

Le tabagisme

[Accueil tabagisme](#) >

Cesser de fumer - Information au public

Méthode pour arrêter

Vouloir et pouvoir arrêter de fumer ... ([english version](#))

Vous avez probablement appris à fumer quand vous étiez jeune. Vous n'avez pas beaucoup aimé vos premières cigarettes, mais vous en êtes venue* à fumer tous les jours. Aujourd'hui, la cigarette fait partie de votre vie.

Pour arrêter de fumer, il faut réapprendre à vivre sans la cigarette. Ceci se fait souvent par étapes :

- au début, on se dit qu'il faudrait arrêter de fumer, mais pas tout de suite;
- ensuite, on est convaincu, on veut arrêter au cours des prochaines semaines et on s'y prépare;
- finalement, on arrête de fumer et on fait les efforts nécessaires pour ne pas recommencer.

**Voici des conseils qui pourront vous aider
selon l'étape où vous êtes rendue.**

* Dans cette brochure, le féminin et le masculin sont utilisés en alternance

Arrêter de fumer ?



[Pas tout de
suite](#)



[Je m'y
prépare](#)



[C'est
aujourd'hui](#)



[Je continue](#)



**Informez-vous auprès de votre médecin pour obtenir
la brochure incluse dans un paquet «excellent pour la
santé»**

Avril 2000

[Haut](#)



© Gouvernement du Québec, 1996-2006

Le tabagisme

[Accueil tabagisme](#) >

Cesser de fumer - Information au public

Méthode pour arrêter

Vouloir et pouvoir arrêter de fumer ... Pas tout de suite ([english version](#))



Pas tout de suite



[Je m'y prépare](#)



[C'est aujourd'hui](#)



[Je continue](#)

Même si vous ne pensez pas arrêter de fumer bientôt, lisez ce qui suit afin d'en savoir plus sur la cigarette et... sur vous-même !

« La cigarette et les histoires de santé, ça ne m'avait jamais dérangé mais, l'autre jour, un de mes amis m'a dit que la cigarette pouvait rendre impuissant... ça, ça me dérange! »

Jacques B. 45 ans

La cigarette a des effets sur votre corps

Lorsque vous fumez, vous respirez des milliers de produits chimiques qui circulent dans votre corps.



Certains de ces produits ont des effets agréables. La nicotine, par exemple, vous aide à vous sentir bien, à relaxer, à vous concentrer et à ne pas engraisser. Par contre, la nicotine vous rend dépendante de la cigarette. À cause de cette dépendance, plusieurs personnes continuent de fumer contre leur volonté.

Plusieurs de ces produits sont nuisibles. Ils augmentent vos risques d'avoir :

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



La cigarette risque de vous faire mourir 15 ans trop tôt...

La fumée de cigarette a des effets sur ceux qui vous entourent

Chez les adultes, elle augmente, entre autres, le risque d'avoir un cancer du poumon et une maladie cardiaque.



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

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

Vous avez vos raisons de fumer

Chacun a ses raisons de fumer ; quelles sont les vôtres ?

- 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 engraisser ;
- parce que vous aimez fumer ;
- pour d'autres raisons..

Vous avez vos raisons de vouloir arrêter de fumer un jour

Quelles sont les raisons qui sont importantes pour vous ?

- pour votre santé ;
- pour la santé de votre famille ;
- pour économiser de l'argent ;
- pour ne plus être dépendante de la cigarette ;
- pour arrêter de vous sentir coupable ;
- pour avoir moins de rides et avoir l'air plus jeune ;
- parce qu'il y a de moins en moins d'endroits où vous pouvez fumer ;
- pour être plus en forme ;
- pour d'autres raisons...



Ça vaut la peine de cesser de fumer

Imaginez un instant que vous ne fumez plus :

- votre haleine est fraîche et vous sentez bon ;
- il n'y a plus des milliers de produits chimiques dans votre corps ;
- vous n'avez plus toujours peur d'être malade ;
- vos enfants vivent dans une maison sans fumée ;
- vous ne donnez plus votre argent aux compagnies de tabac ;
- vous mettez les chances de votre côté pour vivre plus vieux et en meilleure santé.

C'est à vous de décider

C'est souvent difficile de décider d'arrêter de fumer...



Réfléchissez aux informations que vous entendez sur le tabac, cela pourra augmenter vos raisons de vouloir cesser de fumer.

Vous avez en vous la force d'arrêter de fumer : quand vous déciderez de le faire, vous en serez capable.

Source : Lacroix Chantal, M.D., Tremblay Michèle, M.D., Gervais André, M.D., Vouloir & Pouvoir arrêter de fumer... Direction de la santé publique. Régie régionale de la santé et des services sociaux de Montréal-Centre. 1999, 26 p. ISBN : 2-89494-190-0.

Avril 2000

[Haut](#)

Québec 

© Gouvernement du Québec, 1996-2006

Le tabagisme

[Accueil tabagisme](#) >

Cesser de fumer - Information au public

Méthode pour arrêter

Vouloir et pouvoir arrêter de fumer ... Je m'y prépare ([english version](#))



[Pas tout de suite](#)



[Je m'y prépare](#)



[C'est aujourd'hui](#)



[Je continue](#)

Vous êtes convaincue ;
vous avez décidé d'arrêter de fumer!

Il y a encore des moments où vous remettez votre décision en question, mais
cela est normal.

Arrêter de fumer est un choix tellement important ; faites-en votre priorité
numéro 1 pour les prochains mois. Vous ne voulez plus fumer et vous pouvez y
arriver.



Choisissez une journée pour arrêter

Choisissez une journée pendant laquelle :

- vous ne serez pas trop stressé ;
- il vous sera facile de changer votre routine.

Trouvez ce qui vous donne envie de fumer

Durant quelques jours, vous pouvez faire un des exercices suivants :

- mettez le journal du fumeur (ci-inclus) dans votre paquet avec un bout de crayon. Pour chaque cigarette fumée, notez l'heure, ce que vous faites et comment vous vous sentez ;
- demandez-vous, avant d'allumer chaque cigarette, pourquoi vous la fumez ;
- si vous avez déjà arrêté de fumer, rappelez-vous les situations durant lesquelles il était difficile de ne pas fumer.

« Je fume un paquet et demi par jour. J'ai réalisé qu'il y a plusieurs choses qui me font fumer : le fait d'être stressé, la fin des repas, être avec des amis qui fument, prendre du vin et parler au téléphone. » **Denis T. 39 ans**

Réfléchissez à ce que vous ferez pour ne pas penser à fumer

- rester occupée ;
- prendre moins d'alcool, surtout au début ;
- aller dans les endroits pour non-fumeurs ;
- demander à vos amies de ne pas fumer devant vous ;
- vous lever rapidement de table après les repas ;
- avoir sur vous des objets pour vous occuper les mains ;
- prendre la vie un jour à la fois

Réfléchissez à ce que vous ferez quand vous aurez envie de fumer

Les fortes envies de fumer ne durent que deux à trois minutes.

Pour y résister vous pourriez :

- vous changer les idées : appeler une amie, aller 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 de résister ... »
- 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...

Trouvez des personnes pour vous soutenir

- un ami, la famille ;
- un collègue de travail ;
- votre médecin, votre infirmière ;
- votre pharmacien.

Vous pouvez aussi décider de participer à un programme de groupe pour arrêter de fumer. Pour obtenir la liste des programmes offerts dans votre région, contactez votre CLSC ou votre Direction de la santé publique.

Signez un contrat avec vous-même pour arrêter de fumer

Je vais arrêter de fumer le : _____

Je veux arrêter de fumer parce que : _____

Ma signature _____

Signature d'une personne qui m'encourage _____

Vous pourrez relire ce contrat quand vous aurez envie de fumer.

Préparez-vous à réapprendre à vivre sans la cigarette

Quand vous arrêterez de fumer, vous pourrez ressentir certains maux. C'est normal, votre corps doit se réhabituer à fonctionner sans la nicotine des cigarettes. Après quelques semaines, vous vous sentirez de mieux en mieux.

Voici des trucs qui pourront vous aider :

stress, trouble de concentration ?

- dire aux gens que vous êtes en train d'arrêter de fumer et leur demander d'être compréhensifs ;
- prendre quelques minutes pour vous détendre si vous vous sentez tendue.

difficulté à dormir ?

- faire un peu d'exercice tous les jours ;
- éviter le café, les colas et le chocolat ;
- relaxer avant le coucher.

tristesse ?

- vous confier à vos proches ;
- vous offrir souvent des petits plaisirs ;
- parler à votre médecin si vous vous sentez déprimée et que ça ne passe pas.

tendance à manger plus et à engraisser ?

- tenter de ne pas vous en faire, il est préférable de prendre quelques livres que de fumer ;
- choisir des aliments contenant peu de calories ;
- boire beaucoup, surtout de l'eau ;
- faire un peu d'exercice régulièrement ;
- si c'est nécessaire, faire une diète plus sévère quand il sera devenu facile de ne pas fumer.

Considérez des outils qui pourraient vous aider

Les médicaments

Afin que votre corps s'habitue graduellement à vivre sans nicotine, il est généralement conseillé d'utiliser un médicament pour cesser de fumer. Ces médicaments diminuent les maux physiques et le goût de fumer. Ils ne sont pas dangereux, surtout lorsqu'on les compare à la cigarette qui contient de nombreux produits pouvant causer des cancers. Ils doublent environ vos chances de réussite.

Le timbre de nicotine (Habitrol, Nicoderm, Nicotrol) ou la gomme de nicotine (Nicorette, Nicorette Plus)

- ils s'achètent en pharmacie sans prescription ;

- votre médecin ou votre pharmacien pourra vous informer du mode d'emploi à suivre si vous décidez d'utiliser le timbre ou la gomme ;
- en général, le timbre est appliqué une fois par jour au niveau du tronc durant 2 à 3 mois ;
- la gomme doit être prise toutes les unes ou deux heures pendant environ 3 mois;
- le timbre libère de façon continue de la nicotine dans le sang ;
- la gomme libère de la nicotine qui est absorbée au niveau de la bouche ;
- le timbre et la gomme ne libèrent aucun autre produit ;
- il ne faut pas fumer pendant l'utilisation du timbre ou de la gomme ;
- les personnes qui ont des problèmes cardiaques ou qui viennent d'avoir un accident cérébrovasculaire devraient consulter leur médecin avant d'utiliser le timbre ou la gomme ;
- les gens qui sont allergiques aux diachylons ou qui ont une maladie de la peau ne devraient pas utiliser le timbre ;
- l'effet indésirable le plus fréquent avec le timbre est l'apparition de boutons au site d'application. En mettant le timbre à un endroit différent chaque matin, on évite ce problème ;
- les personnes qui ne mâchent pas bien la gomme ont souvent mal à la bouche, le hoquet et des brûlures d'estomac. Ces problèmes rentrent généralement dans l'ordre lorsque la gomme est mâchée deux ou trois fois puis placée entre la joue et la gencive pendant une minute, ceci étant répété pendant 30 minutes;
- un programme de soutien est offert aux gens utilisant Habitrol ou Nicotrol.

Le bupropion (Zyban)

- il doit être prescrit par un médecin ;
- il s'agit d'un comprimé qui est pris deux fois par jour, matin et soir, durant 7 à 12 semaines ;
- le bupropion ne contient pas de nicotine, mais on pense qu'il entraînerait, au niveau du cerveau, des effets semblables à ceux de la nicotine ;
- le bupropion doit être pris pendant une à deux semaines avant d'arrêter de fumer ;
- il y a un faible risque d'un cas sur mille que le bupropion cause des convulsions. Afin de réduire les risques, il est important pour les gens voulant utiliser le bupropion de bien suivre les directives du médecin et de l'avertir de tous les médicaments qu'ils prennent, ainsi que des problèmes médicaux dont ils souffrent ;
- les effets indésirables les plus fréquents sont la bouche sèche et la difficulté à dormir. Ces effets disparaissent souvent après quelques semaines. En cas d'insomnie, il vaut mieux prendre la deuxième dose de bupropion quelques heures avant le coucher, au souper, par exemple, en autant que ce soit au moins huit heures après la dose du matin ;
- le bupropion peut aussi causer des tremblements et des boutons sur le corps. Si cela arrive, il faut avertir le médecin ou le pharmacien ;
- un programme de soutien est offert aux personnes utilisant Zyban.

Les méthodes alternatives

- l'hypnose ;
- l'acupuncture ;

- l'homéopathie ;
- les méthodes subliminales.

L'efficacité de ces méthodes n'a pas été démontrée mais, si vous avez l'impression qu'une d'entre elles pourrait vous aider, vous pouvez l'essayer.

Source : Lacroix Chantal, M.D., Tremblay Michèle, M.D., Gervais André, M.D., Vouloir & Pouvoir arrêter de fumer... Direction de la santé publique. Régie régionale de la santé et des services sociaux de Montréal-Centre. 1999, 26 p. ISBN : 2-89494-190-0.

Avril 2000

[Haut](#)

Québec 

© Gouvernement du Québec, 1996-2006

Le tabagisme

[Accueil tabagisme](#) >

Cesser de fumer - Information au public

Méthode pour arrêter

Vouloir et pouvoir arrêter de fumer ... C'est aujourd'hui ([english version](#))



[Pas tout de suite](#)



[Je m'y prépare](#)



C'est aujourd'hui



[Je continue](#)

Félicitations, c'est votre première journée sans cigarette! Vous avez pris une décision importante et vous pouvez être très fière.

Même si vous êtes convaincue de votre choix, vous vous sentez peut-être triste. C'est normal, vous fumez depuis des années et c'est difficile de changer... mais vous voulez le faire et vous en êtes capable.

Au cours des prochaines semaines :

- arrêtez de fumer un jour à la fois ;
- prenez le temps d'apprécier les bons côtés de ne pas fumer;
- félicitez-vous pour chaque petite victoire ;
- organisez vos journées pour être occupé ;
- évitez ce qui vous donne le goût de fumer ;
- demandez à vos amis de ne pas fumer devant vous ;
- ne vous inquiétez pas si vous avez certains malaises physiques, c'est normal, après quelques semaines, ça ira mieux ;
- rappelez-vous que les fortes envies de fumer ne durent que quelques minutes ; ne prenez pas de cigarettes, faites autre chose ;
- mangez bien, faites de l'exercice régulièrement et reposez-vous;
- essayez de vous détendre quand vous vous sentez stressé ;



pensez souvent aux raisons pour lesquelles vous voulez arrêter de fumer;

-

appelez la personne que vous avez choisie pour vous aider quand vous trouvez ça difficile de ne pas fumer ;

-

parlez avec des gens qui ont réussi à arrêter de fumer ;

-

récompensez-vous chaque jour en vous faisant plaisir, vous le méritez bien!

« J'ai arrêté de fumer depuis un mois. Quand mon garçon fait une crise, j'ai vraiment le goût de fumer. Pour ne pas fumer, je vais à la salle de bain, je m'assois, je ferme les yeux, je prends de grandes respirations et je relaxe pendant quelques minutes. Quand je ressors, mon fils et moi, on s'est calmé et ça va mieux. » **Valérie P. 23 ans**

Source : Lacroix Chantal, M.D., Tremblay Michèle, M.D., Gervais André, M.D., **Vouloir & Pouvoir arrêter de fumer...** Direction de la santé publique. Régie régionale de la santé et des services sociaux de Montréal-Centre. 1999, 26 p. ISBN : 2-89494-190-0.

Avril 2000

[Haut](#)

Québec 

© Gouvernement du Québec, 1996-2006

Le tabagisme

[Accueil tabagisme](#) >

Cesser de fumer - Information au public

Méthode pour arrêter

Vouloir et pouvoir arrêter de fumer ... Je continue ([english version](#))



[Pas tout de suite](#)



[Je m'y prépare](#)



[C'est aujourd'hui](#)



[Je continue](#)

Vous avez réussi à arrêter de fumer et c'est fantastique. Maintenant, vous devez faire attention de ne pas recommencer, car le goût de fumer peut durer très longtemps.

Évitez le plus possible les situations qui risquent de vous donner envie de fumer et ne croyez surtout pas que vous pouvez fumer quelques cigarettes de temps en temps : la plupart des fumeurs recommencent à fumer comme ça. Rappelez-vous les mauvais côtés de la cigarette et tous les efforts que vous avez fournis pour réussir à arrêter.

Faites particulièrement attention quand vous êtes avec des amis qui fument, quand vous prenez de l'alcool, quand vous êtes stressé ou quand vous vivez une situation difficile.



Continuez de vous sentir fier d'avoir réussi à arrêter de fumer. Si vous fumez une cigarette, reprenez le contrôle tout de suite ; vous n'êtes pas redevenu fumeur et vous ne voulez pas le redevenir. Continuez de demander du soutien à vos proches, votre médecin, votre infirmière ou votre pharmacien. Ils seront heureux de vous aider à demeurer non-fumeur.

Si vous recommencez à fumer

Ne vous en faites pas inutilement, dites-vous plutôt que :

- la plupart des fumeurs doivent s'y prendre à plusieurs reprises avant de réussir à arrêter de fumer ;
- vous avez réussi à arrêter de fumer pendant un certain temps et c'est très bien ;
- vous avez appris de vos essais, vous savez maintenant ce que vous pourrez faire de mieux la prochaine fois;
- vous avez vu les bons côtés de ne pas fumer, ce qui pourra vous aider.

Donnez-vous une autre chance : pensez aux raisons qui vous avaient convaincue d'arrêter de fumer et préparez-vous à le faire à nouveau.

« Le seul véritable échec, c'est d'arrêter d'essayer »

Ayez confiance en vous, la prochaine fois que vous arrêterez de fumer sera sûrement la bonne.

« J'étais malheureuse de fumer ; je craignais toujours de devenir malade, je n'étais pas capable de monter un escalier sans être à bout de souffle et je me sentais méprisée par les non-fumeurs. Par contre, j'avais peur de ne pas être capable d'arrêter, ce qui faisait que je continuais de fumer.

Un jour, mon médecin m'a dit : « Essaie d'arrêter, pas besoin de penser aux trente prochaines années, prends ça un jour à la fois. Quoiqu'il arrive, tu pourras être fière d'avoir essayé. Si ça ne fonctionne pas la première, la deuxième ou la troisième fois, tu auras appris, ta volonté deviendra plus forte et tu réussiras éventuellement. » C'est la quatrième fois que j'arrête de fumer. Ça fait maintenant un an et je sais que je ne recommencerai plus... »

Francine P. 54 ans

Source : Lacroix Chantal, M.D., Tremblay Michèle, M.D., Gervais André, M.D., Vouloir & Pouvoir arrêter de fumer... Direction de la santé publique. Régie régionale de la santé et des services sociaux de Montréal-Centre. 1999, 26 p. ISBN : 2-89494-190-0.

Avril 2000

[Haut](#)

Québec 

© Gouvernement du Québec, 1996-2006