

Arrêter de fumer

Il y a plusieurs raisons pour lesquelles vous pourriez vouloir arrêter de fumer. Vous vous inquiétez peut-être de votre santé, vous vous préoccupez possiblement de la façon dont la fumée secondaire affecte votre entourage, ou bien vous trouvez que votre consommation de tabac coûte de plus en plus cher. Quelle que soit votre raison, c'est toujours le bon moment d'arrêter de fumer.

Sujets abordés

Risques du tabac pour la santé

Fumer peut augmenter votre risque de mourir d'une crise cardiaque et de contracter différents types de cancers, comme le cancer du poumon. Pour en savoir plus sur les façons dont le tabagisme peut affecter votre santé, cliquez sur les liens ci-dessous.

- [Cancer du poumon](#)
- [Tabagisme et maladie coronarienne](#)

Fumer pendant la grossesse peut nuire à votre bébé. Si vous êtes enceinte et souhaitez obtenir de l'information pour cesser de fumer, contactez un professionnel de la santé. Pour savoir comment le tabagisme peut affecter votre grossesse, cliquez sur le lien ci-dessous.

- [Cesser de fumer et éviter l'exposition à la fumée pendant la grossesse](#)

Cesser de fumer

Cesser de fumer peut être difficile. Le remplacement des cigarettes par d'autres produits du tabac peut tout de même nuire à votre santé. Pour des conseils sur les façons de cesser de fumer et de gérer les tentations et les envies irrésistibles de fumer, cliquez sur les liens ci-dessous.

- [Cesser de fumer \(HealthLinkBC File #30c\)](#)
- [Cesser de fumer : obtenir de l'aide](#)
- [Cesser de fumer : prévenir les écarts et les rechutes](#)
- [Cesser de fumer : tentations et envies irrésistibles](#)
- [Les risques pour la santé des produits substitués au tabac \(HealthLinkBC File #30b\)](#)

La fumée secondaire

La fumée secondaire est toxique et contient plus de 4 000 produits chimiques, dont 50 pouvant causer le cancer. Pour savoir comment la fumée secondaire peut nuire à votre santé et à votre entourage, cliquez sur le lien ci-dessous.

- [Les effets néfastes de la fumée secondaire \(HealthLinkBC File #30a\)](#)

Les aides à la cessation tabagique

Les aides à la cessation tabagique comprennent les thérapies de remplacement de la nicotine (TRN) et les médicaments sur ordonnance. Les TRN sont des médicaments en vente libre qui réduisent les symptômes de sevrage en remplaçant la nicotine que vous auriez consommée en fumant. Les médicaments sur ordonnance pour cesser de fumer ne contiennent pas de nicotine, ils agissent sur votre cerveau pour

gérer les symptômes de sevrage et les envies irrésistibles et ainsi réduire votre besoin de fumer. Pour plus d'informations sur les aides à la cessation tabagique, cliquez sur les liens ci-dessous.

- [Comparaison des méthodes de remplacement de la nicotine](#)
- [Comparaison des médicaments pour arrêter de fumer](#)
- [Gomme à la nicotine](#)
- [Inhalateur de nicotine](#)
- [Timbres à la nicotine](#)
- [Cesser de fumer : devrais-je utiliser des médicaments?](#)

Pour en savoir plus sur le programme d'abandon du tabac de la Colombie-Britannique et sur la façon d'obtenir des TRN ou des médicaments sur ordonnance de renoncement au tabac, visitez [le programme d'abandon du tabac de la Colombie-Britannique](#).

Outils d'évaluation du mode de vie

Utilisez ces outils pour vous aider à mesurer votre volonté d'arrêter de fumer, à estimer l'impact du tabagisme sur votre santé, et plus encore.

- [Êtes-vous prêt à arrêter de fumer?](#)
- [Comment le tabagisme affecte-t-il votre espérance de vie?](#)
- [Comment le tabagisme augmente-t-il votre risque de crise cardiaque?](#)
- [Combien vous coûte la cigarette?](#)

Sites Web utiles

BC PharmaCare – Programme d'abandon du tabac de la Colombie-Britannique

Le programme d'abandon du tabac de la Colombie-Britannique aide les personnes à arrêter de fumer ou à cesser d'utiliser d'autres produits du tabac en offrant un support financier pour assumer le coût des aides à la cessation du tabac. Le programme est ouvert aux résidents de la Colombie-Britannique qui souhaitent arrêter de fumer ou d'utiliser d'autres produits du tabac. Pour en savoir plus sur le programme, cliquez sur le lien ci-dessous.

- [Programme d'abandon du tabac de la Colombie-Britannique](#)

QuitNow

QuitNow est un partenariat entre [l'association pulmonaire de la Colombie-Britannique](#) et [HealthyFamiliesBC](#). Ils offrent un service gratuit pour vous aider à cesser de fumer et à ne pas recommencer. Vous pouvez interagir avec d'autres personnes participant au programme, suivre votre statut et vos économies, et vous connecter avec des conseillers en arrêt tabagique. Pour plus d'informations, visitez leur site Web.

- [QuitNow](#)

Dernière révision : Décembre 2015

Pour les autres sujets traités dans les fiches HealthLinkBC, visitez www.HealthLinkBC.ca/healthfiles ou votre service de santé publique local. Pour les demandes de renseignements et de conseils sur la santé en C.-B. qui ne constituent pas une urgence, visitez 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.