

Cesser de fumer

Quitting smoking

Pourquoi cesser de fumer?

Il existe plusieurs raisons pour cesser de fumer. Pour plusieurs personnes, celles-ci comprennent :

- Améliorer sa santé et diminuer le risque de maladies causées par le tabagisme comme les maladies cardiaques et pulmonaires, les cancers de la gorge et de la cavité buccale et l'emphysème
- Assainir ses finances personnelles en épargnant le montant alloué à l'achat de cigarettes
- Être un modèle positif à émuler pour vos amis et votre famille
- Gagner en estime de soi et reprendre le contrôle de sa vie
- Améliorer sa perception du goût et de l'odorat
- Se rétablir plus rapidement et subir moins de complications après une intervention chirurgicale

Dans la présente fiche HealthLinkBC, le tabagisme et la consommation de tabac font référence aux produits de tabac commerciaux comme la cigarette. Ils ne font pas référence au tabac naturel utilisé à des fins cérémonielles ou traditionnelles. Nous ne devons pas confondre le tabac traditionnel et ses usages sacrés avec le tabac commercial et l'épidémie de dépendance que nous connaissons de nos jours.

Quel est le meilleur moment pour cesser de fumer?

Il n'y a pas de meilleur moment que le présent pour cesser de fumer. Les bienfaits sur la santé du renoncement au tabagisme se font sentir dès le premier jour, par une hausse de l'oxygénation

du sang et une diminution de la tension artérielle. Un an après avoir cessé de fumer, le risque d'infarctus du myocarde lié à la pratique du tabagisme diminue de moitié. Dix ans après avoir cessé de fumer, le risque de cancer du poumon diminue aussi de moitié. Après quinze ans sans fumée, votre risque d'infarctus du myocarde est identique à celui d'une personne qui n'a jamais fumé.

Comment me préparer à cesser de fumer?

Une bonne planification peut aider votre réussite. Voici quelques étapes à suivre :

1. Soyez motivé

Pour vous aider à garder votre motivation, dressez une liste des raisons qui vous incitent à cesser de fumer. Conservez cette liste près de vous comme aide-mémoire.

2. Choisissez la journée où vous cesserez de fumer

Déterminez à l'avance la journée où vous cesserez de fumer. Essayez de choisir une journée au cours des deux prochaines semaines afin de conserver votre motivation. Mettez toutes les chances de votre côté en choisissant une journée sans stress afin que le nombre de tentations qui pourraient vous écarter de votre but soit moindre. N'oubliez pas, le moment parfait pour cesser de fumer n'existe pas, donc choisissez votre journée maintenant.

3. Choisissez vos méthodes pour cesser de fumer

Choisissez les méthodes que vous voulez poursuivre pour vous aider à cesser de fumer. Parmi ces méthodes on compte la thérapie de remplacement de la nicotine, des médicaments d'ordonnance et des services de consultation.

4. Établissez votre réseau de soutien

Renoncer au tabagisme est plus facile avec le soutien de vos amis et de votre famille. Entourez-vous de personnes positives qui ont votre réussite à cœur. Informez vos amis et votre famille de votre objectif et indiquez-leur quelle est la meilleure façon de vous soutenir. En discutant, ils peuvent vous aider à traverser un moment difficile ou vous donner un mot d'encouragement lorsque vous luttez contre le besoin très pressant de fumer.

5. Planifiez pour contrer les éléments déclencheurs

Certaines situations, certains endroits ou certaines émotions peuvent déclencher un urgent besoin de fumer. Réfléchissez aux situations qui vous donnent envie de fumer et planifiez comment vous ferez face à chacune d'elles.

6. Gérez le sevrage

Lorsque vous cessez de fumer, votre corps doit s'ajuster à l'absence de nicotine. Vous ressentirez probablement des symptômes de sevrage causés par cette absence. Sachez à quoi vous attendre et prévoyez comment atténuer les symptômes. Par exemple, l'irritabilité est un symptôme courant de sevrage. Respirer profondément est un moyen utilisé par plusieurs personnes pour l'atténuer. La thérapie de remplacement de la nicotine ou des médicaments d'ordonnance peuvent également vous aider à gérer les symptômes de sevrage.

7. Ne soyez pas dur envers vous-même

La cessation du tabagisme est tout un processus et il n'est pas toujours facile. Vous pouvez déraper et fumer une cigarette, mais cela ne signifie pas que vous avez échoué. Utilisez la rechute comme une occasion d'en apprendre davantage sur ce qui fonctionne ou pas pour vous et persévérez.

Comment puis-je cesser de fumer?

Cesser de fumer peut être tout un défi, mais il existe plusieurs outils pour vous aider à y parvenir. Certaines personnes choisissent de cesser d'un seul coup, sans aide, mais vous aurez de meilleures chances d'y arriver en utilisant une

ou plusieurs méthodes parmi celles présentées ci-dessous :

- Les thérapies de remplacement de la nicotine comme les timbres ou les gommes à mâcher à la nicotine
- Des médicaments d'ordonnance qui peuvent aider à atténuer les envies de fumer et les symptômes de sevrage
- Des services de consultation et de soutien, qu'ils soient en personne, au téléphone ou de façon virtuelle par messages texte ou clavardage

L'efficacité de ces différentes méthodes de renoncement au tabagisme varie d'une personne à l'autre. Vous pourriez constater qu'une combinaison de ces méthodes vous convient. La meilleure chance de réussite est de combiner une forme d'aide à l'arrêt du tabac, qu'il s'agisse de thérapies de remplacement de la nicotine ou de médicaments, avec un accompagnement ou des conseils, ainsi qu'un soutien.

Essayez de ne pas percevoir l'arrêt du tabagisme comme une entreprise unique avec une seule chance de réussite. Il s'agit plutôt d'un processus graduel qui peut exiger plusieurs essais et différentes combinaisons de méthodes avant de trouver ce qui fonctionne pour vous.

Comment les médicaments peuvent-ils m'aider à cesser de fumer?

Les médicaments peuvent aider à diminuer vos envies de nicotine et atténuer l'intensité de vos symptômes de sevrage.

Les produits de thérapie de remplacement de la nicotine, comme les timbres et la gomme à mâcher, sont des médicaments sans ordonnance qui contiennent de la nicotine. Ils diminuent votre besoin pressant de fumer en vous fournissant la nicotine que vous obtiendriez autrement, mais sans aucune des autres toxines présentes dans la fumée de tabac.

Le bupropion (Zyban®) et la varénicline générique sont deux médicaments de cessation du tabagisme prescrits en Colombie-Britannique. Ils ne contiennent pas de nicotine, mais agissent sur le cerveau pour atténuer les symptômes de

sevrage et le besoin pressant de nicotine en plus de diminuer les envies de fumer. Consultez votre fournisseur de soins de santé pour savoir si ces médicaments pourraient vous convenir et pour obtenir une ordonnance.

Quels programmes sont disponibles en Colombie-Britannique pour m'aider à cesser de fumer?

QuitNow (Cesser maintenant)

Le programme QuitNow (Cesser maintenant) offre du soutien et des ressources pour toutes les personnes qui consomment du tabac ou des cigarettes électroniques. Ce programme vous soutient si vous voulez cesser votre pratique du tabagisme, la diminuer ou si vous y réfléchissez encore. Des accompagnateurs formés en cessation du tabagisme travaillent avec vous de façon individuelle pour suivre votre plan de cessation et vous aider dans les moments difficiles. Un site Web (en anglais seulement) et une communauté virtuelle offrent des renseignements et du soutien motivationnel pour vous guider dans votre arrêt du tabac. Les options offertes sont :

- La création d'un plan de cessation personnalisé et en ligne
- Du soutien motivationnel par message texte ou par courriel — envoyez le message texte QUITNOW au 654321
- Le soutien individuel d'un accompagnateur en cessation du tabagisme, par téléphone ou par clavardage sur le site Web [QuitNow](#) – appelez sans frais au 1-877-455-2233
- Une communauté virtuelle sécuritaire et amicale où vous pouvez partager votre expérience et obtenir le soutien d'autres personnes qui suivent le même parcours. [Communiquez avec d'autres gens sur le forum QuitNow](#)

Pour de plus amples renseignements, consultez [le site Web suivant](#).

Le programme Talk Tobacco (Parlons tabac)

Talk Tobacco est un programme gratuit et confidentiel. Il offre aux Premières Nations, aux

Inuits, aux Métis et aux communautés autochtones urbaines un soutien et des informations culturellement adaptés sur l'arrêt du tabac, le vapotage et le tabagisme commercial :

- Communiquez avec un accompagnateur pour arrêter de fumer en appelant au 1-833-998-TALK (8255) ou en envoyant un message texte à CHANGE au 123456
- Pour plus de renseignements, visitez le site Web [Talk Tobacco](#)

Pour obtenir de l'aide pour cesser la consommation de tabac commercial, y compris la couverture des thérapies de remplacement de la nicotine, veuillez consulter le site Web de la [Régie de la santé des Premières Nations : Le respect du tabac](#).

Le programme de cessation du tabagisme de la Colombie-Britannique

Le PharmaCare BC Smoking Cessation Program (Le programme d'arrêt du tabac de PharmaCare de la Colombie-Britannique) aide les résidents admissibles de la province qui désirent arrêter de fumer ou utiliser d'autres produits du tabac. Il couvre le coût de l'une des deux options de traitement présentées ci-dessous :

- Des produits de thérapies de remplacement de la nicotine comme des timbres ou de la gomme à mâcher
- Des médicaments d'ordonnance pour la cessation du tabagisme

Consultez votre médecin ou votre pharmacie pour vous inscrire au programme. Pour obtenir de plus amples renseignements, consultez le site Web [Get help quitting tobacco \(Obtenir de l'aide pour arrêter de fumer\)](#).

Votre fournisseur de soins de santé

Votre pharmacien, dentiste, thérapeute ou un autre fournisseur de soins de santé peut vous donner des conseils sur la solution ou la combinaison de solutions qui vous conviendraient le mieux.

Les autres produits du tabac sont-ils sécuritaires?

Le tabac est vendu sous de nombreuses formes au Canada. Les exemples de produits comprennent le tabac à chiquer, les cigares, le tabac à pipe et les bidis. Il n'existe pas de produits du tabac sécuritaires. La consommation de tabac sous toutes ses formes comporte des risques pour la santé.

Les cigarettes électroniques (aussi nommées vapoteuses) ne sont pas techniquement considérées comme des produits du tabac. La plupart comprennent de la nicotine et comportent des risques pour la santé pour cette raison ainsi que par la présence d'autres produits chimiques que vous inhalez lorsque vous vapotez. Bien que certaines personnes aient obtenu du succès en utilisant les cigarettes électroniques pour diminuer ou cesser leur consommation de tabac, l'utilisation de ces produits ne réduit pas les risques de maladies causées par la pratique du tabagisme. Le vapotage n'est pas sans danger. Vous pourriez plutôt envisager des méthodes de cessation du tabagisme éprouvées et sécuritaires, comme combiner des thérapies de remplacement de la nicotine avec un accompagnement pour cesser de fumer.

Les pochettes buccales de nicotine sont des pochettes sans tabac qui libèrent de la nicotine lorsqu'elles sont placées dans la bouche, entre la gencive et la joue. Elles sont approuvées au Canada pour aider les adultes à arrêter de fumer.

Ces produits étant relativement nouveaux, il existe peu de preuves de leur efficacité en tant qu'aide à l'arrêt du tabac par rapport à d'autres traitements de substitution ou d'autres produits pharmaceutiques.

Ces produits ne sont pas approuvés en tant

qu'outil pour les adolescents qui essaient d'arrêter de fumer ou de vapoter.

Si vous décidez d'utiliser une pochette buccale de nicotine pour cesser de fumer, assurez-vous d'utiliser un produit approuvé par Santé Canada. N'utilisez que les pochettes buccales de nicotine autorisées, conformément aux instructions, et n'utilisez pas de pochettes buccales de nicotine non autorisées. Pour obtenir de plus amples renseignements, consultez le [Public advisory \(Avis public\) : Les pochettes buccales de nicotine non autorisées peuvent poser des risques graves pour la santé](#).

Pour de plus amples renseignements sur les produits du tabac, consultez [HealthLinkBC File n° 30b Les risques pour la santé des produits substitués au tabac](#).

Le vapotage m'aidera-t-il à cesser de fumer?

Si l'utilisation d'approches fondées sur des données probantes comme les thérapies non conventionnelles, les médicaments sur ordonnance et les conseils pour arrêter de fumer, ne fonctionne pas pour vous, le fait de passer complètement au vapotage peut augmenter vos chances de devenir non-fumeur. Par rapport à la cigarette, le vapotage vous expose à des quantités moindres de produits chimiques toxiques et cancérigènes. Cela ne signifie pas que le vapotage est sans danger, car il peut toujours nuire à la santé. Il est important de passer complètement de la cigarette au vapotage pour réduire les risques pour la santé. Vous aurez aussi besoin d'un plan pour cesser le vapotage éventuellement, car le vapotage à long terme doit être évité. Les ressources QuitNow sont disponibles pour vous aider à cesser le vapotage sur le site Web [Your Vape-Free Life \(Votre vie sans vapotage\)](#).



Pour les autres sujets traités dans les fiches HealthLinkBC, consultez www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files ou votre service de santé publique local. Pour obtenir des renseignements ou des conseils non urgents sur la santé en Colombie-Britannique, consultez www.HealthLinkBC.ca ou composez le **8-1-1** (sans frais). Les personnes sourdes et malentendantes peuvent obtenir de l'aide en composant le **7-1-1**. Des services de traduction sont disponibles sur demande dans plus de 130 langues.