

# Semer pour récolter

# la santé

**Favoriser la promotion des saines habitudes de vie dans la pratique clinique**



**Zéro** tabagisme



**Cinq** fruits et légumes



**Trente** minutes d'activités physiques



**0·5·30**  
COMBINATION PREVENTION

Centres de santé et de services sociaux  
Région de la Capitale-Nationale

Agence de la santé  
et des services  
sociaux de la Capitale-  
Nationale

Québec 



Santé  
Canada

Health  
Canada



Dans le but de répondre aux orientations régionales et nationales, de même qu'à la responsabilité populationnelle des centres de santé et de services sociaux (CSSS), le projet

## « Semer pour récolter la santé »

a été mis en place en 2011, en collaboration avec l'Agence de la santé et des services sociaux de la Capitale-Nationale (Agence). Ce projet vise à favoriser et à soutenir l'utilisation des meilleures pratiques en promotion de la santé et en prévention des maladies chroniques, auprès de l'ensemble des professionnels des CSSS de la région de la Capitale-Nationale et du Jeffery Hale - Saint Brigid's, dans leurs interventions cliniques.

De façon plus spécifique, le projet vise à former et outiller les cliniciens dans l'intégration de pratiques cliniques préventives (PCP) en lien avec les saines habitudes de vie, lorsqu'ils interviennent avec des clients.

Ce cartable constitue un recueil d'outils de soutien à la pratique et de contenu, élaboré par l'Agence, dans le cadre de formations. Les sujets traités sont le counseling bref, la non-exposition à la fumée du tabac et la cessation tabagique, la saine alimentation et l'activité physique.

Pour toute question ou commentaire sur le projet, veuillez contacter l'intervenant pivot des pratiques cliniques préventives de votre CSSS.

Ce cartable n'est pas le fruit d'une recherche originale, mais il rassemble des informations et des outils provenant de plusieurs sources validées et reconnues. Certains renseignements s'adressent à l'ensemble de la population alors que d'autres sont spécifiques aux femmes enceintes. Selon les besoins, les feuillets peuvent être photocopiés et remis aux clients.

Santé Canada a contribué financièrement à la production de cet outil. Les vues exprimées ici ne reflètent pas nécessairement la position officielle de Santé Canada.



Santé  
Canada

Health  
Canada

## Coordonnatrice du projet

**Ann Royer, Ph. D.**

Équipe Habitudes de vie/Maladies chroniques, Direction régionale de santé publique,  
Agence de la santé et des services sociaux de la Capitale-Nationale, Québec

## Collaboratrices

**Marie-Michelle Racine, M. Sc.**

Équipe Habitudes de vie/Maladies chroniques, Direction régionale de santé publique,  
Agence de la santé et des services sociaux de la Capitale-Nationale, Québec

**Marie-France Boudreault, M. Sc.**

Équipe Habitudes de vie/Maladies chroniques, Direction régionale de santé publique,  
Agence de la santé et des services sociaux de la Capitale-Nationale, Québec

## Conception graphique

**LECOURS Communication**

**En collaboration avec Justine Duchesne**

Direction régionale de la gestion intégrée de l'information et Secrétariat général  
Agence de la santé et des services sociaux de la Capitale-Nationale, Québec

## Personne à contacter pour obtenir un PDF de cette publication

**Sylvie Bélanger**

Direction régionale de santé publique de la Capitale-Nationale

2400, avenue D'Estimauville

Québec (Québec) G1E 7G9

Téléphone : 418 666-7000, poste 217

Télécopieur : 418 666-2776

Courriel : [s\\_belanger@ssss.gouv.qc.ca](mailto:s_belanger@ssss.gouv.qc.ca)

Le format électronique (PDF) est également disponible sur le site Internet à l'adresse suivante :  
[www.dspq.qc.ca](http://www.dspq.qc.ca), section Documentation, rubrique Publications.

An English version of this publication is also available.

Dépôt légal, Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2012

Dépôt légal, Bibliothèque et Archives Canada, 2012

ISBN : 978-2-89616-147-8 (version imprimée anglaise)

ISBN : 978-2-89616-148-5 (PDF anglais)

ISBN : 978-2-89616-145-4 (version imprimée française)

ISBN : 978-2-89616-146-1 (PDF français)

## Référence suggérée

ROYER, Ann, Marie-Michelle Racine et Marie-France Boudreault (2012). Semer pour récolter la santé – Favoriser la promotion des saines habitudes de vie dans la pratique clinique. Québec, Agence de la santé et des services sociaux de la Capitale-Nationale, Direction régionale de santé publique.

© Agence de la santé et des services sociaux de la Capitale-Nationale

## Remerciements

Nous tenons à remercier toutes les personnes qui ont participé à la conception et à la validation du contenu du présent cartable produit dans le cadre du projet « Semer pour récolter la santé ».

En particulier, nous tenons à souligner l'importante contribution des intervenantes pivots des centres de santé et de services sociaux (CSSS) de la région de la Capitale-Nationale :

- Isabelle Déry-Enguersi, CSSS de Portneuf;
- Nathalie Fillion, CSSS de Charlevoix;
- Agnès Garneau, CSSS de Charlevoix;
- Kathleen Mulligan, Jeffery Hale–Saint Brigid's;
- Marie-Josée Routhier, CSSS de la Vieille-Capitale;
- Cathy Savard, CSSS de Québec-Nord.

Nous soulignons également la contribution de tous les intervenants consultés dans leur équipe respective et des gestionnaires des CSSS de la région de la Capitale-Nationale.

Nous souhaitons aussi remercier Michel Beauchemin, coordonnateur, Dre Joanne Provencher, médecin-conseil, Christine Simard, agente administrative et les membres de l'équipe Habitudes de vie/Maladies chroniques de la Direction régionale de santé publique de la Capitale-Nationale, pour leur appui dans ce projet.

Finalement, un grand merci à Marie-Ève Bonneville, conseillère en programmes de Santé Canada, Programme d'initiatives sur les drogues et le tabac, qui nous a conseillés dans toutes nos démarches.

La production de ce cartable a été réalisée grâce à une contribution financière de Santé Canada dans le cadre de la Stratégie fédérale de lutte contre le tabagisme.





# Table des matières

	<b>Titre du feuillet</b>	<b>Thème</b>
1	Les meilleures excuses et les meilleures réponses	<b>Bienfaits de la cessation tabagique et ses conséquences</b>
2	Grossesse et tabac	
3	Les bienfaits de cesser de fumer avant ou pendant la grossesse	
4	Bienfaits de l'arrêt tabagique	
5	Symptômes de sevrage à la nicotine	
6	Risques de l'exposition à la fumée secondaire	<b>Exposition à la fumée secondaire</b>
7	Exposition à la fumée secondaire : mythes et réalités	
8	Convaincre un proche de fumer à l'extérieur	
9	Les couples et le tabagisme	<b>Couples et tabac</b>
10	Mes solutions de rechange	<b>Trucs pour passer les envies de fumer</b>
11	50 activités à faire au lieu de fumer	
12	Trucs pour relaxer	
13	Utilisation et effets secondaires des aides pharmacologiques	<b>Aides pharmacologiques</b>
14	Étapes du changement de comportement	<b>Counseling en cessation tabagique</b>
15	Échelle conviction-confiance-détermination	
16	Entrevue motivationnelle	
17	Fumer et arrêter : les Pour et les Contre	
18	Journal du fumeur	
19	Répertoire des ressources	<b>Ressources et référence</b>
20	Formulaire de référence aux CAT	
Références bibliographiques		



# Les meilleures excuses et les meilleures réponses

Voici quelques idées d'arguments à fournir aux personnes ayant des résistances concernant leur cessation tabagique.

Objections	Arguments
<b>J'ai de fortes envies de fumer!</b>	Ces envies (craving) ne durent en moyenne que 2 à 3 minutes. Elles sont fréquentes durant les 2 premières semaines, mais diminuent progressivement par la suite. <b>À ce moment, il est suggéré de faire diversion</b> (ex. : prendre un verre d'eau, sortir prendre l'air, etc.).
<b>La dernière fois que j'ai arrêté de fumer, j'ai ressenti une forte réaction de sevrage!</b>	80 % des fumeurs éprouvent diverses réactions. <b>Les symptômes apparaissent dans les 24 heures, culminent dans les 48 heures et s'atténuent progressivement sur 2 à 5 semaines.</b> Les médicaments comme les timbres, la gomme ou l'inhalateur de nicotine, ou encore le bupropion (Zyban) sont très efficaces pour contrôler les symptômes de sevrage.
<b>J'ai peur de prendre du poids!</b>	Un gain de poids de 2 à 4,5 kg (4,4 à 9,9 lb) est fréquent lorsqu'on arrête de fumer, mais ce n'est pas automatique. Les personnes qui fument sont artificiellement plus minces qu'elles le seraient si elles n'avaient jamais fumé. <b>Toutefois, il faudrait gagner 18 kg (40 lb) pour annuler les bienfaits pour la santé de l'arrêt tabagique.</b> Le fumeur qui arrête doit se concentrer d'abord sur l'arrêt, pour ensuite se préoccuper du contrôle du poids.
<b>Je ne saurai pas quoi faire pour gérer mon stress!</b>	La cigarette était toujours là pour vous aider à contrôler des émotions négatives comme la tension nerveuse, l'agressivité, la solitude, la tristesse ou l'ennui. <b>Il faut maintenant vous trouver d'autres alliés.</b> Trouvez vos sources de stress, voyez comment vous pourriez les éviter ou les modifier, apprenez une technique de relaxation (ex. : exercices respiratoires) ou faites de l'exercice, appelez un ami, etc.
<b>Il y a plusieurs fumeurs dans mon entourage et je bois trop de café!</b>	Offrez-vous un environnement sans fumée, même si cela vous oblige, du moins temporairement, à changer vos fréquentations et vos habitudes. Pourquoi ne pas faire équipe avec un ami ou un collègue et tenter de cesser de fumer ensemble? <b>Rappelez-vous que l'alcool et le café sont fortement associés à la consommation de tabac.</b> Les « party » et les vacances sont aussi des causes de rechutes. Quand on a arrêté depuis quelque temps, on a tendance à « tenter le diable » pour voir si on est bien débarrassé de la dépendance. <b>Une seule cigarette et c'est reparti!</b>
<b>Mon père a fumé toute sa vie et n'a jamais été malade. Pourquoi j'arrêteraï?</b>	C'est possible, mais il a été fort chanceux. Le tabagisme cause plusieurs maladies, dont 85 % des cancers du poumon et autres maladies respiratoires ainsi que 30 % des maladies cardiovasculaires et autres types de cancer. Un fumeur sur deux connaîtra une mort prématurée.
<b>J'ai peur de manquer mon coup et d'avoir l'air fou devant mes parents ou mes amis!</b>	La nicotine est une drogue tellement puissante que peu de fumeurs réussissent à arrêter au premier essai. Informez vos proches de votre décision et demandez-leur ouvertement leur appui.

Adapté des sources suivantes :

- L'approche 0-5-30 COMBINAISON PRÉVENTION (2012). Consulté le 14 mars 2012 à l'adresse : <http://www.0-5-30.com>
- Ordre des dentistes du Québec (2005, p. 6). Intervenir auprès des patients fumeurs : un guide à l'intention des dentistes. Québec : ODO. 32 p. Disponible en ligne à l'adresse : [http://www.inspq.qc.ca/publications/tabac/ODO\\_brochure\\_tabac\\_F.pdf](http://www.inspq.qc.ca/publications/tabac/ODO_brochure_tabac_F.pdf)



# Grossesse et tabac

Voici quelques conseils sur la façon de répondre aux fausses croyances sur le tabagisme pendant la grossesse.

Questions	Réponses
<b>Je connais des mères qui ont fumé pendant leur grossesse et ont eu des bébés en bonne santé.</b>	Si une femme fume pendant sa grossesse, elle prend un risque avec la santé de son bébé. Il y a un risque accru de perdre le bébé pendant la grossesse. Le bébé peut également naître trop tôt, avant que les poumons ne soient prêts, de sorte qu'il ou elle peut avoir du mal à respirer. En outre, les effets sur le comportement de l'enfant peuvent ne pas être détectés jusqu'à ce que l'enfant soit beaucoup plus âgé.
<b>Les bébés sont plus petits quand la mère fume. N'est-il pas plus facile d'accoucher d'un petit bébé?</b>	Il n'est pas plus facile d'accoucher d'un bébé de petit poids. Un bébé qui pèse trop peu a fréquemment de nombreux problèmes de santé et est plus susceptible d'avoir besoin de soins spéciaux et de rester plus longtemps à l'hôpital.
<b>Est-ce que la fumée de cigarette peut nuire à l'enfant à naître?</b>	Oui, quand la mère fume, le bébé fume. Les fumeurs absorbent des poisons comme la nicotine et le monoxyde de carbone (le même gaz qui sort du tuyau d'échappement d'une voiture). Ces poisons pénètrent dans le placenta, qui est le tissu qui relie la mère et le bébé avant sa naissance. Ils empêchent le bébé à naître d'obtenir de la nourriture et l'oxygène nécessaires à sa croissance.
<b>Est-ce qu'une femme prendra plus de poids si elle cesse de fumer pendant la grossesse?</b>	Une femme a besoin de prendre du poids pendant la grossesse. Pour croître, le bébé à naître dépend de la bonne alimentation de sa mère. Si cette dernière se tient loin de la malbouffe et des sucreries, son gain de poids sera approprié. Par ailleurs, elle a aussi besoin de faire de l'exercice. Son médecin ou sa sage-femme peut la conseiller à cet égard; la marche rapide est un bon exercice pour la plupart des femmes. Même si une femme enceinte gagne quelques kilos en trop, elle peut les perdre après la naissance du bébé.
<b>Que pensez-vous de diminuer le nombre de cigarettes plutôt que de cesser pour de bon?</b>	La seule façon de vraiment protéger votre bébé à naître est de cesser de fumer. Diminuer est mieux que rien, mais cela ne garantit pas une protection pour le bébé. Si une femme enceinte diminue le nombre de cigarettes qu'elle fume, elle doit veiller à ne pas inhaler plus profondément ou prendre davantage de bouffées pour obtenir la même quantité de nicotine qu'auparavant.



Questions	Réponses
<p><b>Quel est le meilleur moment pour cesser de fumer pour la femme enceinte?</b></p>	<p>Le meilleur moment pour cesser de fumer, c'est quand la femme désire devenir enceinte. Si elle a cessé de fumer, son bébé sera probablement de même poids que celui d'une femme qui n'a jamais fumé. Si elle cesse au cours des trois ou quatre premiers mois de sa grossesse, elle peut réduire le risque d'avoir un bébé de petit poids.</p> <p>Plusieurs femmes cessent de fumer pendant la grossesse. Dans le premier trimestre, les nausées donnent souvent un mauvais goût aux cigarettes et il peut donc être plus facile d'arrêter. Même si une femme n'arrête de fumer qu'à la fin de sa grossesse, elle peut aider son bébé à obtenir plus d'oxygène et avoir une meilleure chance de survivre. Il n'est jamais trop tard pour cesser de fumer, mais le plus tôt sera le mieux, à la fois pour la mère et son bébé!</p>
<p><b>Qu'arrive-t-il si d'autres personnes fument dans l'entourage de la femme enceinte?</b></p>	<p>De nouvelles études montrent qu'il y a des risques supplémentaires pour le bébé si le conjoint d'une femme enceinte fume. Il y a plus de risques de problèmes de santé et d'avoir un bébé de petit poids. Une femme enceinte doit demander à son partenaire, et aux fumeurs dans son entourage, de ne pas fumer près d'elle.</p>
<p><b>Quels sont les bienfaits de l'abandon du tabagisme pour la femme ainsi que pour son bébé?</b></p>	<p>La grossesse est un moment idéal pour une femme de cesser de fumer. Peu importe combien de temps elle a fumé, cesser de fumer apportera des bienfaits. Elle se sentira mieux et aura plus d'énergie pendant la grossesse et pour prendre soin de son nouveau-né. La cessation permettra également d'éviter la venue de problèmes de santé futurs comme les maladies cardiovasculaires, le cancer et d'autres problèmes respiratoires.</p>
<p><b>Si une femme cesse de fumer pendant la grossesse, deviendra-t-elle plus stressée?</b></p>	<p>Peut-être. C'est pourquoi elle doit apprendre à se défendre par d'autres moyens qui sont beaucoup mieux pour elle et pour le bébé à naître. Par exemple, si elle se sent tendue, elle peut prendre quelques respirations profondes, mâcher de la gomme sans sucre ou appeler un ami. Si le stress est insupportable, il est important pour elle de parler à son médecin ou à un professionnel de la santé.</p>
<p><b>Est-ce que l'allaitement est possible si la mère fume?</b></p>	<p>L'allaitement maternel est la meilleure façon de nourrir un nouveau-né, mais le tabagisme peut effectivement causer des problèmes. La nicotine contenue dans les cigarettes est un poison. Donc, si la mère fume, le bébé absorbe de la nicotine dans le lait maternel. Bien qu'il existe des conséquences à fumer pendant l'allaitement, il y a plus de risques à ne pas allaiter. À long terme, l'allaitement peut donner une protection contre les maladies respiratoires et l'exposition à la fumée secondaire. Les mères devraient être encouragées à ne pas fumer si elles choisissent d'allaiter. Si elles continuent à fumer, il est conseillé de ne pas fumer près du bébé ou juste avant d'allaiter.</p>
<p><b>Y a-t-il des effets nocifs à long terme pour le bébé si la mère fume pendant la grossesse?</b></p>	<p>Oui, il peut y en avoir. Fumer pendant la grossesse peut engendrer des problèmes respiratoires pour l'enfant. Les enfants de fumeurs peuvent aussi avoir des problèmes d'apprentissage à l'école et être plus petits que les enfants des non-fumeurs. Et, bien sûr, ils sont plus susceptibles de fumer lorsqu'ils vieillissent parce qu'ils imitent la consommation de tabac des parents.</p>
<p><b>Nous savons qu'une femme ne doit pas fumer pendant la grossesse, mais peut-elle recommencer à fumer après la naissance du bébé?</b></p>	<p>Recommencer à fumer n'est pas à conseiller ni pour la santé de la mère, ni celle de sa famille. Même après la naissance du bébé, le tabagisme de la mère peut nuire au bébé. Les bébés ont des poumons et des voies respiratoires très petits, et qui sont encore plus faibles quand ils respirent de l'air enfumé. Fumer peut rendre la respiration difficile pour le bébé. Cela peut causer des problèmes respiratoires comme la bronchite et la pneumonie et mener le bébé à l'hôpital.</p> <p>Les bébés de fumeurs souffrent plus fréquemment de rhumes, de toux et d'otites. Afin de protéger l'enfant, les mères devraient demander aux gens de leur entourage ne pas fumer près de l'enfant.</p>



Traduit et adapté du site Internet *Pregnets*, disponible à l'adresse : <http://www.pregnets.org/mothers/questions.aspx>

# Les bienfaits de cesser de fumer

## *avant ou pendant la grossesse*

Cesser de fumer avant la grossesse procure de grands bienfaits, et ceux-ci se manifestent aussi si la mère cesse de fumer au début ou en cours de grossesse.

**Ainsi, les femmes enceintes qui cessent de fumer**

### **diminuent leurs risques:**

- de saigner ou d'avoir des complications durant la grossesse;
- d'avoir une grossesse ectopique;
- de vivre une fausse couche;
- d'accoucher avant la date prévue;
- d'avoir des complications durant l'accouchement;
- d'avoir un bébé de petit poids;
- d'avoir un bébé qui pourrait être victime de la mort subite du nourrisson;
- d'avoir un bébé qui est plus agité et qui pleure plus souvent;
- d'avoir un enfant qui a des problèmes respiratoires (asthme) et des infections (otites).



Adapté des sources suivantes :

- Agence de la santé et des services sociaux de Montréal (2008, p. 12). *Deux : Magazine Santé*. Québec : ASSS de Montréal. 118 p. Disponible en ligne à l'adresse : [http://publications.santemontreal.qc.ca/uploads/tx\\_asssmpublications/978-2-89494-724-1.pdf](http://publications.santemontreal.qc.ca/uploads/tx_asssmpublications/978-2-89494-724-1.pdf)
- British Columbia Center of Excellence for Women's Health. Le renoncement au tabac et la grossesse. Disponible en ligne à l'adresse : <http://www.expectingtoquit.ca/french>.
- Institut national de santé publique du Québec (2005 b, p. 3 et 7). *Notre enfant, une découverte pour la vie! Arrêter de fumer? Je peux réussir... Québec : INSPQ. 17 p.*

**Cessation tabagique**

# Bienfaits

## de l'arrêt tabagique

Voici les bienfaits que vous pouvez ressentir au fur et à mesure de votre arrêt tabagique.

### 30 minutes après avoir arrêté :

- Votre tension artérielle, votre rythme cardiaque et la température de vos mains et de vos pieds redeviennent normaux.

### 12 heures après avoir arrêté :

- Les niveaux d'oxyde de carbone et d'oxygène de votre sang redeviennent normaux.

### 48 heures après avoir arrêté :

- Vos sens du goût et de l'odorat commencent à retourner à des niveaux normaux.

### 72 heures après avoir arrêté :

- Vos bronches se détendent. Il est plus facile de respirer.

### 1 semaine après avoir arrêté :

- Votre corps a éliminé la nicotine.

### 2 semaines après avoir arrêté :

- La circulation, la respiration et le fonctionnement des poumons s'améliorent.

### 1 à 6 mois après avoir arrêté :

- La toux, la congestion des sinus et l'essoufflement diminuent.

### 1 an après avoir arrêté :

- Le risque d'accident coronarien est de moitié inférieur à celui d'un fumeur.

### 5 ans après avoir arrêté :

- Votre risque d'accident vasculaire cérébral (AVC) revient à la normale et votre risque de cancer du poumon diminue de moitié.

### 10 ans après avoir arrêté :

- Le risque de la plupart des types de cancer revient à la normale.

### 15 ans après avoir arrêté :

- Le risque d'un accident coronarien est égal à celui d'une personne qui n'a jamais fumé.

Adapté des sources suivantes :

- British Columbia Centre of Excellence for Women's Health. Le renoncement au tabac et la grossesse. Disponible en ligne à l'adresse : <http://www.expectingtoquit.ca/french/resources/liz/your-body-will-forgive-you.htm>
- Santé Canada. *Sur la voie de la réussite - Guide pour devenir un non-fumeur.* Disponible en ligne à l'adresse : [http://www.hc-sc.gc.ca/hc-ps/alt\\_formats/pdf/pubs/tobac-tabac/orq-svr/cbns-gdnf-fra.pdf](http://www.hc-sc.gc.ca/hc-ps/alt_formats/pdf/pubs/tobac-tabac/orq-svr/cbns-gdnf-fra.pdf).



# Symptômes

## *de sevrage à la nicotine*

Voici des symptômes que vous pouvez ressentir à cause du sevrage à la nicotine, ainsi que leur durée, leur explication et les actions que vous pouvez mettre en œuvre pour vous aider.

Symptômes	Durée possible	Pourquoi	Actions
Étourdissements	1-2 jours	Le corps reçoit une quantité accrue d'oxygène dans le sang, ce qui provoque un état similaire à de l'hyperventilation	<ul style="list-style-type: none"><li>• Prenez quelques respirations lentes mais profondes (comme des bâillements) et étirez-vous.</li></ul>
Maux de tête	Variable		<ul style="list-style-type: none"><li>• Détendez-vous!</li><li>• Allez prendre l'air.</li></ul>
Fatigue	2-4 semaines	Le corps est en période de désintoxication et d'adaptation au manque de nicotine qui servait de stimulant.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Dormez suffisamment.</li><li>• Bougez.</li><li>• Mangez des repas et collations santé.</li><li>• Buvez 6 à 8 verres d'eau chaque jour.</li></ul>
Toux	Moins de 7 jours	Le système respiratoire se purifie en rejetant le surplus de mucus produit pour retenir les particules de goudron et autres produits chimiques accumulés depuis que vous fumez.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pour faciliter l'expectoration du mucus : buvez beaucoup d'eau.</li><li>• Faites de l'activité physique.</li><li>• Faites des exercices de respiration.</li></ul>
Insomnie	Jusqu'à 3 semaines		<ul style="list-style-type: none"><li>• Évitez de prendre des excitants en soirée (café, thé, cola, chocolat, boissons énergisantes).</li><li>• Allez marcher après le repas.</li><li>• Prenez un bain, buvez un verre de lait chaud.</li><li>• Pratiquez des techniques de relaxation.</li></ul>
Constipation	3-4 semaines	Le corps est habitué à la stimulation intestinale causée par la nicotine. Il cherche à retrouver ses fonctions naturelles.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Consommez :<ul style="list-style-type: none"><li>• 6 à 8 verres d'eau par jour</li><li>• plus de fruits et légumes</li><li>• des produits de grains entiers (à cause des fibres)</li></ul></li><li>• Bougez 30 minutes par jour.</li><li>• Tout cela peut aider!</li></ul>
Augmentation de l'appétit et du poids	Quelques semaines	L'appétit peut être stimulé parce que vous goûtez mieux les aliments.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vérifiez si vous avez vraiment faim ou si c'est l'envie d'avoir quelque chose dans la bouche qui vous incite à manger.</li></ul>

Symptômes	Durée possible	Pourquoi	Actions
Difficulté à se concentrer	Quelques semaines		<ul style="list-style-type: none"> <li>Évitez les situations stressantes.</li> <li>Divisez votre travail en petites tâches.</li> <li>Allez marcher à l'extérieur.</li> </ul>
Impatience, agressivité	Variable	Privé de sa drogue, le corps réagit par un stress de privation qui peut provoquer l'impatience et l'irritabilité.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Faites des activités que vous aimez et riez le plus souvent possible.</li> <li>Informez votre entourage que le sevrage est en cours et que votre comportement peut être difficile à supporter pour quelques semaines.</li> <li>Accordez-vous des moments de détente, aménagez votre horaire de façon à vous faire plaisir.</li> </ul>
Stress	Variable		<ul style="list-style-type: none"> <li>Déterminez et évitez le plus possible les situations qui vous stressent.</li> <li>Parlez de façon positive.</li> <li>Utilisez différents moyens de relaxation.</li> </ul>
Envies de fumer	2 semaines environ	Plus vous laissez grandir l'envie de fumer, plus elle devient intense.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Réagissez rapidement : écartez vous de la situation qui cause cette envie. Ce besoin très intense dure de 3 à 5 minutes.</li> <li>Trouvez des stratégies pour surmonter cette courte période.</li> </ul>
Bouche sèche, mauvais goût dans la bouche			<ul style="list-style-type: none"> <li>Buvez de l'eau fréquemment.</li> <li>Sucez des glaçons.</li> <li>Mâchez de la gomme sans sucre.</li> <li>Accordez une attention particulière à votre hygiène dentaire.</li> <li>Consultez votre dentiste.</li> </ul>



#### Adapté des sources suivantes :

- Agence de la santé et des services sociaux de Montréal (2008, p. 21). *Deux* ; Magazine Santé. Québec : ASSS de Montréal. 118 p. Consulté le 15 mars 2012 à l'adresse : [http://publications.santemontreal.qc.ca/uploads/tx\\_assmpublications/978-2-89494-724-1.pdf](http://publications.santemontreal.qc.ca/uploads/tx_assmpublications/978-2-89494-724-1.pdf)
- Centre d'abandon du tabagisme du centre de santé et de services sociaux Québec-Nord (2011). *Les symptômes de sevrage à la nicotine*. Québec : CSSS Québec-Nord. 2 p.
- Institut national de santé publique du Québec (2005b, p. 9). *Notre enfant, une découverte pour la vie! Arrêter de fumer? Je peux réussir...* Québec : INSPQ. 17 p.
- Ordre des dentistes du Québec. *Ready to free yourself from tobacco?* Consulté le 15 mars 2012, à l'adresse : [http://www.odq.qc.ca/Portals/5/fichiers\\_publication/DossierSante/Tabagisme/AntiTabac\\_en.pdf](http://www.odq.qc.ca/Portals/5/fichiers_publication/DossierSante/Tabagisme/AntiTabac_en.pdf)

# Risques de l'exposition à la fumée secondaire

L'exposition à la fumée secondaire comporte des risques pendant la grossesse et l'exposition à la maison ou dans la voiture crée des effets néfastes.

Questions	Réponses
La fumée secondaire, c'est quoi?	La fumée secondaire est composée de la fumée qui s'échappe directement dans l'air à partir du bout d'une cigarette, d'un cigare, d'un cigarillo ou d'une pipe ainsi que de celle qui est expirée dans l'air par un fumeur.  Les 2/3 de la fumée d'une cigarette sont rejetés dans l'environnement sans être inhalés par le fumeur. La fumée est ainsi libérée dans l'environnement immédiat et contamine l'air des gens qui s'y trouvent. Les fumeurs ne sont donc pas seuls à fumer leur cigarette...
De quoi est composée la fumée secondaire?	La fumée secondaire contient les mêmes 7 300 substances chimiques que la fumée inspirée par le fumeur, dont au moins 60 peuvent causer le cancer.



Parmi les nombreux composés chimiques, on trouve les suivants :

<b>Acide cyanhydrique</b>	Poison utilisé pour exécuter les condamnés à mort dans certains pays. Elle est considérée comme l'un des agents les plus toxiques contenus dans la fumée du tabac.	<b>Ammoniac</b>	Puissant nettoyant et composé utilisé dans la fabrication d'explosifs, de fertilisants et de solvants à peinture. À faible concentration, il est très irritant pour la peau, les yeux et le système respiratoire. À haute concentration, il est mortel.
<b>Arsenic</b>	Poison mortel autrefois utilisé comme pesticide et contenu dans la mort aux rats. Il peut causer le cancer du poulmon, de la vessie, de la peau et du rein.	<b>Benzène</b>	Solvant cancérigène et substance considérée toxique en vertu de la Loi canadienne sur la protection de l'environnement.
<b>D.D.T.</b>	Insecticide puissant, maintenant interdit dans de nombreux pays, car il est trop toxique. C'est également un agent cancérigène.	<b>Formaldéhyde</b>	Produit employé pour conserver les cadavres et comme pesticide. Il peut causer le cancer et des problèmes respiratoires.
<b>Goudron</b>	Matière noire et collante utilisée dans la réfection des toitures. Il est composé de centaines de substances chimiques qui s'accumulent dans les poulmons et entravent la respiration. Il contribue aussi à l'apparition de maladies pulmonaires et du cancer du poulmon.	<b>Nicotine</b>	Substance à l'origine de la dépendance physique au tabac, elle est un poison qui, à forte concentration, peut causer des vomissements, des tremblements, des convulsions et même provoquer la mort.
<b>Monoxyde de carbone</b>	Gaz toxique qui sort de l'échappement des voitures. Il s'échappe également du bout d'une cigarette. Il remplace l'oxygène dans le sang et réduit l'oxygénation des tissus (cœur, cerveau, certains muscles, etc.). À faible dose, il favorise les maladies cardiovasculaires et à forte dose, il est mortel.	<b>Térébenthine</b>	Produit nettoyant et diluant à peinture.

Cessation tabagique

Questions	Réponses
<p><b>Quels sont les effets de l'exposition de la fumée secondaire sur la santé?</b></p>	<p>Pas besoin d'être un fumeur pour subir les effets nocifs de la fumée de tabac. Elle est <b>toxique pour tous</b>, donc non seulement pour les personnes qui fument, mais aussi pour celles qui respirent la fumée rejetée dans l'environnement.</p> <p><b>La fumée secondaire peut :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• irriter les yeux, le nez et la gorge;</li> <li>• causer des maux de tête, des étourdissements et des nausées;</li> <li>• aggraver les symptômes et accélérer la progression des maladies respiratoires;</li> <li>• augmenter les risques d'infections respiratoires : <ul style="list-style-type: none"> <li>- rhume    - bronchite (bronchite aiguë)</li> <li>- grippe    - pneumonie</li> </ul> </li> </ul> <p>L'exposition régulière à la fumée secondaire est la <b>seconde cause de cancer du poumon</b> (le tabagisme étant la première) <b>et peut contribuer à augmenter</b> significativement les risques de maladies cardiovasculaires, de maladies pulmonaires et de troubles respiratoires.</p> <p><b>Au Canada, environ 1107 non-fumeurs meurent chaque année en raison des effets de la fumée secondaire.</b></p>
<p><b>Quels sont les effets de l'exposition à la fumée secondaire sur les enfants?</b></p>	<p><b>Les enfants sont particulièrement susceptibles d'éprouver des problèmes de santé s'ils sont exposés à la fumée secondaire, car :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ils respirent plus rapidement que les adultes, inhalent plus d'air comparativement à leur poids corporel, et donc absorbent plus de substances chimiques dangereuses que les adultes;</li> <li>• leur système immunitaire n'est pas encore totalement développé.</li> </ul> <p><b>Pendant la grossesse :</b>  <b>Si la mère fume pendant la grossesse, l'enfant à naître se trouve exposé aux produits nocifs du tabac. Cela entraîne une augmentation du risque que l'enfant développe à court, moyen et long terme :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• des problèmes de santé physique;</li> <li>• des problèmes de comportement, d'attention, d'impulsivité, d'hyperactivité, de criminalité et de toxicomanie;</li> <li>• une dépendance au tabac à l'adolescence.</li> </ul> <p><b>L'exposition à la maison :</b>  <b>Quand vous fumez à l'intérieur, votre enfant fume aussi. Un bébé qui vit dans une maison enfumée est plus à risque :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• d'avoir des rhumes et des otites;</li> <li>• de développer de l'asthme, des pneumonies et des bronchites;</li> <li>• de souffrir d'allergies;</li> <li>• d'être irritable;</li> <li>• de mourir du syndrome de mort subite du nourrisson : <ul style="list-style-type: none"> <li>- tabagisme maternel compte pour 62 % des décès par mort subite du nourrisson;</li> <li>- augmentation du risque si les parents continuent de fumer après la grossesse;</li> </ul> </li> <li>• d'avoir des troubles d'apprentissage;</li> <li>• d'avoir des problèmes d'obésité.</li> </ul> <p><b>L'exposition dans la voiture :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dans un espace restreint comme l'habitacle d'une automobile, la fumée secondaire devient encore plus dangereuse, car la concentration de substances chimiques est plus élevée. Les substances chimiques demeurent emprisonnées dans la voiture, même lorsque la cigarette est totalement consommée. Certains pensent qu'il suffit d'ouvrir les fenêtres pour éliminer ces substances, mais il n'en est rien.</li> <li>• Abstenez-vous de fumer dans la voiture lorsqu'un enfant s'y trouve. Il est d'ailleurs interdit de fumer dans les automobiles en présence d'enfants de moins d'un certain âge dans la plupart des provinces et territoires canadiens. Certaines villes ont également adopté des règlements en ce sens.</li> </ul>



**Adapté des sources suivantes :**

- Famille sans fumée (2012). Disponible en ligne à l'adresse : <http://famillesansfume.ca>
- Agence de la santé et des services sociaux de Montréal (2008, p. 13). *Deux : Magazine Santé*. Québec : ASSS de Montréal. 118 p. Disponible en ligne à l'adresse : [http://publications.santemontreal.qc.ca/uploads/tx\\_asssmpublications/978-2-89494-724-1.pdf](http://publications.santemontreal.qc.ca/uploads/tx_asssmpublications/978-2-89494-724-1.pdf)
- Société canadienne du cancer. *Protégez-vous, ainsi que les vôtres, de la fumée secondaire*. Disponible en ligne à l'adresse : <http://www.cancer.ca>



## Exposition à la fumée secondaire : *mythes et réalités*

De nombreux mythes sont présents en lien avec la fumée secondaire. Pourtant, la vérité est toute autre.

Mythes	Réalité
<p><b>Mythe 1</b> Si je fume dans une autre pièce, je ne cause pas de tort à personne.</p>	<p>La fumée secondaire se répand d'une pièce à une autre, même si la porte de la pièce du fumeur est fermée. Si la porte de ce « fumoir » est fermée, la fumée secondaire se répandra dans le reste de la maison par le bas des portes, les ouvertures prévues pour la plomberie et le câblage électrique ainsi que les conduits pour le chauffage et la climatisation. La seule façon de protéger les enfants et son entourage de la fumée secondaire, c'est d'aller allumer sa cigarette dehors en s'assurant que la fumée ne peut pas pénétrer à l'intérieur par une ouverture, particulièrement l'été par les fenêtres ouvertes.</p> <p>* Référence : Santé Canada (2008). <i>Mythe ou réalité?</i> (adaptation)</p>
<p><b>Mythe 2</b> Si j'ouvre une fenêtre ou que j'allume une hotte ou un ventilateur dans ma maison ou ma voiture, je peux me débarrasser de presque toute la fumée secondaire.</p>	<p>Vous pourriez penser qu'en ouvrant une fenêtre ou qu'en allumant une hotte ou un ventilateur, vous éliminerez la fumée d'une pièce ou de votre voiture, mais ce n'est pas le cas. Malheureusement, des études approfondies ont montré qu'aucun niveau de ventilation ne peut éliminer les effets nocifs de la fumée secondaire. Même avec un système de ventilation commercial, on a évalué qu'il faudrait au-delà de 10 000 changements d'air par heure pour arriver à un niveau de risque acceptable pour la santé. C'est l'équivalent d'une tornade! De plus, le fait d'ouvrir la fenêtre d'une voiture ou d'une pièce peut entraîner un courant de retour de l'air dans la pièce ou la voiture, et faire revenir la fumée directement sur les enfants et les autres non-fumeurs.</p> <p>* Référence : Santé Canada (2008). <i>Mythe ou réalité?</i> (adaptation)</p> <p>** Référence : Guérin, D., Guyon, L., Fournier, M., Gillet, M., Payette, Y. et Laguë, J. (2006). <i>La fumée de tabac secondaire - Effets sur la santé et politiques de contrôle de l'usage du tabac dans les lieux publics</i>. Institut national de santé publique du Québec. Récupéré le 30 septembre 2011. <a href="http://www.inspq.qc.ca/publications/liste.asp?NumPublication=487">http://www.inspq.qc.ca/publications/liste.asp?NumPublication=487</a></p>

Mythes	Réalité
<p><b>Mythe 3</b> Si j'utilise un assainisseur d'air ou un filtre à air, ma fumée secondaire ne fera pas de tort à mes enfants.</p>	<p>Les assainisseurs d'air ne font que masquer l'odeur de la fumée, sans toutefois en réduire les méfaits. Même les filtres à air (les purificateurs d'air) ne sont pas suffisants. La fumée secondaire est composée de particules et de gaz. La plupart des filtres à air sont conçus pour réduire le nombre de fines particules de fumée dans l'air, mais ils n'éliminent pas les gaz. Par conséquent, de nombreux agents cancérogènes présents dans les gaz demeurent et peuvent atteindre les enfants et nuire à leur santé.</p> <p>* Référence : Santé Canada (2008). <i>Mythe ou réalité?</i> (adaptation)</p>
<p><b>Mythe 4</b> La fumée secondaire n'est pas nocive pour les bébés qui ne sont pas encore nés.</p>	<p>La nicotine trouvée dans le sang d'une femme enceinte qui fume ou qui est exposée à la fumée secondaire peut traverser le placenta et réduire le débit de sang acheminé au bébé. Cette nicotine peut affecter le cœur, les poumons, le système digestif et même le système nerveux central du bébé. Le monoxyde de carbone que contient la fumée de cigarette peut nuire à la croissance du bébé et entraîner un poids insuffisant à la naissance.</p> <p>* Référence : Santé Canada (2008). <i>Mythe ou réalité?</i> (adaptation)</p>
<p><b>Mythe 5</b> Les effets de la fumée secondaire sur la santé ne sont pas plus nocifs pour les enfants que pour les adultes.</p>	<p>La fumée secondaire cause du tort à la santé de tous, mais elle est particulièrement nocive pour les jeunes enfants. Comme les enfants respirent plus rapidement que les adultes, ils inhalent donc plus de substances chimiques dangereuses que ces derniers et sont particulièrement vulnérables à la fumée secondaire.</p> <p>* Référence : Santé Canada (2008). <i>Mythe ou réalité?</i> (adaptation)</p>
<p><b>Mythe 6</b> Comme je suis un fumeur, je n'arriverai jamais à convaincre mes enfants de ne pas commencer à fumer.</p>	<p>Les parents fumeurs peuvent quand même avoir une influence positive sur leurs enfants. En adoptant des comportements sains, comme restreindre l'usage du tabac à la maison ou en optant pour des milieux sans fumée, vous pouvez influencer fortement sur la décision de votre enfant de ne pas fumer.</p> <p>* Référence : Santé Canada (2008). <i>Mythe ou réalité?</i> (adaptation)</p>
<p><b>Mythe 7</b> Si je fume pendant que mes enfants ne sont pas à la maison ou dans la voiture, ça ne peut pas leur être nocif.</p>	<p>Beaucoup de parents pensent qu'il est acceptable de fumer lorsque leurs enfants ne sont pas à proximité. Ce qu'ils ne savent peut-être pas, c'est que la fumée secondaire perdure longtemps dans l'air après qu'une cigarette soit éteinte et peut tout de même affecter la santé de leurs enfants. De plus, des substances chimiques peuvent adhérer aux meubles, vêtements, et jouets.</p> <p>* Référence : Santé Canada (2008). <i>Mythe ou réalité?</i> (adaptation)</p>
<p><b>Mythe 8</b> Un cigare à l'occasion n'est pas nocif.</p>	<p>Un seul gros cigare peut contenir autant de tabac qu'un paquet de cigarettes entier et produit donc davantage de fumée secondaire que la cigarette.</p> <p>Source : Famille sans fumée (2012). Référence consultée le 15 février 2012, à l'adresse : <a href="http://famillesansfumee.ca">http://famillesansfumee.ca</a>.</p>



## Convaincre un proche *de fumer à l'extérieur*

Si un membre de votre famille ou un visiteur insiste pour fumer à l'intérieur, voici quelques arguments pour le convaincre de le faire à l'extérieur.

- Sans faire la morale, expliquez-lui à quel point il est important pour vous que toute la famille soit protégée contre les effets nocifs de la fumée secondaire.
- Donnez-lui de l'information sur les effets nocifs de la fumée secondaire.
- Dites que c'est la fumée qui est exclue, pas la personne!
- Touchez une corde sensible : informez-le que les tout-petits sont plus à risque que les grands d'avoir des problèmes de santé s'ils sont exposés à la fumée secondaire.
- Vous pourriez commencer par interdire la fumée dans une seule pièce ou une journée par semaine et, graduellement, inclure dans l'interdiction toutes les pièces ou tous les jours de la semaine.
- Si vous êtes vous-même un fumeur, montrez que c'est possible. Il n'y a rien de tel que de donner l'exemple soi-même!
- **Une période de stress** peut entraîner les fumeurs à allumer davantage. Vous pouvez alors leur suggérer de sortir marcher. Tout le monde en tirera avantage : vous, vous n'aurez pas à supporter la fumée à l'intérieur et eux, ils élimineront un peu de leur nervosité en prenant l'air.
- **Lors des grands froids, il peut être tentant** de fumer tout près de la porte ou même d'opter pour le garage. Pourtant, il suffit aux fumeurs de s'habiller chaudement. Une fois dehors, ils peuvent en profiter pour bouger un peu en marchant quelques coins de rue; ça les réchauffera!
- Dans l'auto, quand il fait chaud, **on roule les vitres de portières ouvertes**. Pour accommoder la personne qui fume, prévoyez des haltes dans des zones sécuritaires.

Source : Famille sans fumée (2012). Consulté en ligne le 15 février 2012, à l'adresse : <http://famillesansfume.ca>





## Les couples *et le tabagisme*

Les personnes qui vivent avec quelqu'un qui fume ou dont les membres de la famille fument trouvent difficile d'arrêter de fumer. Demandez-leur d'arrêter en même temps que vous ou de ne pas fumer en votre présence.

Voici des façons pour les impliquer.

### Si la personne qui vit avec vous vous appuie :

- Vous pouvez lui demander de vous aider à vous distraire des activités ou des habitudes qui déclenchent vos envies de fumer. Par exemple, si vous avez l'habitude de fumer après le souper tout en regardant la télévision, vous pourriez aller faire une marche ou un tour en voiture, à la place.
- Si vous fumez à cause du stress, dites-lui que vous avez besoin de temps pour relaxer. Si elle vous demande ce qu'elle peut faire pour vous aider, demandez-lui de vous aider avec des tâches comme les corvées ménagères ou de s'occuper du nouveau bébé ou des autres enfants. Cela peut vous aider à diminuer votre niveau de stress.
- Si c'est possible, essayez d'arrêter ensemble. Les couples qui arrêtent de fumer ensemble peuvent être capables de s'entraider à maintenir leur non-tabagisme.

### Si la personne qui vit avec vous fait pression pour réduire votre tabagisme ou vous faire arrêter de fumer :

- Vous pouvez lui dire que vous ne voulez pas discuter de votre tabagisme et que vous essayez de résoudre ce problème vous-même.
- Rappelez-lui que votre tabagisme est influencé par beaucoup de facteurs, comme le stress, les sentiments que vous ressentez à votre égard, le fait de vous retrouver dans certaines situations, etc. Demandez-lui de vous aider dans ces cas-là, au lieu de ne parler que de votre tabagisme.
- Demandez-lui de vous aider à célébrer vos réussites (peu importe leur ampleur!) au lieu de vous rappeler les méfaits du tabagisme.

Adapté de :

- British Columbia Centre of Excellence for Women's Health. *Le renoncement au tabac et la grossesse*. Disponible en ligne à l'adresse : <http://www.expectingtoquit.ca/french/resources/liz/your-body-will-forgive-you.htm>



Cessation tabagique



# Mes solutions de rechange

En pensant à ce qui vous donne envie de fumer, trouvez ce que vous pourriez faire au lieu de fumer.

J'ai le goût de fumer quand :	Au lieu de fumer, je vais :
<input type="checkbox"/> Je suis stressée	<input type="checkbox"/> Aller marcher <input type="checkbox"/> Respirer profondément <input type="checkbox"/> Écouter de la musique <input type="checkbox"/> Faire des exercices de relaxation <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> Je suis fâchée, triste, ou je me sens coupable	<input type="checkbox"/> Essayer de comprendre pourquoi je me sens comme ça <input type="checkbox"/> En parler avec une amie <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> Je manque d'énergie	<input type="checkbox"/> Prendre une pause et me reposer <input type="checkbox"/> Prendre une collation nourrissante <input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> Je m'ennuie	<input type="checkbox"/> M'occuper en faisant une activité que j'aime <input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> Je suis avec quelqu'un qui fume	<input type="checkbox"/> Demander aux gens de ne pas fumer dans la maison et l'auto <input type="checkbox"/> Si je vis avec une personne qui fume, l'encourager à arrêter avec moi <input type="checkbox"/> Demander à mes proches de ne pas m'offrir de cigarettes <input type="checkbox"/> Éviter les endroits où les gens fument <input type="checkbox"/> _____

J'ai le goût de fumer quand :	Au lieu de fumer, je vais :
<input type="checkbox"/> Je fais la fête	<input type="checkbox"/> Éviter ce genre de situations pour quelque temps <input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> Je prends un café	<input type="checkbox"/> Boire un autre breuvage chaud <input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> Je parle au téléphone ou regarde la télé	<input type="checkbox"/> Occuper mes mains <input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> Je suis en auto	<input type="checkbox"/> Occuper ma bouche en mâchant de la gomme ou un bâtonnet de cannelle, en suçant un bonbon sans sucre <input type="checkbox"/> Chanter avec mon CD préféré <input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> Je termine un repas	<input type="checkbox"/> Me lever de table dès que j'ai fini de manger <input type="checkbox"/> Aller me brosser les dents <input type="checkbox"/> Me garder occupée <input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> Autres	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____

# 50 activités à faire au lieu de fumer

Les trucs suivants sont des façons propres à chacun pour passer les envies de fumer.

À vous de trouver les vôtres!

1.	Lisez un livre.
2.	Lavez la voiture.
3.	Lavez le chien.
4.	Prenez une marche.
5.	Tricotez un foulard.
6.	Faites un jeu de mots croisés.
7.	Faites une sieste.
8.	Appelez un ami.
9.	Postez un message sur un forum.
10.	Jouez avec le chat.
11.	Transformez votre salle de bain en spa.
12.	Écoutez un CD de relaxation ou votre musique préférée.
13.	Allez dans un magasin et obtenez une séance de maquillage gratuite.
14.	Offrez-vous une manucure et une pédicure.
15.	Essayez une nouvelle coiffure.
16.	Mâchez quelques clous de girofle!
17.	Allez au cinéma.
18.	Allez au centre commercial.
19.	Faites un jeu en ligne.
20.	Respirez profondément!
21.	Buvez un peu d'eau glacée.
22.	Allez vous entraîner.
23.	Donnez un câlin à quelqu'un que vous aimez.
24.	Plantez des fleurs.
25.	Faites de l'exercice - natation, aérobic, yoga, etc.
26.	Clavardez dans un forum de cessation tabagique.

27.	Apprenez un nouveau passe-temps - canalisez vos pensées sur quelque chose de constructif et intéressant.
28.	Faites du jardinage.
29.	Profitez de l'argent que vous avez épargné en ne fumant pas.
30.	Mâchez un morceau de bonbon.
31.	Frottez-vous les mains avec une lotion riche et crémeuse.
32.	Mangez un « popsicle ».
33.	Brossez vos dents.
34.	Faites une sortie avec quelqu'un de spécial!
35.	Mâchez de la gomme.
36.	Mâchez un cure-dent.
37.	Passez du temps avec un enfant.
38.	Offrez-vous une petite gâterie.
39.	Remplissez la patageoire dans le jardin par une belle journée ensoleillée.
40.	Jouez à des jeux sur Internet et gagnez une partie!
41.	Promenez-vous dans un vieux cimetière avec l'homme que vous aimez.
42.	Mettez-vous en pyjama et profitez de la soirée.
43.	Allez chercher le courrier.
44.	Faites de la peinture sur de la vaisselle.
45.	Allez prendre une crème glacée avec une personne que vous aimez.
46.	Visitez un musée.
47.	Classez des photos.
48.	Faites des Sudoku.
49.	Allez au théâtre.
50.	Chantez haut et fort.

Traduction libre et adaptée de : About.com Smoking Cessation (2012).

Consulté le 1<sup>er</sup> mars 2012, à l'adresse : <http://quitsmoking.about.com/cs/cravingsandurges/a/withdrawal.htm>

# Trucs pour relaxer

Des techniques de respiration profonde, de visualisation et de relaxation peuvent vous aider lorsque vous vous sentez stressé ou anxieux.

## Respiration profonde

- Mettez-vous à l'aise, assise ou couchée.
- Inspirez lentement et profondément par le nez en comptant jusqu'à trois.
- Expirez lentement par la bouche en comptant jusqu'à 6.
- Répétez cet exercice jusqu'à 10 fois.

## Visualisation

- Mettez-vous à l'aise, assise ou couchée.
- Fermez les yeux et respirez lentement et profondément.
- Maintenant, imaginez que vous marchez tranquillement près d'un lac magnifique. Le soleil vous réchauffe, le lac est calme, vous sentez un vent léger souffler dans les feuilles.
- Vous devenez aussi légère que ce vent et vous flottez comme un nuage.
- Là-haut, l'air est pur et frais. Vous le respirez et cela vous détend encore plus.

## Techniques de relaxation

- Pensez à quelque chose qui vous aide à vous sentir bien.
- Relâchez vos épaules.
- Fermez votre bouche.
- Inspirez lentement et le plus profondément possible.
- Gardez vos épaules relâchées.
- Gardez votre respiration et comptez jusqu'à quatre.
- Expirez lentement en vidant l'air de vos poumons.
- Répétez lentement ces étapes cinq fois.

Adapté des sources suivantes :

- Institut national de santé publique du Québec (2005 b, p. 9). *Notre enfant, une découverte pour la vie! Arrêter de fumer? Je peux réussir...* Québec : INSPQ. 17 p.
- Ordre des infirmières et des infirmiers du Québec (2006, p.43). *Counseling en abandon du tabac : orientations pour la pratique infirmières pour le bien-être et la santé des populations.* Québec : OIIQ. 65 p. Disponible en ligne à l'adresse : [http://www.inspq.qc.ca/publications/tabac/OIIQ\\_orientClini-06.pdf](http://www.inspq.qc.ca/publications/tabac/OIIQ_orientClini-06.pdf)





# Utilisation et effets secondaires *des aides pharmacologiques*

Les aides pharmacologiques peuvent vous aider à arrêter de fumer. Avant de les utiliser, il est important de connaître la façon de les utiliser et les effets secondaires qu'ils peuvent créer.

## Programme de remboursement de l'aide pharmacologique

Sur présentation d'une prescription médicale individuelle ou de groupe, la RAMO couvre les timbres de nicotine pour un maximum de 12 semaines consécutives et la gomme de nicotine Thrive® ou pastilles à la nicotine pour un maximum de 12 semaines consécutives. Ces produits doivent être prescrits dans la même période de 12 semaines. La RAMO couvre également le bupropion et la varéclique pendant 12 semaines consécutives de la même année. Une extension de 12 semaines de la varéclique sera accordée pour toute personne ayant arrêté de fumer dans la 12<sup>e</sup> semaine. L'inhalateur de nicotine et les pastilles Nicorette® ne sont pas couverts par la RAMO.

## Conseils généraux :

- Certaines combinaisons d'aides pharmacologiques sont efficaces. Pour de fortes envies de fumer, combiner les timbres AVEC les gommes, les pastilles ou un inhalateur.
- Il est important de bien utiliser les aides pharmacologiques afin qu'elles soient efficaces (voir le tableau des aides pharmacologiques au verso).
- Les timbres, les gommes, les pastilles et les inhalateurs sont disponibles sans ordonnance. Toutefois, une prescription du médecin ou une ordonnance collective permet d'obtenir un remboursement.

Contre-indications générales pour les produits à base de nicotine (timbres, gommes, inhalateur, pastilles) :

- Allergie aux diacylons ou maladie cutanée généralisée (pour les timbres)
- Maladie bucco-dentaire sévère (pour les gommes)
- Hypersensibilité au menthol (pour l'inhalateur)
- Moins de 18 ans
- Infarctus du myocarde ou accident vasculaire cérébral au cours des 2 semaines précédentes
- Angine instable ou sévère ou arythmie sévère

## Conseils spécifiques à la femme enceinte :

- Il faut se rappeler qu'il n'y a pas de seuil sécuritaire et que toute consommation comporte des risques. Les fabricants de ces produits ne les recommandent pas aux femmes enceintes, même si aucune étude n'a été réalisée auprès de cette clientèle. Pour ces dernières, un médecin peut recommander l'utilisation de ces produits, si la femme le désire, et lui offrir un suivi.

## Conseils spécifiques chez la femme qui allaite :

- Fumer la cigarette et utiliser de la gomme ou des timbres de nicotine est nuisible pour le bébé allaité, car le taux de nicotine serait trop élevé dans le lait maternel.
- La nicotine transférée dans le lait maternel par les timbres serait inférieure à celle transférée par la cigarette, lorsque les timbres sont utilisés correctement et que la mère s'abstient de fumer.
- Les substituts nicotiques et le bupropion sont présents dans le lait maternel, privilégier les substituts nicotiques à courte action (gommes ou pastilles). Même si elles fument ou se servent de TRN pour arrêter de fumer, les femmes devraient être encouragées à continuer d'allaiter, cependant elles devraient ne pas fumer ou se servir de TRN juste avant d'allaiter.



# Aides pharmacologiques

Aides pharmacologiques	Nom commercial	Utilisation	Effets secondaires possibles
Timbres	Nicoderm, Habitrol	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Durée du traitement : 8 à 12 semaines.</li> <li>• Les posologies des timbres Nicoderm et Habitrol étant différentes, veuillez consulter votre médecin ou votre pharmacien pour la posologie qui convient le mieux à votre situation.</li> <li>• Le timbre doit être appliqué au réveil sur une zone sans poil entre le cou et la taille. Les patients qui ont de la difficulté à dormir peuvent enlever le timbre 2 heures avant le coucher et en mettre un nouveau au réveil.</li> <li>• En cas d'activité physique exigeante, enlever le timbre 15 minutes avant et en replacer un nouveau par la suite.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'effet secondaire le plus fréquent est l'éruption cutanée au site d'application. Cette éruption disparaît généralement après 48 heures lorsque les gens changent le lieu d'application.</li> <li>• Insomnie (si cela est le cas, retirer le timbre au coucher).</li> </ul>
Gommes à base de nicotine	NICORETTE® Thrive <sup>MC</sup>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Durée d'utilisation : Au moins 1 à 3 mois.</li> <li>• La gomme est offerte en deux dosages :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gomme dosée à 4 mg : convient à ceux qui fument leur première cigarette dans les 30 minutes suivant leur réveil ou qui fument plus de 25 cigarettes par jour.</li> <li>- Gomme dosée à 2 mg : convient à ceux qui fument leur première cigarette plus de 30 minutes après leur réveil ou qui fument moins de 25 cigarettes par jour.</li> </ul> </li> <li>• Il est important de bien expliquer la technique de mastication. La gomme doit être mâchée deux à trois fois, puis immobilisée entre la joue et la gencive pendant une minute afin de favoriser l'absorption de la nicotine au niveau de la muqueuse orale (« chew-chew-park »). Ce processus doit être répété pendant 30 minutes, à raison d'une gomme à chaque une ou deux heures. Ne pas dépasser 20 gommes par jour.</li> <li>• Ne pas manger, ni boire autre chose que de l'eau 15 minutes avant et pendant la prise de la gomme afin que rien n'interfère avec l'absorption du produit.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Douleur musculaire à la mâchoire.</li> <li>• Irritation de la bouche ou de la gorge.</li> <li>• Si la gomme est mâchée trop rapidement, cela peut créer des troubles digestifs comme une hyper salivation, des brûlures gastriques, des nausées ou le hoquet. Toutefois, ces effets disparaissent dès que la personne adopte une bonne technique de mastication.</li> </ul>
Pastilles de nicotine	NICORETTE® Thrive <sup>MC</sup>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Durée d'utilisation : 1 à 6 mois.</li> <li>• La pastille est offerte en deux dosages :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pastille dosée à 2 mg : convient à ceux qui fument leur première cigarette dans les 30 minutes suivant leur réveil ou qui fument plus de 25 cigarettes par jour. Ne pas dépasser 15 pastilles de 2 mg par jour.</li> <li>- Pastille dosée à 1 mg : convient à ceux qui fument leur première cigarette plus de 30 minutes après leur réveil ou qui fument moins de 25 cigarettes par jour. Ne pas dépasser 25 pastilles de 1 mg par jour.</li> </ul> </li> <li>• Sucrer la pastille jusqu'à l'apparition d'un goût intense, puis la placer entre la joue et la gencive. Recommencer à sucer quand l'intensité du goût a diminué et répéter jusqu'à dissolution complète, environ 30 minutes. La pastille ne doit pas être croquée ou avalée.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Étourdissement</li> <li>• Irritabilité</li> <li>• Troubles du sommeil</li> <li>• Nausées</li> <li>• Hoquet</li> <li>• Irritation de la bouche ou de la gorge</li> <li>• Maux de tête</li> </ul>
Inhalateur de nicotine	NICORETTE®	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Durée d'utilisation : 3 à 6 mois.</li> <li>• Le dosage est individualisé et dépend de la quantité de nicotine nécessaire pour le soulagement des symptômes de sevrage. Pour les 3 à 12 premières semaines de traitement, vous devez utiliser une concentration plus élevée de nicotine (de 6 à 12 cartouches par jour). Ensuite, le dosage est diminué de façon graduelle sur une période de 6 à 12 semaines. Lorsque vous avez diminué votre consommation par jour à 1 ou 2 cartouches, vous pouvez arrêter le traitement. Le dosage maximal est de 12 cartouches par jour. Ne doit pas être utilisé pour plus de 6 mois.</li> <li>• Lorsque vous inhalez à travers de l'embout buccal, une vapeur contenant de la nicotine est libérée. Cette vapeur est absorbée par la muqueuse de la bouche et de la gorge. Une cartouche contient une quantité de nicotine pour un traitement continu de 20 minutes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Toux</li> <li>• Irritation de la gorge et de la bouche</li> <li>• Céphalées</li> <li>• Hoquet et nausées</li> <li>• Possibilité de bronchospasme si la personne souffre d'asthme ou de maladie pulmonaire obstructive chronique (MPOC)</li> </ul>

Aides pharmacologiques	Nom commercial	Utilisation	Effets secondaires possibles
Bupropion	Zyban	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Durée du traitement : 12 semaines.</li> <li>• L'utilisation du Zyban doit être prescrite par un médecin.</li> <li>• Le dosage est 150 mg par jour pour 3 jours, suivi de 150 mg 2 fois par jour pour 7 à 12 semaines. Respecter un intervalle minimal de 8 heures entre 2 doses. Cesser de fumer durant la 2<sup>e</sup> semaine.</li> <li>• Contre-indications : troubles convulsifs, prise de bupropion comme antidépresseur (Wellbutrin SR®), utilisation d'inhibiteurs de la monoamine-oxydase (IMAO) ou de l'antipsychotique thioridazine, sevrage abrupt à l'alcool, retrait soudain de benzodiazépines ou autres sédatifs, antécédents de boulimie ou d'anorexie, allergie au bupropion.</li> <li>• Ce médicament peut être prescrit par le médecin dans certains cas chez la femme enceinte et en postnatal immédiat si elle est incapable d'arrêter de fumer sans aide pharmacologique.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sécheresse de la bouche</li> <li>• Étourdissement</li> <li>• Insomnie</li> <li>• Douleurs musculaires</li> <li>• Diminution de l'appétit</li> <li>• Perte de poids</li> <li>• Vision floue</li> <li>• Maux de gorge</li> <li>• Agitation</li> <li>• Confusion</li> </ul>
Varécline	Champix	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'utilisation du Champix doit être prescrite par un médecin.</li> <li>• Durée du traitement : 12 semaines, suivi de 12 semaines supplémentaires au besoin.</li> <li>• La dose usuelle de départ de la varécline est 0,5 mg pris 1 fois par jour pendant les 3 premiers jours, puis 0,5 mg pris 2 fois par jour pendant les 4 jours suivants, puis 0,5 mg pris 2 fois par jour ou 1 mg pris 2 fois par jour jusqu'à la fin du traitement. Le traitement devrait commencer 1 à 2 semaines avant la date que la personne a fixée pour cesser de fumer et se poursuivre pendant 12 semaines. La varécline devrait se prendre avec un plein verre d'eau et avec ou sans aliments.</li> <li>• Contre-indications : <ul style="list-style-type: none"> <li>- La grossesse et l'allaitement.</li> <li>- Maladies psychiatrique sévère : la sécurité et l'efficacité de Champix n'ont pas été établies chez les patients présentant une maladie psychiatrique sévère, telle qu'une schizophrénie, des troubles bipolaires et une dépression majeure. La prudence est recommandée chez les patients présentant des antécédents de maladie psychiatrique et les patients doivent être informés en conséquence.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perturbations du sommeil (de la difficulté à dormir ou des rêves anormaux)</li> <li>• Douleur abdominale</li> <li>• Modification de l'appétit</li> <li>• Altération du goût</li> <li>• Constipation</li> <li>• Étourdissements</li> <li>• Somnolence</li> <li>• Sécheresse de la bouche</li> <li>• Flatulence</li> <li>• Gingivite</li> <li>• Maux de tête</li> <li>• Brûlures d'estomac</li> <li>• Nausées</li> <li>• Éruption cutanée</li> <li>• Troubles du comportement</li> <li>• Modifications de l'humeur</li> <li>• Dépression</li> <li>• Idées suicidaires</li> </ul>



Adapté des sources suivantes :

- Fédération des médecins omnipraticiens du Québec, J'Arrête et ministère de la Santé et des Services sociaux (2011). *Soutien médical à l'abandon du tabagisme chez tout fumeur ou ex-fumeur de moins de 6 mois*. 2 p. Disponible en ligne à l'adresse : <http://www.amooq.ca/files/tabagisme.pdf>
- Institut national de santé publique du Québec (2005a, p. 149-150). *La famille grandit : des habitudes pour mieux vivre. Le guide d'interventions*. Québec : INSPQ. 187 p.
- Site Internet des produits NICORETTE®. Consulté en ligne le 9 avril 2012. <http://www.nicorette.ca/fr>



# Étapes du changement de comportement

(selon Prochaska et DiClemente)

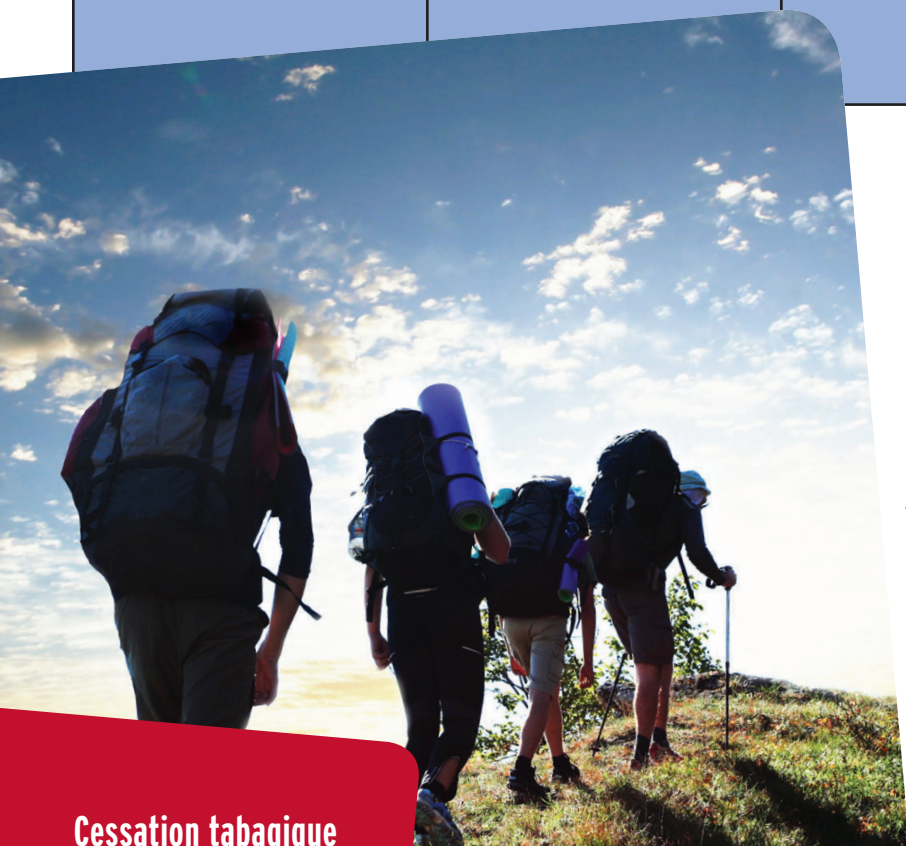
Une des clés pour aider les personnes à cesser de fumer est de comprendre les changements qu'ils vivent. Il importe d'intervenir en fonction du stade de changement des clients et de les aider à changer en explorant avec eux leur ambivalence.

Les fumeurs traversent **cinq stades** de changement et peuvent y revenir plusieurs fois avant d'être complètement libérés du tabagisme. L'ambivalence est au cœur du changement et suscite un conflit émotionnel chez la personne qui voit s'opposer ses valeurs et ses comportements.

Donc, le processus de changement est cyclique et les rechutes sont normales.



Étape	Définition	Description	Interventions
<b>Préréflexion</b> 50 à 60 % des fumeurs	La personne n'envisage pas de cesser de fumer au cours des six prochains mois.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Elle ne perçoit pas son tabagisme comme un problème.</li> <li>Elle a tendance à ignorer les renseignements qui pourraient la convaincre de cesser de fumer.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Procéder à une entrevue motivationnelle dans le but de susciter chez le patient le discours en faveur du changement pour l'arrêt tabagique, l'aider à explorer et à résoudre son ambivalence, puis l'encourager à trouver ses motivations à cesser de fumer. L'outil « Les Pour et les Contre » peut aider à alimenter la discussion.</li> </ul>
<b>Réflexion</b> 30 à 40 % des fumeurs	La personne envisage de cesser de fumer au cours des six prochains mois.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Elle commence à considérer son tabagisme comme un problème.</li> <li>Elle peut reconnaître les bienfaits liés à l'abandon.</li> <li>Elle ressent beaucoup d'ambivalence par rapport à la cessation.</li> </ul>	
<b>Préparation</b> 10 à 15 % des fumeurs	La personne envisage de cesser de fumer au cours du prochain mois.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Elle est convaincue de la nécessité d'arrêter de fumer.</li> <li>Elle se prépare à cesser de fumer.</li> <li>Elle cherche des moyens pour le faire.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Encourager le fumeur à fixer une date d'arrêt, à comprendre pourquoi il fume, à déminer les situations qui déclenchent l'envie de fumer afin de trouver des stratégies pour les neutraliser. L'intervenant peut aussi référer le client aux ressources proposer une pharmacothérapie pour diminuer les symptômes de sevrage.</li> </ul>
<b>Action</b>	La personne a cessé de fumer depuis moins de six mois.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Elle utilise différentes stratégies pour contrôler son envie de fumer.</li> <li>Elle est vigilante pour ne pas recommencer à fumer.</li> </ul>	
<b>Maintien</b>	La personne a cessé de fumer depuis plus de six mois.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Elle demeure vigilante pour ne pas recommencer à fumer.</li> <li>Elle se considère en confiance dans son nouveau comportement.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Assurer le suivi du client, l'encourager et lui souligner les bienfaits engendrés par sa cessation.</li> </ul>
<b>Rechute</b>	La personne a recommencé à fumer.	Défi : cesser à nouveau!	<ul style="list-style-type: none"> <li>Remotiver le client par une intervention brève ou plus intensive selon le cas</li> </ul>



Adapté des sources suivantes :

- Agence de la santé et des services sociaux de Montréal (2010, p. 42). *Guide pour l'intégration de la promotion de la santé dans la pratique clinique des professionnels et un exemple d'application : le soutien à la cessation tabagique*. Québec : ASSS de Montréal. 85 p. Disponible en ligne à l'adresse : <http://www.cmis.mtl.rtss.qc.ca/pdf/publications/isbn978-2-89510-463-6.pdf>
- Ordre des infirmières et des infirmiers du Québec (2006, p. 25, selon Lacroix et Ladouceur (1999); Prochaska et al. (1992)). *Counseling en abandon du tabac : orientations pour la pratique infirmières pour le bien-être et la santé des populations*. Québec : OIIQ. 65 p. Disponible en ligne à l'adresse : [http://www.inspq.qc.ca/publications/tabac/OIIQ\\_orientClini-06.pdf](http://www.inspq.qc.ca/publications/tabac/OIIQ_orientClini-06.pdf)

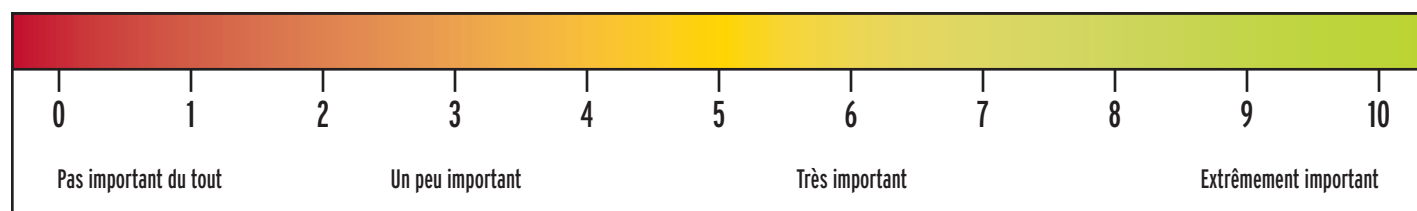
## Échelle

# conviction-confiance-détermination

Les intervenants peuvent utiliser ces échelles avec les patients, dans le but d'évaluer leur niveau de conviction, de confiance et de détermination. L'intervention pourra être adaptée selon les réponses données.

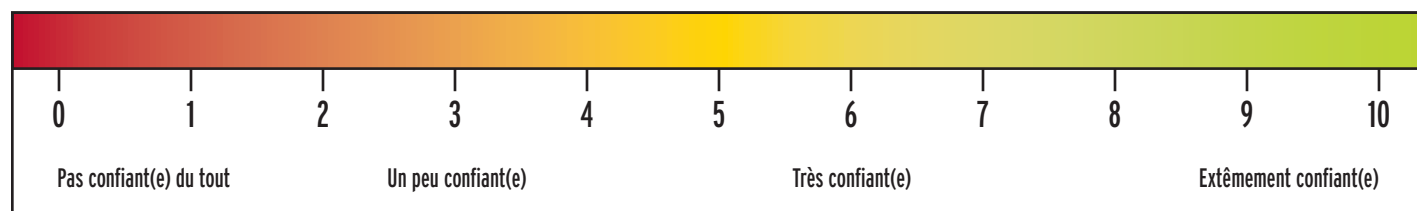
### CONVICTION

À quel point c'est important pour moi de cesser de fumer maintenant?



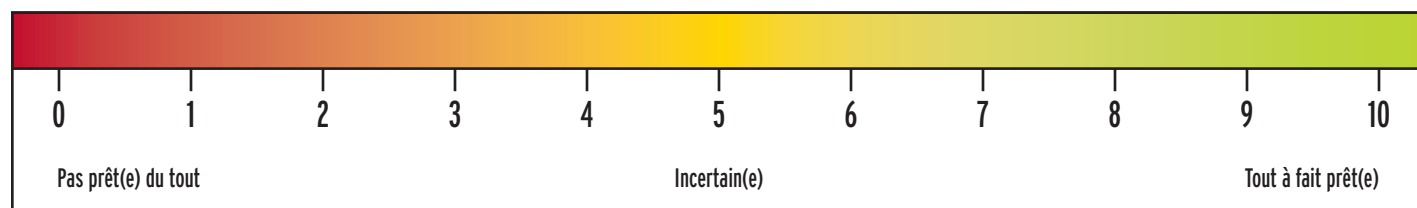
### CONFIANCE

À quel point je suis confiant(e) de pouvoir cesser de fumer maintenant?



### DÉTERMINATION

À quel point je me sens prêt(e) à cesser de fumer maintenant?





# Entrevue motivationnelle

Dans le but d'augmenter la motivation du patient à cesser de fumer, l'entrevue motivationnelle peut être utilisée comme méthode de communication par l'intervenant. Les informations suivantes constituent un résumé des techniques de l'entrevue motivationnelle.

## 1. Exprimer de l'empathie :

Exprimer de l'empathie envers un client démontre de l'acceptation et augmente les chances d'établir un bon rapport entre le conseiller et le participant. L'empathie améliore l'estime de soi et facilite le changement. L'écoute active est un élément fondamental de cette approche. L'ambivalence des participants est normale. Utilisez les méthodes suivantes :

- Faites de l'écoute active.
- Normalisez l'expression des sentiments et des craintes du participant.
- Soutenez l'autonomie et le droit de décider du participant.

## 2. Développer l'ambivalence :

Développer l'ambivalence permet au participant de voir que sa situation actuelle ne correspond pas nécessairement à ses valeurs et ce qu'il projette pour l'avenir. Le participant, et non le conseiller, doit fournir ses propres arguments en faveur du changement. Le changement est amorcé par une divergence perçue entre le comportement actuel et les priorités exprimées par le participant. Utilisez la méthode suivante :

- Faites ressortir la divergence entre le comportement actuel et les priorités exprimées.

## 3. Rouler avec la résistance :

Rouler avec la résistance empêche une rupture de communication entre le participant et le conseiller, et permet au participant d'exprimer ses opinions. Évitez d'argumenter dans le but de provoquer un changement. Ne vous opposez pas directement s'il y a de la résistance. Offrez de nouvelles perspectives, mais ne les imposez pas. Le participant doit être la source des réponses et des solutions. La résistance est un signal pour le conseiller de réagir différemment. Utilisez la méthode suivante :

- Reflétez leurs sentiments.

## 4. Supporter l'auto-efficacité :

L'auto-efficacité est un élément essentiel pour faciliter le changement. Si un participant croit qu'il a la capacité de changer, la probabilité que le changement se produise augmente grandement. La croyance d'une personne en ses capacités est un important facteur de motivation. Le participant, et non le conseiller, est responsable du choix et de la réalisation du changement. La croyance du conseiller dans la capacité du participant à changer devient une prophétie auto-réalisatrice. Utilisez la méthode suivante :

- Aidez le participant à reconnaître ses succès antérieurs.

Adaptation et traduction à partir de :

- Association francophone de diffusion de l'entretien motivationnel. *L'entretien motivationnel, qu'est-ce que c'est?* Consulté en ligne, le 13 avril 2012, à l'adresse : <http://www.entretienmotivationnel.org/entretienmotivationnel/?PHPSESSID=35d85d423a3786107e6f16790ffa12c0>
- Motivational interview website. *An overview of Motivational Interviewing.* Consulté en ligne, le 13 avril 2012, à l'adresse : <http://www.motivationalinterview.org>.





# Fumer et arrêter:

## *les Pour et les Contre*

(Balance décisionnelle)

La majorité des personnes qui fument désireraient arrêter. Chaque personne a ses raisons pour fumer et pour arrêter. Réfléchissez à des raisons qui vous tiennent à cœur et qui vous aideraient à y arriver.

### Ce que J'AIME à propos de la cigarette

- Fumer me permet de me calmer quand je suis frustrée ou en colère (parfois, cela m'aide à être une meilleure mère)
- Fumer, c'est quelque chose que je contrôle
- Fumer me donne un répit, cinq minutes pour relaxer
- Fumer me remonte le moral
- Autre \_\_\_\_\_

### Ce que JE N'AIME PAS à propos de la cigarette

- Cela nuit à ma respiration
- C'est nuisible pour mes enfants
- Cela me coûte cher
- Mes vêtements sentent mauvais
- Autre \_\_\_\_\_

### Ce que J'AIME par rapport au fait d'arrêter de fumer

- Je serai en meilleure santé
- Ma grossesse et mon accouchement se passeront bien
- Mon bébé va grandir et être en bonne santé
- J'aurai plus d'argent
- Mes enfants ne seront pas exposés à la fumée secondaire
- Ma maison ne sentira pas la « boucane »
- Autre \_\_\_\_\_

### Ce que JE N'AIME PAS par rapport au fait d'arrêter de fumer

- Je vais prendre du poids
- Toutes mes amies fument et j'aime fumer avec elles
- J'ai peur d'être plus stressé
- J'adore fumer une cigarette en buvant un café et cela va me manquer
- Autre \_\_\_\_\_



Adapté des sources suivantes :

- British Columbia Centre of Excellence for Women's Health. *Le renoncement au tabac et la grossesse* (2012). Site Internet consulté le 1<sup>er</sup> février 2012, à l'adresse : <http://www.expectingtoquit.ca>.
- Institut national de santé publique du Québec (2005 b, p. 5). *Notre enfant, une découverte pour la vie! Arrêter de fumer? Je peux réussir...* Québec : INSPQ. 17 p



# Journal du fumeur

Durant quelques jours, mettez ce journal dans votre paquet de cigarettes. À chaque cigarette fumée, notez l'heure, les raisons de fumer et votre humeur. Cela vous permettra de mieux vous connaître comme fumeuse.

JOURNAL DU FUMEUR						
# de cigarette	Heure	Besoin (1-5)	Raison de fumer	Mon humeur		
				😊	😐	😞
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						



Source : Agence de la santé et des services sociaux de Montréal (2008, p. 13). Deux : Magazine Santé. Québec : ASSS de Montréal. 118 p. Disponible en ligne à l'adresse : [http://publications.santemontreal.qc.ca/uploads/tx\\_asssmpublications/978-2-89494-724-1.pdf](http://publications.santemontreal.qc.ca/uploads/tx_asssmpublications/978-2-89494-724-1.pdf)



# Répertoire *des ressources*

## Pour femmes enceintes :

Le renoncement au tabac et la grossesse : [www.expectingtoquit.ca](http://www.expectingtoquit.ca)  
(Ce site est en anglais et en français)

## Pour la population générale :

- **Site Internet J'ARRÊTE** : [www.jarrete.qc.ca](http://www.jarrete.qc.ca)
- **Ligne J'ARRÊTE** : 1 866 jarrete (1-866-527-7383)  
Service d'écoute téléphonique bilingue, du lundi au vendredi de 8 h à 21 h
- **Centre d'abandon du tabagisme (CAT)** :  
services professionnels individuels ou de groupe pour vous aider à cesser de fumer situés dans les endroits suivants de la région de la Capitale-Nationale :
  - Centre de santé et de services sociaux de Charlevoix : 418 665-6413
  - Centre de santé et de services sociaux de Portneuf : 418 285-2626
  - Centre de santé et de services sociaux de Québec-Nord : 418 663-2572
  - Centre de santé et de services sociaux de la Vieille-Capitale : 418 651-2572, poste 8422



(Au besoin, utiliser la feuille de référence au CAT incluse dans le cartable)

## Autres

- **Défi J'Arrête, j'y gagne!** (du 1<sup>er</sup> mars au 15 avril chaque année).  
Proposez à vos clients de relever le défi de ne pas fumer pendant 6 semaines.  
L'inscription sur le site ci-dessous est gratuite et permet de gagner de nombreux prix.
  - [www.defitabac.qc.ca](http://www.defitabac.qc.ca)
- **Famille sans fumée** : [www.famillesansfume.ca](http://www.famillesansfume.ca)
- **Société canadienne du cancer** : [www.cancer.ca](http://www.cancer.ca)
- **Association pulmonaire du Québec** : [www.pq.poumon.ca](http://www.pq.poumon.ca)  
**Ligne Poumon-9** : 1 888 768-6669, poste 232
- **Approche 0-5-30 COMBINAISON PRÉVENTION** : [www.0-5-30.com](http://www.0-5-30.com)
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_





## INSCRIPTION AU CENTRE D'ABANDON DU TABAGISME

### 1. Identification du client :

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Tél. (rés.) : \_\_\_\_\_ Tél. (trav.) : \_\_\_\_\_ DDN : \_\_\_\_\_

J'accepte que le professionnel de la santé transmette mes coordonnées au Centre d'abandon du tabagisme que j'ai choisi. J'autorise le centre à transmettre toute information pertinente à ce professionnel.

Autorisation de laisser un message à la maison

X \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_  
Signature du client

### 2. Choix du Centre d'abandon du tabagisme :

**CSSS de Québec-Nord**  
Télé. : 418 663-2624  
Tél. : 418 663-2572

**Arrondissements :**  
 Haute-Saint-Charles     Côte-de-Beaupré-Île-d'Orléans  
 Charlesbourg     Loretteville  
 Beauport     Sainte-Catherine

**CSSS de Charlevoix-Ouest**  
Télé. : 418 435-5509  
Tél. : 418 435-5475, p. 6008

Baie-Saint-Paul

**CSSS de Charlevoix-Est**  
Télé. : 418 665-7297  
Tél. : 418 665-6413

La Malbaie

**CSSS de la Vieille-Capitale**  
Télé. : 418 648-9201  
Tél. : 418 641-2572, p. 4533

**Arrondissements :**  
 Sainte-Foy-Sillery-Cap-Rouge     Ville de Saint-Augustin  
 La Cité-Limoilou, Les Rivières     Ville de L'Ancienne-Lorette

**CSSS de Portneuf**  
Télé. : 418 285-3708  
Tél. : 418 285-2626

### 3. Professionnel référant :

Nom de l'établissement : \_\_\_\_\_ Téléc. : \_\_\_\_\_

Nom du professionnel : \_\_\_\_\_

Infirmière     Médecin     Pharmacien     Autre professionnel : \_\_\_\_\_

**Note :** \_\_\_\_\_

**SVP, veuillez acheminer la demande par télécopieur au centre choisi par le client (voir section 2)**

Le genre masculin est utilisé pour désigner aussi bien les femmes que les hommes.



# Références bibliographiques

- About.com Smoking Cessation (2012). Disponible en ligne à l'adresse : <http://quitsmoking.about.com/cs/cravingsandurges/a/withdrawal.htm>
- Agence de la santé et des services sociaux de Montréal (2010). *Guide pour l'intégration de la promotion de la santé dans la pratique clinique des professionnels et un exemple d'application : le soutien à la cessation tabagique*. Québec : ASSS de Montréal. 85 p. Disponible en ligne à l'adresse : <http://www.cmis.mtl.rtss.qc.ca/pdf/publications/isbn978-2-89510-463-6.pdf>
- Agence de la santé et des services sociaux de Montréal (2008). *Deux : Magazine Santé*. Québec : ASSS de Montréal. 118 p. Disponible en ligne à l'adresse : [http://publications.santemontreal.qc.ca/uploads/tx\\_asssmpublications/978-2-89494-724-1.pdf](http://publications.santemontreal.qc.ca/uploads/tx_asssmpublications/978-2-89494-724-1.pdf)
- Association francophone de diffusion de l'entretien motivationnel. *L'entretien motivationnel, qu'est-ce que c'est?* Consulté en ligne, le 13 avril 2012, à l'adresse : <http://www.entretienmotivationnel.org/entretienmotivationnel/?PHPSESSID=35d85d423a3786107e6f16790ffa12c0>
- British Columbia Center of Excellence for Women's Health. *Le renoncement au tabac et la grossesse*. Disponible en ligne à l'adresse : <http://www.expectingtoquit.ca/french>.
- Centre d'abandon du tabagisme du centre de santé et de services sociaux Québec-Nord (2011). *Les symptômes de sevrage à la nicotine*. Québec : CSSS Québec-Nord. 2 p.
- Famille sans fumée (2012). Disponible en ligne à l'adresse : <http://famillesansfumee.ca>.
- Fédération des médecins omnipraticiens du Québec, J'Arrête et ministère de la Santé et des Services sociaux (2011). *Soutien médical à l'abandon du tabagisme chez tout fumeur ou ex-fumeur de moins de 6 mois*. 2 p. Disponible en ligne à l'adresse : <http://www.amooq.ca/files/tabagisme.pdf>.
- Herie M., & Selby P. Smoking cessation rounds (avril 2007). *Getting beyond «Now is not a good time to quit smoking». Increasing motivation to stop smoking*. Disponible en ligne à l'adresse : <http://www.smokingcessationrounds.ca/crus/screng0407.pdf>.
- Institut national de santé publique du Québec (2005a). *La famille grandit : des habitudes pour mieux vivre. Le guide d'interventions*. Québec : INSPQ. 187 p.
- Institut national de santé publique du Québec (2005b). *Notre enfant, une découverte pour la vie! Arrêter de fumer? Je peux réussir...* Québec : INSPQ. 17 p.
- L'approche 0-5-30 COMBINAISON PRÉVENTION (2012). Disponible en ligne à l'adresse : <http://www.0-5-30.com>.
- Motivational interview website. An overview of Motivational Interviewing. Consulté en ligne, le 13 avril 2012, à l'adresse : <http://www.motivationalinterview.org>.
- Ordre des infirmières et des infirmiers du Québec (2006). *Counseling en abandon du tabac : orientations pour la pratique infirmières pour le bien-être et la santé des populations*. Québec : OIIQ. 65 p. Disponible en ligne à l'adresse : [http://www.inspq.qc.ca/publications/tabac/OIIQ\\_orientClini-06.pdf](http://www.inspq.qc.ca/publications/tabac/OIIQ_orientClini-06.pdf)
- Ordre des dentistes du Québec. Ready to free yourself from tobacco? Consulté le 15 mars 2012, à l'adresse : [http://www.odq.qc.ca/Portals/5/fichiers\\_publication/DossierSante/Tabagisme/AntiTabac\\_en.pdf](http://www.odq.qc.ca/Portals/5/fichiers_publication/DossierSante/Tabagisme/AntiTabac_en.pdf)
- Ordre des dentistes du Québec (2005). *Intervenir auprès des patients fumeurs : un guide à l'intention des dentistes*. Québec : ODO. 32 p. Disponible en ligne à l'adresse : [http://www.inspq.qc.ca/publications/tabac/ODO\\_brochure\\_tabac\\_F.pdf](http://www.inspq.qc.ca/publications/tabac/ODO_brochure_tabac_F.pdf)
- Pregnets Website. *Site Internet pour l'amélioration de la santé des mères et de leurs enfants* (en anglais seulement). Disponible à l'adresse : <http://www.pregnets.org>
- Santé Canada, *Sur la voie de la réussite - Guide pour devenir un non-fumeur*. Disponible en ligne à l'adresse : [http://www.hc-sc.gc.ca/hc-ps/alt\\_formats/pdf/pubs/tobac-tabac/orq-svr/cbns-gdnf-fra.pdf](http://www.hc-sc.gc.ca/hc-ps/alt_formats/pdf/pubs/tobac-tabac/orq-svr/cbns-gdnf-fra.pdf).
- Société canadienne du cancer. *Protégez-vous, ainsi que les vôtres, de la fumée secondaire*. Disponible en ligne à l'adresse : <http://www.cancer.ca>

