



Cesser de fumer Quitting Smoking

Pourquoi cesser de fumer?

Vous pourriez vouloir cesser de fumer pour de nombreuses raisons, parmi lesquelles les plus courantes sont :

- Vous vous inquiétez des effets nocifs du tabac sur votre santé.
 - Le tabac tue près de 6 000 personnes tous les ans en C.-B.
 - Il provoque des problèmes de santé comme les maladies du cœur, les accidents vasculaires cérébraux, le cancer du poumon, de la gorge ou de la bouche, et l'emphysème.
- Vous vous préoccupez des effets dangereux de la fumée secondaire sur les personnes de votre entourage, tout particulièrement les enfants.
- Vous pensez que votre tabagisme vous coûte de plus en plus cher, tant pour ce qui est de l'argent que de votre capacité à mener une vie active.

Voici d'autres raisons de cesser de fumer :

- Gagner en estime de soi et reprendre le contrôle de votre vie.
- Être un modèle de rôle positif pour vos amis et votre famille.
- Avoir des dents plus blanches et une haleine plus fraîche.
- Avoir une peau saine et éclatante, et moins de rides.
- Améliorer votre perception du goût et votre odorat.
- Mieux respirer et améliorer votre condition physique générale.
- Vous rétablir plus rapidement et souffrir de moins de complications après une intervention chirurgicale.
- Vos cheveux, votre haleine et vos vêtements ne sentiront plus la fumée.

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 du renoncement au tabac sur la santé se font sentir dès le premier jour, par une hausse d'oxygénation du sang et une baisse de tension artérielle. Un an après avoir cessé de fumer, le risque de maladies du cœur diminue de moitié. Dix ans après avoir cessé de fumer, le risque de cancer du poumon est semblable à celui d'une personne n'ayant jamais fumé.

Comment puis-je cesser de fumer?

Diverses méthodes de renoncement au tabac existent. Elles comprennent :

- les thérapies de remplacement de la nicotine (TRN)
- les médicaments de cessation du tabac
- le counseling et le soutien
- l'arrêt complet (brusquement abandonner une habitude ou une dépendance)

L'efficacité de ces diverses méthodes de renoncement au tabac varie d'une personne à l'autre. Vous pourriez constater qu'une combinaison de ces méthodes vous convient.

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

Les médicaments qui atténuent les symptômes du sevrage peuvent doubler vos chances de cesser de fumer. Bien qu'il soit normal de ressentir ces symptômes, les médicaments peuvent en réduire l'intensité.

Les produits de thérapie de remplacement de la nicotine sont des médicaments vendus sans ordonnance qui contiennent de la nicotine. Il peut s'agir de gomme à mâcher ou de timbres à la nicotine. Leur effet consiste à atténuer les symptômes de sevrage lorsque vous cessez de fumer, en vous fournissant la nicotine que vous obtiendriez en fumant, mais aucune des autres toxines présentes dans la fumée de tabac.

Le bupropion (Zyban®) et la varénicline (Champix®) sont deux médicaments de cessation du tabac fréquemment prescrits en C.-B. Ils ne contiennent pas de nicotine, mais agissent sur le cerveau pour atténuer les symptômes de sevrage et les envies de fumer. Pour obtenir une ordonnance pour un de ces médicaments, vous devrez consulter votre fournisseur de soins de santé. Il vous aidera à déterminer quel médicament vous convient le mieux.

Quels programmes sont disponibles en C.-B. pour m'aider à cesser de fumer?

QuitNow

QuitNow propose différentes solutions de qualité aux personnes qui cherchent à cesser de fumer (et aux amis et aux familles de ceux qui fument). Le site Web de l'organisme propose de nombreux conseils, renseignements et services, notamment :

- Un outil de planification du renoncement
- Un service de soutien par message texte – envoyez le message QUITNOW au 654321
- Une ligne d'aide téléphonique - appelez sans frais le 1-877-455-2233

- Un service de clavardage

Pour de plus amples renseignements, visitez www.quitnow.ca

Le programme de renoncement au tabac (Smoking Cessation Program) de la C.-B.

Ce programme offre gratuitement aux résidents de la province des produits de thérapie de remplacement de la nicotine (gomme et timbres de nicotine), ainsi que des médicaments sur ordonnance qui aident à cesser de fumer, dans le cadre des prestations de PharmaCare. Le programme est offert aux résidents de la C.-B. qui fument ou consomment des produits du tabac et souhaitent arrêter. Pour de plus amples renseignements, consultez :

www2.gov.bc.ca/gov/content/health/health-drug-coverage/pharmacare-for-bc-residents/what-we-cover/drug-coverage/bc-smoking-cessation-program

Programme Prescription for Health

Dans le cadre du programme provincial Prescription for Health, les médecins de la C.-B. peuvent aider les résidents de la province qui sont à risque (qui fument, s'alimentent mal, sont inactifs ou obèses) à adopter des modes de vie plus sains. Pour de plus amples renseignements, visitez www.healthyfamiliesbc.ca/home/prescription-health.

Votre régie de santé ou votre fournisseur de soins de santé

Les régies de santé peuvent également disposer de ressources pour aider les fumeurs à cesser de fumer. Pour en savoir plus sur votre régie de santé, visitez

www2.gov.bc.ca/gov/content/health/about-bc-s-health-care-system/partners/health-authorities/regional-health-authorities.

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

Comment me préparer à cesser de fumer?

Si vous planifiez la façon dont vous vous y prendrez pour cesser de fumer, cela peut vous aider à y parvenir. Voici quelques mesures à prendre lorsque vous vous préparez à cesser de fumer :

1. Restez motivé

Pour vous aider à rester motivé, faites la liste des raisons pour lesquelles vous voulez cesser de fumer. Gardez-la à portée de la main, comme aide-mémoire.

2. Choisissez la journée où vous arrêterez

Déterminez à l'avance la journée où vous cesserez de fumer. Essayez de choisir une journée au cours des trois prochaines semaines, afin de rester motivé. Choisissez une période pendant laquelle du soutien vous sera disponible et vous ne serez pas exposé à du stress inhabituel. Rappelez-vous qu'il n'y a pas de meilleur moment que le présent pour cesser de fumer.

3. Choisissez une ou des méthodes de renoncement

Choisissez la ou les méthodes que vous utiliserez pour cesser de fumer.

4. Soutien

La plupart des gens trouvent utile de pouvoir parler à des amis ou à d'autres personnes. Faites une liste des coordonnées des personnes qui peuvent vous aider.

5. Déclencheurs

Réfléchissez aux situations qui vous donnent envie de fumer et planifiez comment vous ferez face à chacune d'elles.

6. Sevrage

Sachez à quoi vous attendre et prévoyez comment atténuer les symptômes. Par exemple, l'irritabilité est un symptôme courant de sevrage; respirer profondément aide bien des gens à l'atténuer.

Les autres produits du tabac sont-ils sécuritaires?

Le tabac est vendu sous de nombreuses formes au Canada. Bon nombre d'entre elles sont tout aussi nocives que les cigarettes. Les exemples comprennent le tabac à chiquer, les cigares, le tabac à pipe, les bidis, les cigarettes à base de plantes, etc. Beaucoup de gens utilisent ces produits parce qu'ils pensent qu'ils sont plus sécuritaires que les cigarettes. Un grand nombre d'entre eux contiennent pourtant les mêmes produits chimiques et toxiques que la cigarette. Ils peuvent donc entraîner autant de dépendance et être aussi nocifs 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](#).

Les cigarettes électroniques m'aideront-elles à cesser de fumer?

La vente et l'utilisation au Canada de produits de tabac électroniques (aussi appelés e-cigarettes, cigarettes électroniques ou vaporisateurs personnels) qui prétendent aider les gens à cesser de fumer ou contiennent de la nicotine ne sont pas approuvées par Santé Canada. La sécurité, l'efficacité et la qualité de ces produits n'ont pas été entièrement évaluées par Santé Canada et ces produits peuvent présenter des risques pour la santé. Pour de plus amples renseignements au sujet des cigarettes électroniques, visitez [QuitNow \[www.quitnow.ca/tools-and-resources/e-cigarettes.php\]\(http://www.quitnow.ca/tools-and-resources/e-cigarettes.php\)](http://www.quitnow.ca/tools-and-resources/e-cigarettes.php).

Pour les autres sujets traités dans les fiches HealthLinkBC, visitez www.HealthLinkBC.ca/healthfiles ou votre unité de santé publique locale.

Pour obtenir des renseignements sur la santé et des services de santé non urgents, cliquez sur www.HealthLinkBC.ca ou composez le 8-1-1 en C.-B.

Les personnes sourdes ou malentendantes peuvent obtenir de l'aide en composant le 7-1-1 en C.-B.

Des services de traduction dans plus de 130 langues sont disponibles sur demande.