pour votre santé !



LIBERTÉ
EXTRA SPÉCIALE

Produit non toxique,
irritation, conseils
informations, conseils
informations, conseils



LIBERTÉ
EXTRA SPÉCIALE

**Vouloir et pouvoir
arrêter de fumer**



Osez la santé



**Que vous soyez prêt ou non
à cesser de fumer, ce carnet vous offre
une gamme d'informations utiles**

Je ne veux pas cesser

2

J'aimerais arrêter prochainement

8

Des médicaments pour vous aider

15

J'arrête maintenant

22

J'ai réussi!

28

Je ne veux pas cesser



Quelles sont vos raisons de fumer ?

**Il est possible
que vous ne
soyez pas prêt à
cesser de fumer.**

*Les raisons qui
poussent à fumer
sont personnelles
à chacun. Quelles
sont vos raisons ?*

- Pour vous calmer quand vous êtes stressé.
- Parce que c'est une habitude.
- Pour mieux vous concentrer.
- Parce que vous n'êtes pas capable d'arrêter.
- Pour vous remonter le moral.
- Pour ne pas prendre de poids.
- Parce que vous aimez fumer.
- Pour d'autres raisons :
- _____
- _____

Effets sur votre corps

Lorsque vous fumez, vous respirez des milliers de produits chimiques.

Certains ont des effets agréables. La nicotine, par exemple, vous aide à vous sentir bien, à relaxer ou à vous concentrer. Par contre, la nicotine vous rend dépendant de la cigarette.

Plusieurs de ces produits chimiques augmentent vos risques d'avoir :

- un cancer du poumon, de la gorge ou d'autres cancers;
- une maladie cardiaque;
- une maladie vasculaire cérébrale ou périphérique;
- de la bronchite chronique ou de l'emphysème;
- des problèmes de fertilité;
- des complications pendant la grossesse, etc.

Effets sur ceux qui vous entourent



La fumée secondaire est composée de plus de 4000 substances chimiques dont plusieurs sont des agents carcinogènes.

Elle demeure en suspension dans l'air que respirent à la fois les non-fumeurs et les fumeurs.

Chez les adultes, elle augmente le risque d'avoir :

- un cancer du poumon;
- une maladie cardiaque.

Chez les enfants, elle augmente le risque d'avoir :

- le syndrome de la mort subite du nourrisson;
- des amygdalites, des otites;
- de l'asthme.

Qu'est-ce qui pourrait vous motiver à arrêter de fumer?



- Votre santé.
- La santé de votre famille.
- Économiser de l'argent.
- Ne plus être dépendant de la cigarette.
- Arrêter de vous sentir coupable.
- Avoir moins de rides et avoir l'air plus jeune.
- Le manque d'endroits où vous pouvez fumer.
- Être plus en forme.
- Autres raisons :
- _____
- _____

Fumer risque de vous faire perdre 10 ans d'espérance de vie.

Sachez que si un jour vous songez à arrêter de fumer plusieurs ressources sont disponibles pour vous aider.

Consultez la page 14 pour en savoir plus.

J'aimerais arrêter prochainement



Arrêter de fumer est une décision importante

*Mettez toutes
les chances
de votre côté.*

**Choisissez la meilleure journée
pour arrêter**

Trouvez le moment le plus facile pour
changer votre routine.

Signez un contrat avec vous-même

Vous pourrez relire ce contrat lors des
moments difficiles dans votre démarche de
cessation tabagique.

CONTRAT



Je vais arrêter de fumer le: _____

Je veux arrêter de fumer parce que:

Ma signature

Signature d'une personne
qui m'encourage

Trouvez ce qui vous donne envie de fumer

*Cet exercice
vous permettra
d'identifier les
situations où
vous êtes plus
porté à fumer
et les cigarettes
qui seraient plus
faciles à éliminer.*

- Mettez le journal du fumeur (ci-inclus) dans votre paquet de cigarettes.
- Notez l'heure pour chaque cigarette fumée et ce que vous faites.
- Indiquez, pour chaque cigarette, si celle-ci était: essentielle ou pas essentielle.

Identifiez des trucs pour ne pas fumer



- Rester occupé.
- Fréquenter des endroits non-fumeurs.
- Demander à mes amis de ne pas fumer devant moi.
- Prendre une marche après le repas.
- Diminuer le café et l'alcool, surtout au début.
- Autres trucs :
- _____
- _____

Trouvez du soutien



Les personnes qui peuvent vous accompagner dans votre démarche:

- un ami, un membre de votre famille, un collègue de travail;
- un professionnel de la santé: médecin, infirmière, pharmacien, dentiste, etc.

Voici mes personnes-soutien:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

Ressources gratuites

- **Le centre d'abandon du tabagisme (CAT)** de votre CLSC offre de l'aide individuelle et de groupe.
- La ligne j'Arrête **1-866-jarrete (527-7383)** du lundi au vendredi, de 8 h à 21 h.
- Le site Internet **www.jarrete.qc.ca**.

Pour toute information supplémentaire, communiquez avec votre CLSC.

Utilisez des médicaments pour vous aider à cesser de fumer



Une formule gagnante :

**prise de médicaments
+
suivi au centre d'abandon du tabagisme de votre CLSC.**

Vous pouvez tripler vos chances de réussir!

Les médicaments aident votre corps à s'habituer à vivre sans le tabac. Il est conseillé d'utiliser des médicaments pour diminuer les malaises physiques et le goût de fumer.

Plusieurs sortes de médicaments sont disponibles. Consultez votre médecin ou votre pharmacien pour choisir le médicament qui vous convient le mieux.

Les produits à base de nicotine

Ces produits libèrent de la nicotine dans votre corps et réduisent les symptômes du sevrage. Il est recommandé de commencer à les prendre dès que vous cessez de fumer.

Toutefois, il se peut qu'on vous recommande de les utiliser en réduisant graduellement le nombre de cigarettes avant de cesser complètement.

Les personnes qui ont moins de 18 ans, les femmes enceintes ou qui allaitent, et les personnes qui ont récemment souffert de problèmes de cœur ou d'un accident vasculaire cérébral devraient consulter leur médecin avant d'utiliser les produits à base de nicotine.

Certains de ces produits sont remboursés une fois par année par le Régime public d'assurance médicaments du Québec (RAMQ) pendant 12 semaines consécutives.

Parlez-en à votre médecin ou pharmacien.

Timbre:
Habitrol^{®1}, Nicoderm^{®1}, Nicorette^{®1}

- Les personnes allergiques aux diachylons ou qui ont une maladie de la peau généralisée ne peuvent utiliser le timbre.
- Les effets indésirables les plus fréquents: rougeur au site d'application, difficulté à dormir, rêves qui semblent très réels.

Gomme:
Nicorette^{®1}, Thrive^{®1}

- Mâcher la gomme 2-3 fois, la laisser entre la joue et la gencive pendant quelques minutes et répéter pendant une trentaine de minutes.
 - Une bonne technique vous évitera d'avoir mal à la bouche, le hoquet ou des brûlements d'estomac.

Pastille:
Nicorette[®], Thrive^{®1}

- Plus facile à utiliser que la gomme.
- Laisser fondre dans la bouche.

Inhalateur:
Nicorette[®]

- Peut irriter la bouche et la gorge et provoquer de la toux.
 - Ne pas utiliser si vous avez une allergie au menthol.
 - Possibilité d'essoufflement si vous souffrez d'asthme, de bronchite chronique ou d'emphysème.

¹ Produits remboursés par le Régime public d'assurance médicaments du Québec en 2011.

Les produits qui ne contiennent pas de nicotine

Ils sont aussi remboursés par le RAMQ pendant 12 semaines une fois par année.

Si la personne ne fume pas à la douzième semaine de traitement, Champix® peut être prolongé pour 12 semaines additionnelles.

Le bupropion (Zyban®) et la varénicline (Champix®) doivent être prescrits par un médecin. Ces deux médicaments doivent être pris une à deux semaines avant d'arrêter de fumer.

Parlez-en à votre médecin et cessez le médicament si vous observez :

- **un changement de comportement;**
- **de l'humeur dépressive;**
- **de l'agitation;**
- **de l'agressivité;**
- **de l'hostilité;**
- **des manifestations de type suicidaire;**
- **une aggravation d'un trouble psychiatrique préexistant.**

Zyban®

- À ne pas utiliser si vous avez déjà eu des convulsions (épilepsie).
- Possibilité d'avoir la bouche sèche et de la difficulté à dormir.

Champix®

- Les personnes âgées de moins de 18 ans et les femmes enceintes ou qui allaitent ne peuvent pas prendre ce médicament.
- Les effets indésirables les plus fréquents : nausées, constipation, flatulences, rêves anormaux et, plus rarement, vomissements.



Votre décision est prise et vous êtes prêt à cesser.
Assurez-vous d'utiliser les ressources qui pourraient vous soutenir (voir page 14).

Il est normal de ressentir certains malaises lorsqu'on arrête de fumer. Voici des trucs qui pourront vous aider:

- Je suis irritable, je me sens stressé et j'ai de la difficulté à me concentrer**
 - Informer vos proches que vous êtes en train d'arrêter de fumer.
 - Prendre quelques minutes pour vous détendre.
- J'ai de la difficulté à dormir**
 - Diminuer ou éviter les produits qui contiennent de la caféine: café, thé, colas, chocolat.
 - Faire un peu d'exercice tous les jours.
 - Se détendre avant de se coucher.

Ne vous découragez pas, après quelques semaines, vous vous sentirez de mieux en mieux.

- Je me sens triste**
- Confiez-vous à vos proches.
- Offrez-vous souvent des petits plaisirs.

J'ai souvent faim et je ne veux pas prendre du poids

C'est normal de prendre un peu de poids. Voici quelques trucs pour vous aider:

- Grignoter des aliments contenant peu de calories: carottes, céleri, etc.
- Éviter les aliments riches en sucres et gras: croustilles, friandises, etc.
- Boire beaucoup d'eau.
- Faire de l'exercice régulièrement.
- Éviter les régimes alimentaires.
- Modifier graduellement vos habitudes alimentaires.

Au cours des prochaines semaines



- Éviter ce qui vous donne le goût de fumer.
- Vous féliciter pour chaque petite victoire.
- Demander à vos amis de ne pas fumer devant vous.
- Penser souvent aux raisons pour lesquelles vous avez arrêté de fumer.
- Trouver les activités pour rester occupé.
- Aller chercher du soutien au besoin.
- Vous rappeler que les fortes envies de fumer ne durent que quelques minutes.

Que faire pour résister aux fortes envies de fumer ?



- Vous occuper les mains et la bouche : boire de l'eau, manger des crudités...
- Prendre quelques minutes pour vous détendre : écouter de la musique, faire des exercices de relaxation...
- Vous changer les idées : appeler un ami, prendre une marche...
- Vous répéter : « J'ai décidé de ne plus fumer, je peux venir à bout de ma dépendance à la cigarette, je suis capable... »

Et si vous fumez de nouveau...



**L'important
c'est de
continuer
à essayer.
Vous y
arriverez!**

- Vous féliciter du temps passé sans fumer.
- Vous rappeler que la plupart des fumeurs doivent s'y prendre plusieurs fois.
- Penser à ce que vous pouvez faire différemment.
- Ne pas hésiter à utiliser des ressources d'aide (voir page 14).

J'ai réussi!



Bravo, vous avez relevé votre défi!

Rappelez-vous des situations qui vous donnent envie de fumer et les trucs que vous avez utilisés pour y faire face.

Une réalisation du secteur Services préventifs en milieu clinique

Direction de santé publique

Agence de la santé et des services sociaux de Montréal

www.santepub-mtl.qc.ca

Coordination

André Gervais

Communication et soutien à la coordination

Deborah Bonney, conseillère en communication

Rédaction

André Gervais, M.D.

Deborah Bonney

Marie-Josée Paquet, infirmière

Chantal Lacroix, M.D.

Michèle Tremblay, M.D.

Michelle Normandeau, pharmacienne

Collaborateurs

Caroline Cejka, kinésiologue

Francine D'Amours, infirmière

Conception graphique

Proulxpublicité Inc.

Prix : 2 \$

© Direction de santé publique

Agence de la santé et des services sociaux (2011)

Tout droits réservés

ISBN 978-2-89494-971-9 (version imprimée, 2^e édition, 2011)

ISBN 2-89494-190-0 (version imprimée, 1^{re} édition, 1998)

ISBN 978-2-89494-972-6 (version PDF)

Dépôt légal – Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2011

Dépôt légal – Bibliothèque et Archives Canada, 2011

**Agence de la santé
et des services sociaux
de Montréal**

Québec



Cet exercice vous permettra d'identifier les situations où vous êtes plus porté à fumer et les cigarettes qui seraient plus faciles à éliminer.

- Mettez le journal du fumeur dans votre paquet de cigarettes.
- Notez l'heure pour chaque cigarette fumée et ce que vous faites.
- Indiquez, pour chaque cigarette, si celle-ci était: essentielle ou pas essentielle.

Cigarette	Heure	Ce que je fais	Cette cigarette est	
			essentielle	pas essentielle
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				

Cigarette	Heure	Ce que je fais	Cette cigarette est	
			essentielle	pas essentielle
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				