

# Guide pour **UNE VIE SANS FUMÉE**





# Guide pour une vie sans fumée

## COMMENCER AVEC QUITPATH

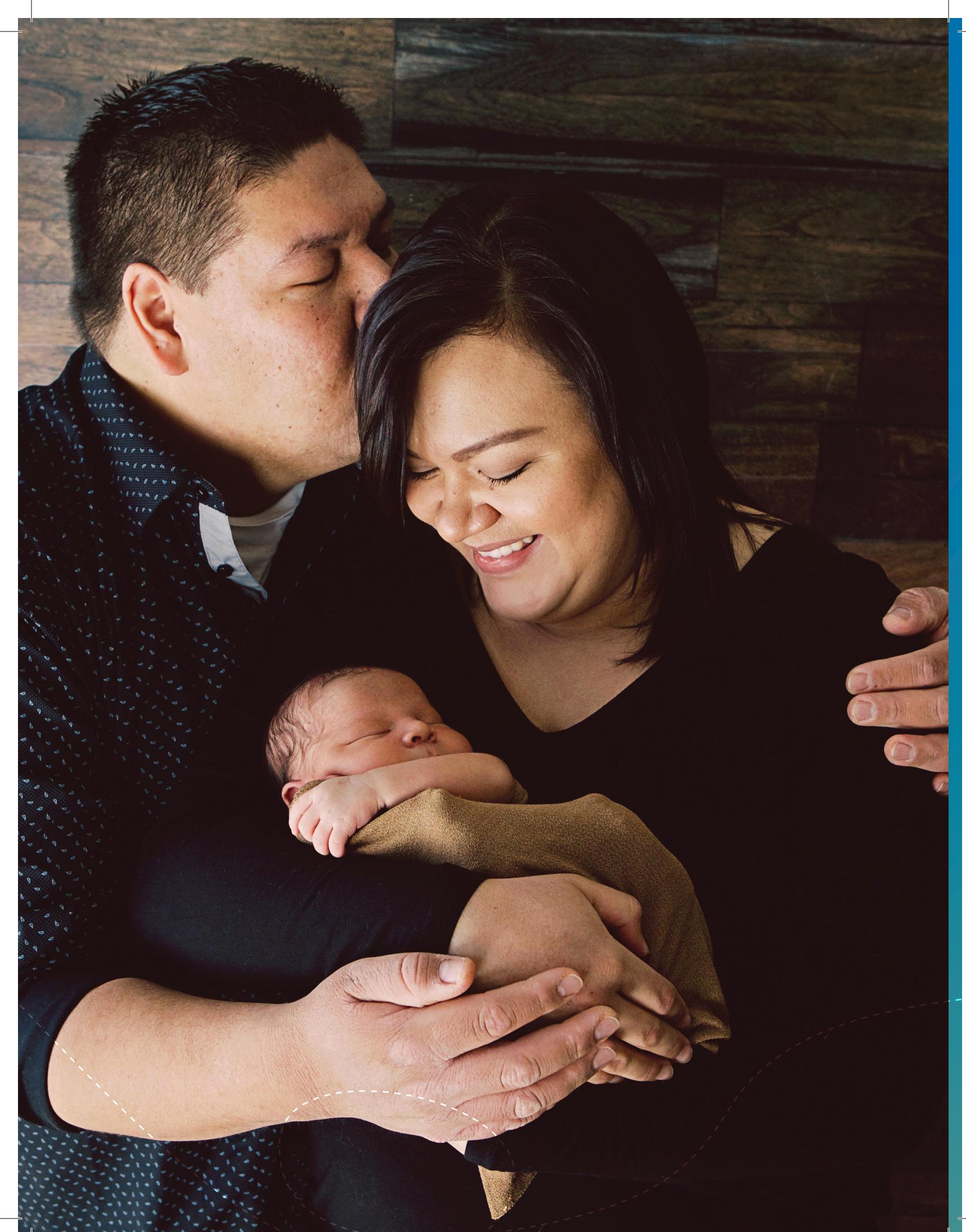
Introduction .....	4
Quitpath .....	5
Tabac cérémonial .....	6
Se préparer .....	8
Obtenir de l'aide .....	13
Pour débuter .....	15
Se préparer à arrêter .....	17
Faire des mini-essais .....	26

## SURMONTER LES DÉFIS

Faire face aux symptômes de sevrage .....	30
Lancer le compte à rebours .....	31
Erreurs de parcours et rechutes .....	32

## MÉDICAMENTS DE DÉSACCOUTUMANCE

Médicaments et thérapies de remplacement de la nicotine .....	37
Le mot de la fin .....	47



# **COMMENCER AVEC QUITPATH**

# Introduction

Si vous tenez ce guide entre vos mains, c'est que le tabagisme ou le vapotage vous préoccupe. Et si vous le lisez, c'est probablement que vous souhaitez cesser de fumer ou de vapoter ou, du moins, réduire votre consommation. Bravo! Peut-être avez-vous déjà essayé et échoué... L'important, c'est de ne pas abandonner.

**BONNE NOUVELLE! Vous pouvez vivre une vie sans fumée.**

**Voici ce qu'il vous faut pour y parvenir :**

- De la détermination
- De l'information
- Du soutien de votre famille, de vos amis, de vos collègues et d'un accompagnateur en abandon du tabac
- Assez de temps pour apporter les ajustements physiques, émotionnels et sociaux nécessaires à votre vie sans fumée

Le présent guide est conçu pour vous aider à arrêter de fumer. Il vous sera aussi utile si vous chiquez du tabac ou utilisez une cigarette électronique. En effet, l'abandon de la nicotine et l'abandon de la cigarette sont pratiquement pareils : ils demandent la même préparation ainsi que les mêmes outils et la même information que vous trouverez dans ce guide.

Nous reconnaissons avec respect que de nombreuses Premières Nations et communautés métisses ont une relation sacrée avec le tabac traditionnel. Sauf indication contraire, l'information présentée dans ce guide concerne les produits du tabac commercial, comme les cigarettes sous emballage, les cigarettes électroniques et le tabac à chiquer (voir la page 6 pour plus de détails).



# Quitpath

Quitpath peut vous aider à renoncer au tabagisme et à arrêter de fumer. Notre programme s'adresse aux Yukonnais et aux Yukonnaises qui désirent arrêter de consommer des produits du tabac commercial, y compris la cigarette électronique, ou réduire leur consommation. Nos services sont gratuits et offerts dans toutes les collectivités du Yukon. Nous travaillerons avec vous pour personnaliser le soutien dont vous avez besoin, comme réduire progressivement votre consommation, fixer une date d'abandon, contrôler le sevrage de la nicotine ou élaborer un plan d'abandon précis qui vous convient.

## NOTRE OFFRE

- Un **accompagnement gratuit** par téléphone, par texto ou en personne
- Une provision **de timbres, de gommes, de pastilles et d'inhalateurs de nicotine gratuits** pour plus de 24 semaines par année
- Des **trousses d'abandon gratuites** remplies de ressources pratiques
- Le site Web **Quitpath.ca**, qui comprend des ressources et une communauté de soutien en ligne

Avec un accompagnement et une thérapie de remplacement de la nicotine (timbres, gommes, pastilles ou inhalateurs), vous pouvez tripler vos chances d'abandonner le tabac.

Même si vous n'êtes pas certain d'être prêt à cesser de fumer ou à réduire votre consommation de tabac, n'hésitez pas à nous contacter si vous avez besoin de parler. Où que vous soyez dans votre cheminement, nous sommes là pour vous aider.



Quitpath: 1-866-221-8393 / [info@quitpath.ca](mailto:info@quitpath.ca)

# Tabac cérémonial

## TABAC CÉRÉMONIAL OU TRADITIONNEL

Le tabac cérémonial ou traditionnel est une sorte de tabac que cultivent les Premières Nations et les Métis. Considéré comme un remède qui a une importance culturelle et spirituelle, il est utilisé à des fins cérémoniales et médicinales. Beaucoup d'enseignements et d'histoires reposent sur le tabac traditionnel.

Le tabac est cultivé pour favoriser le bien-être physique, spirituel et émotionnel. On enseigne notamment que notre énergie personnelle imbibe le remède que nous créons et qu'il est donc important d'avoir des pensées et des attitudes positives lorsque nous manipulons le tabac traditionnel.



TABAC CÉRÉMONIAL

Donner du tabac traditionnel est un gage de respect. On peut en donner, entre autres, en échange de conseils ou de protection. Il est souvent offert en cadeau aux créateurs et aux ancêtres lors des feux cérémoniels sacrés. Utilisé judicieusement, le tabac traditionnel n'est pas vu comme une dépendance ou un méfait pour la santé et est accepté comme partie intégrante de la culture des Premières Nations et des Métis.

## TABAC COMMERCIAL

Les produits du tabac commercial sont très différents du tabac traditionnel. Le tabac commercial est manufacturé, produit en série et vendu par des entreprises voulant faire du profit. Il est consommé pour le plaisir ou par habitude et prend différentes formes : cigarettes, tabac sans fumée (à chiquer, à priser), pipes, cigares, narguilés, cigarettes électroniques (vapoteuses) et autres.

Tous les produits du tabac commercial contiennent des substances toxiques, dont certaines produisent des cancérogènes (agents provoquant le cancer) lorsqu'elles sont brûlées. Nombre de ces substances sont associées à des maladies cardiaques et d'autres maladies mortelles. Même les produits dits biologiques, naturels ou sans additifs sont aussi nocifs que les cigarettes ordinaires.

La principale substance des produits du tabac commercial qui cause une dépendance est la nicotine. Celle-ci reprogramme le cerveau de sorte qu'il en redemande. En fait, les produits du tabac commercial sont conçus pour créer une forte dépendance. Résultat : les consommateurs en rachètent constamment et génèrent de gros profits pour les entreprises.

TABAC COMMERCIAL



# Se préparer

Seulement 20 minutes après votre dernière cigarette, les multiples bienfaits se feront ressentir, et vous ne voudrez plus rebrousser chemin.



Préparez-vous en apprenant les bienfaits pour votre santé, votre portefeuille et votre mode de vie aux différentes étapes de votre cheminement.

Il existe aussi des applications mobiles d'abandon ou de réduction du tabagisme qui vous rappellent les bienfaits chaque jour (voir la page 22).

## AUTRES AVANTAGES POUR LA SANTÉ

### La fumée et le traitement du cancer

Le saviez-vous? Arrêter de fumer après avoir reçu un diagnostic de cancer peut réduire la mortalité de 30 à 40 %. (Rapport du Surgeon General, USDHHS, 2014)

#### Pourquoi est-ce important?

L'abandon du tabac a des effets si profonds qu'il pourrait être aussi efficace, voire plus, que le meilleur traitement du cancer. Il s'agit d'ailleurs d'un traitement de premier recours pour les patients cancéreux. Des données probantes démontrent que les patients cancéreux qui arrêtent de fumer :

- ont de meilleures chances que leur traitement réussisse;
- améliorent leur santé et la réceptivité de leur corps au traitement;
- ont moins d'effets secondaires graves;
- se rétablissent plus rapidement du traitement;
- courent moins de risque que leur cancer récidive ou de développer un autre type de cancer;
- ont un risque d'infection moindre;
- respirent mieux;
- ont plus d'énergie;
- bénéficient d'une meilleure qualité de vie et de meilleures conditions, même s'ils souffrent d'un cancer chronique.

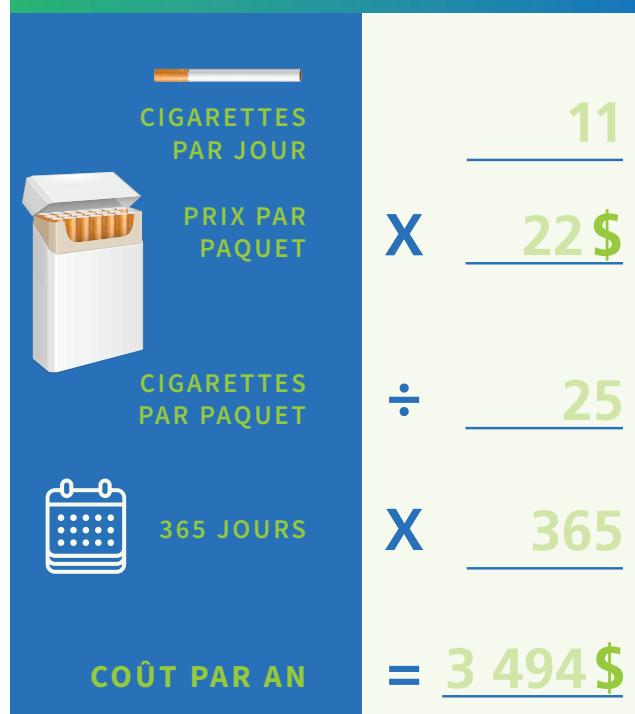
### La fumée et les interventions chirurgicales

Les fumeurs courent un plus grand risque de souffrir de complications graves pendant et après une intervention chirurgicale. Leur guérison sera aussi plus longue.

**Donc, si vous devez subir une intervention chirurgicale, c'est le moment parfait de vous préparer à abandonner le tabac.**

S'ils n'arrêtent pas de fumer, les fumeurs courent plus de risques de souffrir de complications graves avant et pendant une intervention chirurgicale. Pour réduire considérablement ce risque, arrêtez de fumer 6 à 8 semaines avant l'intervention. Cesser la nicotine même 12 heures avant peut aider.

### LES BIENFAITS POUR LE PORTEFEUILLE



## QUELQUES FAITS SUR L'ABANDON DU TABAC

### Fait 1 : Il faut quelques tentatives pour réussir à cesser de fumer.

Bien que certaines personnes réussissent à arrêter de fumer du premier coup, la plupart s'y prennent à plusieurs reprises. En moyenne, il faut 7 à 10 tentatives avant de réussir. Plus vous aurez de soutien, plus vous aurez de chances d'y parvenir. (Consultez la page 13 pour de plus amples renseignements sur le soutien.)

### Fait 2 : Certains médicaments peuvent vous aider à cesser de fumer.

Ceux que l'on trouve sur le marché canadien sont les thérapies de remplacement de la nicotine (sous forme de gomme, de timbre transdermique, de pastille et d'inhalateur) et d'autres médicaments comme Zyban® et Champix®. Lorsqu'ils sont utilisés conformément aux recommandations, et combinés à du soutien, ils peuvent tripler vos chances d'arrêter de fumer pour de bon.

Tout le monde n'a pas besoin d'avoir recours aux médicaments. Les personnes qui ne fument que quelques cigarettes par jour peuvent généralement s'en passer.

Pour obtenir de plus amples renseignements sur les aides pharmacologiques à l'abandon du tabac, consultez les pages 37 à 46 du présent guide ou demandez à un médecin, une infirmière ou un pharmacien quel type d'aide pharmacologique vous conviendrait le mieux.

### Fait 3 : Il n'est jamais trop tard pour arrêter de fumer.

Peu importe l'âge auquel vous décidez d'arrêter de fumer, vous améliorerez votre santé et votre qualité de vie. Dès la première journée sans fumée, la pression artérielle et la fonction respiratoire s'améliorent. Après trois mois, la circulation sanguine et la respiration sont meilleures. Avec le temps, les risques de crise cardiaque ou de cancer du poumon sont réduits à la moitié de ceux d'un fumeur.

### Fait 4 : L'abandon du tabac ne rime pas nécessairement avec gain de poids.

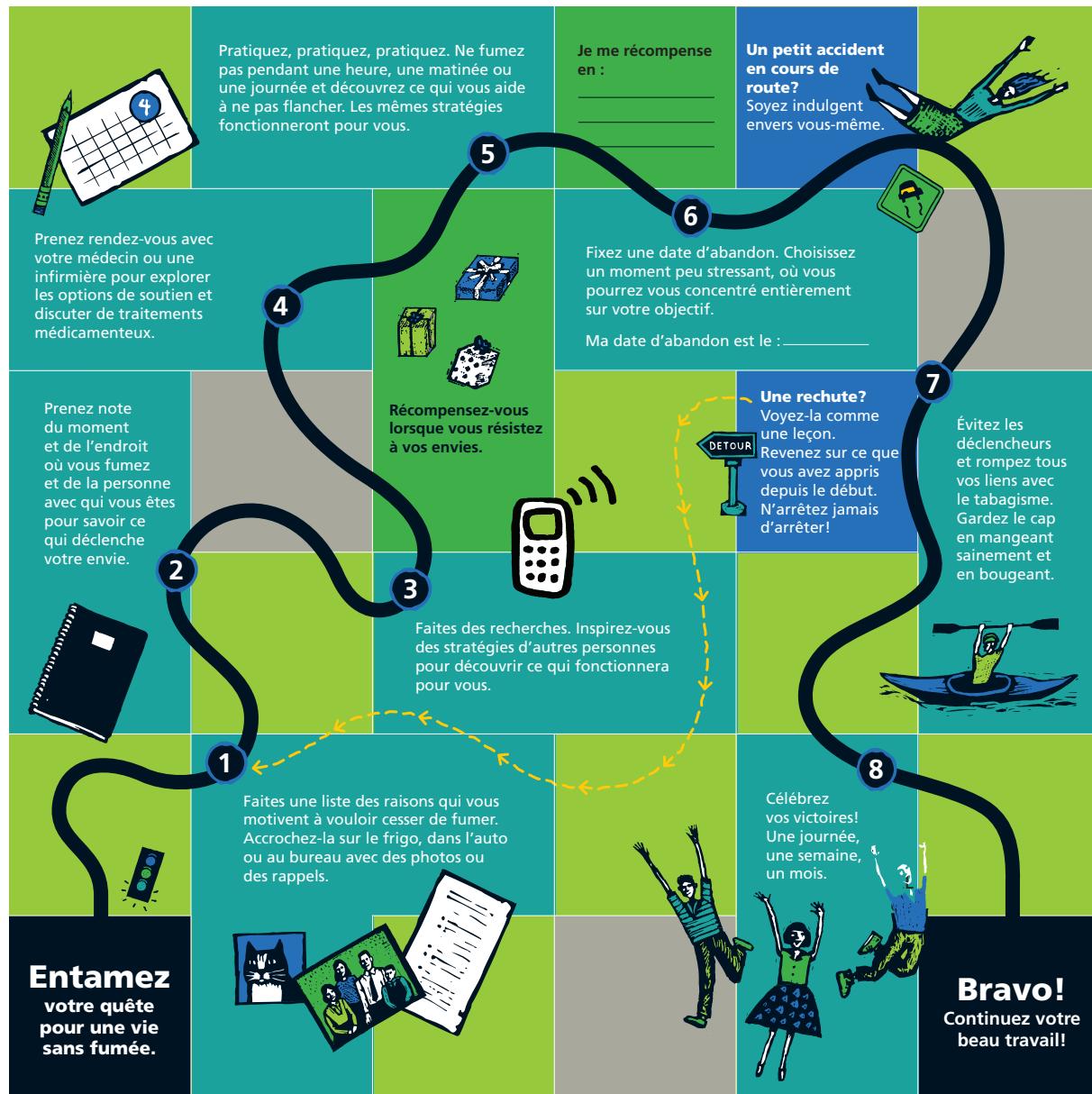
Certaines personnes mangent plus immédiatement après avoir arrêté de fumer parce que la nourriture a meilleur goût ou parce qu'elle est un bon moyen de se distraire. Vous pouvez contrôler votre poids en demeurant actif et en mangeant trois repas nourrissants et une ou deux collations par jour. N'oubliez pas : votre objectif premier est d'arrêter de fumer et de demeurer non-fumeur.

#### Voici quelques conseils pratiques.

- **Mangez de petites portions régulièrement pour résister à vos envies.** Grignotez des aliments non transformés, comme des fruits et légumes. Nettoyez-les et coupez-les à l'avance de sorte qu'ils soient prêts lorsqu'une envie de fumer vous prendra.
- **Si vous n'avez pas vraiment faim, buvez beaucoup d'eau.** (Nous avons inclus une bouteille d'eau dans votre trousse d'abandon.)
- **Bougez.** L'exercice physique améliore la circulation sanguine et augmente la production d'endorphines, qui réduisent le stress.

## LA ROUTE D'ABANDON DU TABAC

Cesser de fumer est une route jalonnée de virages qui vous mèneront à votre vie sans fumée. Utilisez cette carte routière pour connaître les différentes étapes, rester concentré sur votre objectif et suivre vos progrès.



## LISTE DE VÉRIFICATION

Voici une liste de mesures qui vous guideront dans votre cheminement et vous aideront à atteindre votre objectif.

- Dressez une liste des raisons qui vous motivent à vouloir cesser de fumer ou réduire votre consommation.
- Cernez vos déclencheurs.
- Envisagez d'utiliser une thérapie de remplacement de la nicotine (timbres, gommes, pastilles ou un inhalateur) ou d'autres médicaments (Zyban®, Champix®) pour traiter vos symptômes de sevrage.
- Faites de courts essais en vous exerçant à prolonger la période entre deux cigarettes ou à réduire le nombre de cigarettes que vous fumez par jour.
- Fixez-vous une date d'abandon.
- Récompensez-vous en cours de route.
- Si vous avez cédé à la tentation, tirez les leçons qui s'imposent et reprenez où vous en étiez le plus rapidement possible.
- Si vous recommencez à fumer, soyez indulgent envers vous-même. Fixez une nouvelle date d'abandon, recommencez à zéro, passez votre plan en revue et passez à l'action!
- Dites à vos amis, votre famille et même vos collègues que vous cessez de fumer et demandez-leur de vous aider à atténuer le stress dans votre vie, si possible.

## AFFIRMATIONS



Pour certains, les affirmations sont utiles et sécurisantes. Si vous vous reconnaisssez, essayez-le. Les affirmations stimulent la confiance en soi. Il s'agit d'énoncés positifs sur la manière dont vous pouvez atteindre votre objectif ou changer votre état d'esprit. Les affirmations sont rédigées au présent et sont positives, personnelles et précises.

### Exemples d'affirmations

- Je ne fume plus.
- Je suis en contrôle de ma propre vie.
- J'y vais une étape à la fois
- Je fais des changements positifs.

Affichez vos affirmations sur le miroir dans votre salle de bain. Elles seront alors la première et la dernière chose que vous verrez chaque jour. Prenez-les en photo avec votre téléphone ou affichez-les un peu partout dans la maison. Répétez-vous ces affirmations régulièrement.

LES AFFIRMATIONS POSITIVES AMÉLIORENT  
VOTRE ÉTAT D'ESPRIT.

# Obtenir de l'aide

Le soutien est un élément primordial de votre plan d'abandon. Votre famille, vos amis, vos collègues, l'équipe de Quitpath, les experts de Téléassistance pour fumeurs et d'autres ressources en ligne peuvent tous vous aider à atteindre votre objectif.

## QUI PEUT VOUS AIDER? ET COMMENT?

Parlez de votre projet à votre famille, à vos amis et à vos collègues. Dites-leur que vous prévoyez arrêter de fumer et que vous avez besoin de leur soutien. Demandez à ceux qui fument de ne plus le faire en votre présence ni de laisser traîner de cigarettes ou de vous en offrir.

Demandez à vos amis proches et aux membres de votre famille s'ils acceptent de faire partie de votre réseau de soutien. Ils pourront vous écouter si vous avez besoin de parler de votre journée, qu'elle soit bonne ou mauvaise. Ils peuvent être là pour vous quand une envie soudaine vous prend et vous empêcher d'y succomber.

Faites une liste des personnes qui feront partie de votre équipe antitabac.

Demandez à votre médecin, un pharmacien ou une infirmière en santé communautaire de vous donner leur avis sur votre plan d'abandon et sur les produits qui pourraient vous convenir.

Appelez Quitpath au 867-667-8393 ou sans frais au 1-866-221-8393. Parlez à un accompagnateur en abandon du tabac pour commencer votre plan d'abandon et obtenir des outils et des ressources utiles.

Si votre entourage ne sait pas que vous fumez, vous pouvez trouver du soutien auprès de **Quitpath**, de **Téléassistance pour fumeurs** ou de programmes en ligne et d'applications.

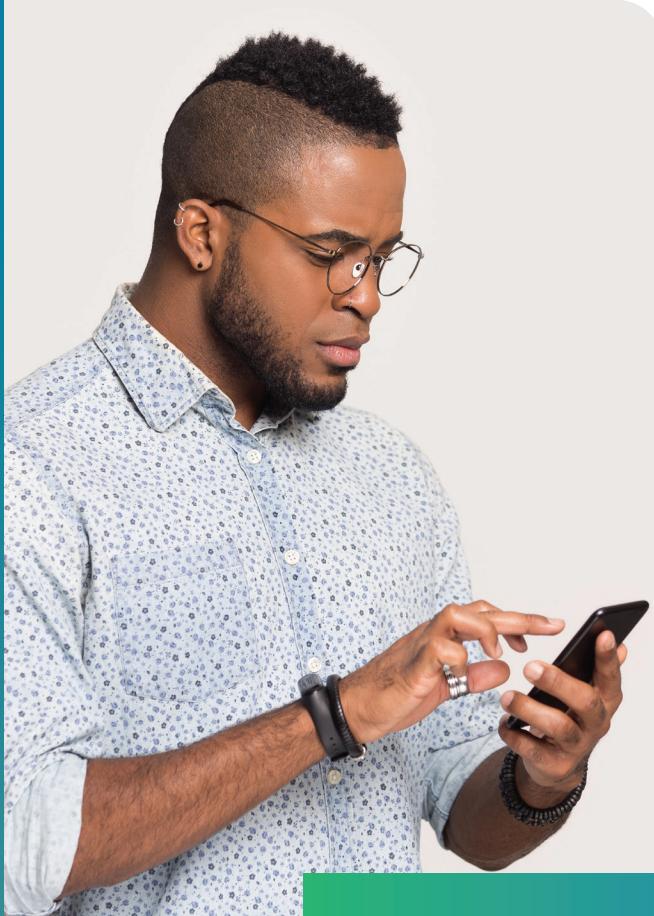
Vous n'êtes pas seul.



## SI VOTRE ENTOURAGE NE PEUT PAS VOUS AIDER

Certaines personnes ne seront peut-être pas en mesure de s'empêcher de fumer en votre présence, même si elles sont très proches de vous et que vous comptez beaucoup pour elles. Certains pourraient mettre votre volonté en doute ou contrecarrer vos efforts. Au début de votre période de sevrage, il serait peut-être préférable de ne pas fréquenter les personnes qui ne vous apportent pas le soutien dont vous avez besoin.

Donnez-vous le temps de développer votre capacité de résister aux envies impérieuses de fumer et votre confiance en vous. Il ne s'agit pas de rompre toute relation, seulement de vous donner suffisamment de temps pour acquérir la force de résister à l'envie de fumer en toute circonstance, peu importe ce que font les gens autour de vous.



SMOKERSHELPLINE.CA/FR-CANADA

## TÉLÉASSISTANCE POUR FUMEURS

Au Yukon, Téléassistance pour fumeurs est offerte en plus de Quitpath. Il s'agit d'un service gratuit et confidentiel de la Société canadienne du cancer. Ses accompagnateurs en abandon du tabac sont là pour vous aider, sans jugement. Appelez-les ou clavardez avec eux en ligne. Ils vous offrent :

- du soutien et de l'information sur l'abandon et l'usage du tabac;
- un plan d'abandon personnalisé;
- des appels de suivi pour vous accompagner dans votre cheminement vers une vie sans tabac.

**téléassistance  
pour fumeurs**

BRANCHEZ-VOUS POUR CESSER  
[teleassistancepourfumeurs.ca](http://teleassistancepourfumeurs.ca)

1 877 513-5333

Les services par téléphone et en ligne sont offerts en anglais et en français et peuvent être traduits dans plus de 200 autres langues, y compris le tutchone du Sud.

### Heures du service téléphonique et du clavardage en ligne :

(heure du Yukon – UTC-7)

Lundi au jeudi : 5 h à 18 h

Vendredi : 5 h à 15 h

Samedi et dimanche : 6 h à 14 h

Appelez au 1-877-513-5333 ou visitez le [smokershelpline.ca/fr-ca](http://smokershelpline.ca/fr-ca) et dressez votre plan dès aujourd'hui.

# Pour débuter

## JE VEUX ARRÊTER DE FUMER PARCE QUE :

1. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Une des étapes cruciales de votre parcours consiste à connaître les raisons qui vous ont poussé à prendre cette décision. Utilisez cette liste pour garder le cap et résister aux tentations (voir les stratégies aux pages 32 et 33).

- Affichez cette liste bien en vue et relisez-la souvent.
- Ajoutez-y des éléments au fur et à mesure qu'ils apparaissent tout au long de votre cheminement.
- Ajoutez-y des stratégies qui vous aideront à gérer les envies, les déclencheurs et les erreurs de parcours.

## LE POUR ET LE CONTRE DE L'ABANDON DU TABAC

Comme bien des choses dans la vie, l'abandon du tabac vient avec son lot d'avantages et d'inconvénients.

Lorsque vient le moment d'arrêter de fumer, bien des fumeurs pensent aux aspects négatifs du tabagisme (comme la mauvaise haleine) et aux aspects positifs d'arrêter de fumer (comme l'argent qu'ils économiseront).

Certaines choses qui vous plaisent pourraient vous manquer, comme prendre une pause-cigarette au travail, fumer entre amis, allumer une cigarette et en secouer la cendre ou fumer pour gérer votre stress.

En prévoyant les obstacles et en trouvant des tactiques pour les surmonter, vous serez mieux préparé à affronter les tentations que vous éprouverez après avoir cessé de fumer et à éviter les erreurs de parcours et les rechutes.

## POUR DÉBUTER

Aspects positifs du tabagisme



Aspects négatifs du tabagisme



Aspects positifs de l'abandon  
du tabac



Aspects négatifs de l'abandon  
du tabac



# Se préparer à arrêter

## COMPRENDRE LE BESOIN DE FUMER

Fumer n'est pas qu'une simple habitude. C'est une dépendance, un besoin fréquent et récurrent. Votre cerveau s'adapte aux récompenses que vous tirez de la nicotine. Lorsqu'il en est privé, des symptômes de sevrage apparaissent et provoquent des envies. L'évaluation ci-dessous vous indiquera votre niveau de dépendance à la nicotine.

## TEST DE FAGERSTÖM DE DÉPENDANCE À LA NICOTINE\*

		POINTS	TOTAL
	Dans les 5 minutes	3	_____
1. Combien de temps après votre réveil fumez-vous votre première cigarette?	De 6 à 30 minutes	2	_____
	De 31 minutes à 1 heure	1	_____
	Après 60 minutes	0	_____
2. Trouvez-vous difficile de ne pas fumer?	Oui	1	_____
	Non	0	_____
3. À quelle cigarette de la journée vous serait-il le plus difficile de renoncer?	La première	1	_____
	N'importe quelle autre	0	_____
4. Combien de cigarettes fumez-vous par jour?	10 ou moins	0	_____
	Entre 11 et 20	1	_____
	Entre 21 et 30	2	_____
	31 ou plus	3	_____
5. Fumez-vous à un rythme plus soutenu le matin que l'après-midi?	Oui	1	_____
	Non	0	_____
6. Fumez-vous lorsque vous êtes si malade que vous devez rester au lit presque toute la journée?	Oui	1	_____
	Non	0	_____

## RÉSULTATS

0-2 Très faible dépendance  
3-4 Faible dépendance

5 Dépendance modérée  
6-7 Forte dépendance

8-10 Très forte dépendance

\* TF Heatherton, LT Kozlowski, RC Frecker et KO Fagerström, 1991, « The Fagerström Test for Nicotine Dependence: A revision of the Fagerström Tolerance Questionnaire », *British Journal of Addictions*, vol. 86, p. 1119-27.



## DÉPENDANCE PHYSIQUE (QUAND LE CORPS A BESOIN DE NICOTINE)

La nicotine est une substance chimique du tabac responsable de la dépendance. Elle atteint le système de récompense du cerveau seulement 10 secondes après l'inhalation de la fumée. À ce moment, le cerveau envoie au corps le message que la sensation est agréable et qu'il en veut encore, ce qui donne envie de répéter l'expérience. C'est ainsi que la dépendance s'instaure.

Il faut 72 heures, donc 3 jours, pour que la nicotine quitte votre corps. C'est au cours de cette période que les symptômes de sevrage à la nicotine se font le plus sentir (ex. irritabilité, insomnie, maux de tête et sautes d'humeur). Ces symptômes physiques, surtout la toux grasse, peuvent durer de quelques jours à quelques semaines. Si vous ne toussiez pas avant de cesser de fumer, vous craindrez peut-être que votre santé se détériore. Mais en fait, dans ce cas, la toux grasse est un signe que le corps est en voie de guérison.

Si vous avez une dépendance à la nicotine, envisagez de réduire votre consommation ou de fixer une date d'abandon. Déterminez ce que doit contenir votre plan d'abandon pour maximiser vos chances de réussite et lisez ce guide en entier. Vous pouvez aussi utiliser des aides à l'abandon du tabac pour atténuer vos symptômes de sevrage et vos envies (voir la page 37). Ces produits peuvent vous aider si le résultat obtenu à la page précédente est élevé.

Certains ont de la facilité à arrêter de fumer pendant les vacances, mais recommencent dès qu'ils sont de retour à la maison. C'est qu'il est plus facile de délaisser la cigarette lorsqu'on se trouve loin de sa routine quotidienne et de son environnement habituel : le seul défi qui reste est de tenir bon pendant les 72 heures nécessaires pour venir à bout de la dépendance physique. Cependant, quand on revient à la maison, les éléments qui sont fortement associés à la cigarette sont toujours là et peuvent déclencher les envies. Il est donc bénéfique d'établir un plan pour contrer les déclencheurs et de créer une liste de choses à faire plutôt que fumer.



## DÉPENDANCE PSYCHOLOGIQUE (QUAND LE CERVEAU ENVOIE AU CORPS LE MESSAGE QU'IL A BESOIN DE NICOTINE)

La plupart des fumeurs ont une dépendance psychologique au tabac, c'est-à-dire qu'ils ont une envie irrépressible de fumer, même lorsqu'ils n'ont pas de symptômes de sevrage à la nicotine. Se débarrasser de cette dépendance psychologique se fait en plusieurs étapes. La première consiste à reconnaître ses déclencheurs.

Fumer est souvent associé :

- à des émotions ou des expériences heureuses;
- à un sentiment de calme;
- au fait de passer du temps avec ses amis;
- à la consommation d'alcool et de café.

Chacun de ces éléments peut déclencher une envie de fumer. Pour devenir non-fumeur, il vous faudra affronter chacun de ces déclencheurs plus d'une fois et résister à l'envie de fumer afin de vous défaire de l'emprise qu'ils exercent sur vous.

La cigarette devient parfois un moyen de faire face à la solitude, à la colère, à l'ennui, à l'anxiété ou au stress. Si c'est votre cas, prenez conscience de vos déclencheurs émotionnels et analysez comment ils sont liés à vos envies de fumer ou parlez-en à quelqu'un.

Ne perdez jamais de vue votre objectif de devenir non-fumeur.

Vous avez l'impression que fumer fait partie de votre identité? Pensez à apporter des changements à votre mode de vie ou à entreprendre une nouvelle activité qui vous aidera à vous imaginer en non-fumeur.

Commencez un nouveau sport ou un nouveau passe-temps, par exemple.

Au début, vous pourriez avoir l'impression de perdre un ami. En effet, comme une bonne amie, la cigarette a toujours été là pour vous, dans les bons moments comme les mauvais.

Vous vous rendrez certainement compte que si elle vous fait parfois du bien, elle vous fait plus souvent du mal.

Ce guide vous aide donc à réévaluer votre relation avec le tabac et à y mettre fin.



ADOPEZ UN NOUVEAU PASSE-TEMPS.

## TABLEAU DE SUIVI DES CIGARETTES

Utilisez ce tableau pour suivre vos progrès quotidiens et cerner vos déclencheurs. Le vrai changement commence par une prise de conscience.

CIG.	HEURE	ENDROIT	AVEC QUI	HUMEUR	NOTE*
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					

Pendant la semaine, vous verrez sûrement des habitudes se dessiner. Vous deviendrez plus conscient de vos déclencheurs c'est-à-dire des situations, des humeurs, des personnes et des activités qui vous incitent à fumer.

Certaines personnes trouvent utile de consigner les raisons qui les poussent à fumer chaque cigarette.

\*Dans la colonne « Note », indiquez dans quelle mesure (1 à 5) vous aviez besoin de fumer cette cigarette.

- 1 = Je n'avais pas vraiment besoin de fumer.
- 5 = J'avais vraiment besoin de fumer.

Faites ce suivi le plus longtemps possible et éliminez peu à peu les cigarettes dont la note est de 1 ou 2, puis passez progressivement aux déclencheurs plus importants.

## TROUVER DES SOLUTIONS DE RECHANGE

### Dire non à la cigarette

Il existe trois grandes stratégies pour faire face aux déclencheurs et détourner votre attention de la cigarette :

- 1. Anticipez.** Ciblez les endroits et les personnes qui suscitent le plus vos envies.
- 2. Préparez-vous.** Pensez à la façon dont vous gérerez la situation.
- 3. Résistez.** Occuez-vous ou répétez des phrases ou des mots pour arrêter de penser à la cigarette.

Pour chaque déclencheur, déterminez ce que vous ferez plutôt que de céder à votre envie de fumer.

### Autres stratégies

- Prenez vos distances lorsqu'une situation vous donne envie de fumer.
- Buvez de l'eau ou une boisson décaféinée sans alcool.
- Faites du sport ou une autre activité amusante.
- Prenez plusieurs respirations lentes et profondes.
- Gardez vos mains occupées.
- Optez pour une thérapie de remplacement de la nicotine, soit des agents à action rapide comme de la gomme, des pastilles ou un inhalateur. (Rendez-vous à la page 39 pour plus de détails.)
- Parlez à quelqu'un qui vous prêtera une oreille attentive.
- Prenez part à une activité culturelle pour vous recentrer; le lien avec la culture est important.

### Idées pour garder vos mains, votre bouche et votre esprit occupés et éviter de fumer\*

MAINS	BOUCHE	ESPRIT
nettoyer la maison, l'auto ou le bureau (ou les trois)	appeler un ami de longue date	écouter sa musique préférée
envoyer un texto à un ami	laisser fondre un glaçon, une sucette ou une pastille dans sa bouche	changer la disposition des meubles
dessiner ou peindre	mâcher de la gomme sans sucre et faire des bulles	faire des mots croisés
jardiner ou couper du bois	siffler une mélodie	essayer une nouvelle recette
soulever des poids ou faire du yoga	se brosser les dents	prendre une marche, courir ou faire du vélo
nettoyer sa voiture ou ses leurres de pêche	grignoter des fruits et légumes	écouter un balado
tricoter, crocheter ou coudre	chanter	lire un bon livre
jouer d'un instrument	prendre un égoportrait	prendre des photos

\* Société canadienne du cancer, 2020, *Une étape à la fois – Vous pouvez cesser de fumer*

## Quoi faire quand l'envie me prend?

---

---

---

---

## Applications pour vous aider à cesser de fumer

- MyChangePlan
- QuitNow
- Smoke Free
- Arrêter De Fumer Assistant
- EasyQuit

## Autres solutions

- Pensez aux progrès que vous avez réalisés et aux changements positifs que vous avez apportés à votre mode de vie.
- Rappelez-vous les aspects négatifs du tabagisme et dites-vous combien vous êtes fier de ne plus fumer.
- Prenez quelques instants pour vous répéter : « Je peux arrêter tout de suite. »
- Repensez aux raisons qui ont motivé votre décision de cesser de fumer.
- Détournez votre attention vers des pensées agréables.
- Félicitez-vous d'avoir éliminé la fumée de votre vie.
- Repensez à tous les progrès accomplis sur le difficile chemin du renoncement au tabac.

## Quelles phrases et quels mots puis-je utiliser quand l'envie me prend?

---

---

---

---

## Idées pour résister aux déclencheurs courants

### Première cigarette de la journée

Changez votre routine matinale. Par exemple, si vous fumez votre première cigarette avec une tasse de café, essayez plutôt une tasse de thé ou prenez votre café dans une autre pièce.

### Appels téléphoniques

Rompez votre routine. Parlez debout ou assis ou changez de pièce. Ayez des aliments sains à grignoter à portée de la main. Gribouillez. Occuez-vous les mains.

### Pauses-café au travail

Prenez votre pause dans un endroit sans fumée. Faites une promenade, lisez, allez acheter un billet de loterie, mangez une collation nourrissante, faites des mots croisés ou jouez à un jeu sur votre téléphone.

### Après le repas

Ne restez pas à table lorsque vous avez fini de manger. Offrez-vous un chocolat ou un bonbon à la menthe au lieu d'une cigarette. Modifiez vos habitudes : allez marcher ou brossez-vous les dents.

### Au volant

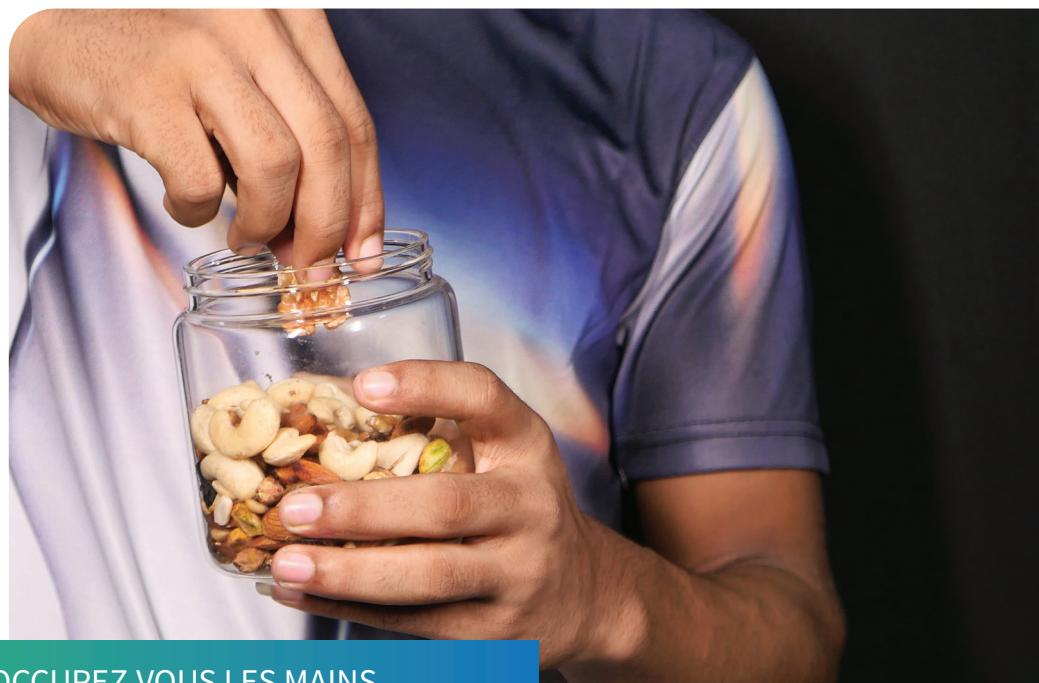
Nettoyez les banquettes et faites disparaître toutes les cigarettes. Nettoyez les cendriers et remplissez-les de bonbons à la menthe. Installez un assainisseur d'air. Modifiez votre itinéraire habituel pour vous rendre au travail.

### Alcool

Délaissez les boissons alcoolisées pendant un certain temps ou remplacez une consommation sur deux par une boisson sans alcool.

### Café

Buvez du thé, des tisanes ou du café décaféiné pendant un certain temps.



OCCUPEZ-VOUS LES MAINS  
AVEC DES COLLATIONS NOURRISSANTES.

## CAFÉ, ALCOOL ET CANNABIS

La consommation d'alcool, de café et de cannabis est une cause fréquente d'erreurs de parcours ou de rechutes. Voici pourquoi.

### Café et caféine

Le café contient de la caféine, un stimulant qui vous garde alerte. Quand on fume, notre corps évacue la caféine beaucoup plus rapidement que si l'on ne fumait pas. Lorsque vous cessez de fumer, la caféine provenant du café (ou de certaines boissons gazeuses, de boissons énergisantes et d'autres boissons cafinées) restera beaucoup plus longtemps dans votre corps et aura plus d'effets.

Certains des effets secondaires de la caféine s'apparentent aux symptômes du sevrage à la nicotine, dont l'irritation, l'agitation, l'anxiété et l'insomnie. Certaines personnes recommenceront à fumer pour atténuer ces effets secondaires. D'autres ont l'habitude de prendre un café avec une cigarette.

Si c'est votre cas, peut-être vaudrait-il mieux réduire votre consommation ou passer aux tisanes ou au café décaféiné ou mi-caféiné, du moins le temps que votre corps s'ajuste à la quantité accrue de caféine qu'il absorbe. Vous pouvez aussi changer l'endroit où vous prenez votre café. Plutôt que de boire votre café matinal à la maison, par exemple, apportez-le au travail dans une tasse de voyage.



OPTEZ POUR DU DÉCA OU DES TISANES.



## Alcool

L'alcool et la cigarette vont parfois de pair. Par conséquent, plus on fume, plus on a envie de boire, et plus on boit, plus on a envie de fumer.

Certaines situations (ex. être assis dans un bar avec des amis, écouter de la musique dans un salon-bar, faire la fête avec des amis) peuvent déclencher une envie soudaine et irrésistible de boire de l'alcool et de fumer. C'est pourquoi, si vous essayez de cesser de fumer et que vous pensez consommer de l'alcool ou être dans un lieu où l'on en consomme, il faudra prévoir des moyens de faire face à des envies de fumer extrêmement fortes.

Dans les premiers jours de sevrage, la plupart des gens doivent consacrer toute leur énergie à l'abandon du tabac. Sous l'influence de l'alcool, il est plus facile de se dire : « Bof, juste une » ou « Seulement ce soir » ou « Ce n'est pas grave, je recommencerais demain ».



Pour vous donner un coup de pouce, prenez une pause, buvez des boissons non alcoolisées et ayez toujours des produits à action rapide à portée de main (gomme, pastilles, inhalateur ou vaporisateur buccal).

## Cannabis

La consommation de cannabis et le tabagisme sont étroitement liés. Selon les études, si vous tentez d'arrêter l'un ou l'autre, vos chances de réussite seront plus grandes si vous cessez les deux en même temps. Quand on consomme du cannabis en plus de la nicotine, ou l'un après l'autre, les symptômes de sevrage en sont exacerbés, et il est donc plus difficile d'arrêter. À l'instar de la nicotine, le THC (constituant actif du cannabis qui cause des effets psychotropes) agit sur le système de récompense du cerveau. Autrement dit, les cellules qui s'activent ensemble, se connectent ensemble.

Bref, si vous consommez aussi du cannabis, il est important d'en tenir compte dans votre plan d'abandon. Vous pourriez réduire votre consommation ou abandonner cette habitude pour augmenter vos chances d'arrêter la cigarette. Sinon, vous devrez trouver des stratégies, notamment pour ne pas succomber à l'envie de cigarette que le cannabis peut engendrer. Les stratégies d'abandon du tabac fonctionnent aussi pour l'abandon du cannabis. Parlez à votre médecin ou à un professionnel de la santé si vous envisagez d'arrêter le cannabis en plus de la cigarette.

# Faire des mini-essais

Un mini-essai est une décision planifiée et réfléchie de s'abstenir temporairement de fumer. Tous les fumeurs ont un jour fait l'expérience de l'abstinence temporaire : au cinéma, pendant un voyage en avion ou en autobus, dans la salle d'attente du médecin ou de la clinique, en visite à l'école des enfants. Tous les endroits où il est interdit de fumer obligent à faire un mini-essai.

Les mini-essais vous apprendront à contrôler vos envies, à prendre confiance avant de vous lancer entièrement sur cette voie et de récolter quelques petites victoires. Après tout, il faut apprendre à marcher avant de courir.

## PLANIFIER DES MINI-ESSAIS

- Commencez par retarder la première cigarette, ne pas fumer entre le repas du midi et celui du soir, ou fumer votre dernière cigarette du jour après le repas du soir.
- Passez en revue votre tableau de suivi à la page 20. Éliminez les cigarettes notées « 1 », puis allez-y petit pas par petit pas jusqu'à ce que vous ayez éliminé les cigarettes notées « 5 ».
- Allez-y tranquillement, fixez-vous des objectifs réalisables et surfez sur la vague de chaque petite réussite.

## QUATRE TRUCS POUR RÉSISTER À L'ENVIE DE FUMER



### RÉHYDRATATION.

Buvez beaucoup d'eau.



### RÉSISTANCE.

Attendez de 15 à 20 minutes jusqu'à ce que l'envie passe.



### RÉACTION.

Faites quelque chose qui vous gardera l'esprit et les mains occupés.



### RESPIRATION.

Prenez des respirations profondes pour calmer votre envie.

## RÉDUIRE SA CONSOMMATION

Réduire graduellement le nombre de cigarettes fumées par jour peut vous aider à réduire l'intensité des symptômes de sevrage et des envies. De cette manière, vous pourrez aussi trouver la stratégie qui vous convient le mieux.

Cette façon de faire fonctionne pour certains fumeurs, mais pas pour d'autres. Vous devez déterminer si vous devriez cesser de fumer progressivement ou d'un coup. Si vous avez déjà tenté d'arrêter, réfléchissez à la façon dont les choses se sont passées et tentez de voir ce qui pourrait fonctionner cette fois-ci.

Si vous voulez y aller par étapes, réduisez progressivement le nombre de cigarettes que vous fumez chaque jour, jusqu'à ce que vous arriviez au tiers de votre consommation habituelle. À ce moment, arrêtez entièrement de fumer. Vous pouvez préparer le nombre de cigarettes que vous comptez fumer dans une journée, par exemple en les séparant dans des petits sacs. Ainsi, vous serez mieux à même de suivre votre consommation quotidienne et de la réduire au fil du temps (voir le tableau à la page 20).

Envisagez d'utiliser une thérapie de remplacement de la nicotine pour vous aider. Parlez à votre médecin, une infirmière, un pharmacien ou un accompagnateur de Quitpath pour trouver la solution qui vous conviendra le mieux.

Vous n'êtes toujours pas prêt à tirer un trait sur cette habitude?

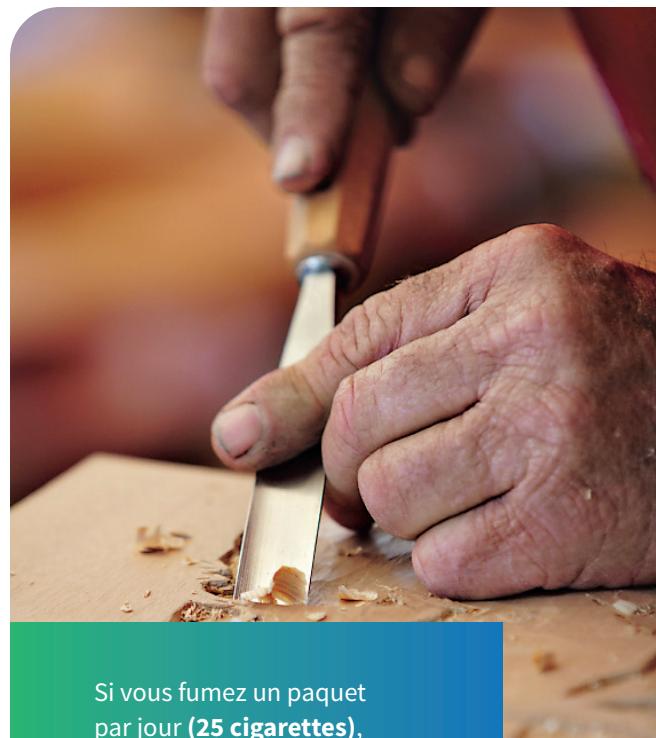
Pratiquez le tabagisme conscient.

## TABAGISME CONSCIENT

**AVANT :** Avant d'allumer une cigarette, demandez-vous comment vous vous sentez. Êtes-vous anxieux, nerveux, stressé, fatigué, fébrile, affamé, calme? Comment se porte votre corps? Quelle activité associez-vous normalement à la cigarette?

**PENDANT :** Attardez-vous aux détails pendant que vous fumez. Lisez les étiquettes. Utilisez tous vos sens pour analyser la cigarette. Qu'est-ce qu'elle goûte? Quelles sensations éprouvez-vous? En inhalant, sentez la fumée descendre dans votre gorge et se répandre dans vos poumons. En expirant, sentez-la remonter et sortir de votre bouche.

**APRÈS :** Après votre cigarette, demandez-vous comment vous vous sentez. Les émotions que vous ressentiez avant de fumer ont-elles changé? Votre humeur a-t-elle changé? Si oui, s'est-elle améliorée ou a-t-elle empiré? Qu'en est-il de votre corps?



Si vous fumez un paquet par jour (**25 cigarettes**), essayez de réduire votre consommation à moins de **8 cigarettes** par jour.

Ensuite, arrêtez entièrement de fumer.





# SURMONTER LES DÉFIS

# Faire face aux symptômes de sevrage

Voici quelques-uns des symptômes que les personnes qui cessent de fumer peuvent ressentir et des moyens de les surmonter.

SYMPTÔMES	STRATÉGIES
Besoin impérieux de fumer	<ul style="list-style-type: none"> <li>Respirez profondément.</li> <li>Distrayez-vous.</li> <li>Attendez que l'envie passe.</li> </ul>
Anxiété, irritabilité	<ul style="list-style-type: none"> <li>Diminuez votre consommation de caféine (évitez le café, le thé noir, les boissons gazeuses qui contiennent de la caféine et le chocolat chaud).</li> <li>Respirez profondément.</li> <li>Faites de l'exercice régulièrement.</li> <li>Essayez de vous détendre.</li> <li>Prenez part à une activité culturelle, comme la purification par la fumée, ou faites un exercice de recentrement.</li> </ul>
Insomnie	<ul style="list-style-type: none"> <li>Allez faire une petite marche rapide.</li> <li>Prenez un bain chaud.</li> <li>Diminuez votre consommation de caféine.</li> <li>Ayez des pensées reposantes.</li> <li>Évitez les siestes pendant la journée.</li> </ul>
Problèmes de concentration	<ul style="list-style-type: none"> <li>Priorisez votre horaire et faites des listes de choses à faire.</li> <li>Respirez profondément.</li> <li>Allez faire une marche rapide. (La marche rapide augmente l'irrigation sanguine du cerveau, ce qui favorise la concentration.)</li> </ul>
Fatigue	<ul style="list-style-type: none"> <li>Buvez beaucoup d'eau.</li> <li>Prenez le temps de relaxer.</li> <li>Faites régulièrement de l'exercice.</li> </ul>
Étourdissement	<ul style="list-style-type: none"> <li>Asseyez-vous ou allongez-vous.</li> </ul>
Maux de tête	<ul style="list-style-type: none"> <li>Prenez un analgésique léger.</li> <li>Buvez beaucoup d'eau.</li> </ul>
Toux	<ul style="list-style-type: none"> <li>Buvez de l'eau à petites gorgées.</li> <li>Mâchez de la gomme ou prenez une pastille contre la toux ou un bonbon dur.</li> </ul>
Faim	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mangez des repas nourrissants équilibrés régulièrement.</li> <li>Mangez des collations nourrissantes, comme des fruits et légumes coupés ou des graines de tournesol.</li> <li>Buvez beaucoup d'eau ou des tisanes.</li> </ul>
Constipation	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mangez des aliments riches en fibres comme des fruits, des légumes et des céréales de grains entiers.</li> <li>Buvez beaucoup d'eau ou des tisanes.</li> <li>Faites de l'exercice.</li> </ul>
Dépression	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ayez des pensées positives.</li> <li>Parlez à quelqu'un de ce que vous ressentez.</li> <li>Restez concentré sur votre objectif de devenir non-fumeur.</li> </ul>

# Lancer le compte à rebours

Choisir sa date d'abandon du tabac est une étape importante du processus qui vous aidera à rester concentré sur votre objectif. Cette date doit être suffisamment éloignée pour que vous ayez le temps de vous préparer et de faire quelques mini-essais, mais suffisamment proche pour ne pas perdre votre élan. Une bonne façon de faire est de fixer la date d'abandon dans les 30 jours suivant votre décision de devenir non-fumeur.

Toutefois, si le jour prévu arrive à un moment où votre emploi du temps est surchargé, vous pouvez reporter votre date d'abandon d'environ une semaine afin de cesser de fumer dans de meilleures conditions. Les chances de réussite sont moindres si vous cessez de fumer dans une période de stress plutôt que dans une période de calme. Mais attention : les semaines absolument exemptes de stress n'existent pas. Gardez-vous bien de vous servir du stress comme prétexte pour continuer à fumer.

Voici un compte à rebours pratique à consulter régulièrement à l'approche de votre date d'abandon.

## DATE D'ABANDON : \_\_\_\_\_

### 5 jours avant :

- Pensez à vos raisons d'arrêter de fumer.
- Achetez vos dernières cigarettes, au besoin.
- Avertissez vos amis et votre famille que vous voulez cesser de fumer.
- Demandez du soutien à votre famille, à vos amis et à vos collègues.

### 4 jours avant :

- Faites des réserves de gommes, de graines de tournesol, de bonbons à la menthe, de légumes à grignoter (pour faire face aux envies et aux symptômes de sevrage) et prévoyez ce qu'il faut pour vous occuper les mains (ex. un paquet de cartes, un projet de tricot, un passe-temps quelconque).

### 3 jours avant :

- Pensez à une personne à qui téléphoner lorsque vous aurez besoin d'aide et demandez-lui si elle accepte de vous aider.

### 2 jours avant :

- Affichez la route d'abandon du tabac (page 11) bien en vue.
- Faites une liste des déclencheurs courants et des tactiques que vous avez choisies pour y faire face, et placez-la bien en vue.
- Affichez les raisons pour lesquelles vous avez décidé d'arrêter de fumer sur votre réfrigérateur ou sur votre bureau au travail.

### La veille, dans la soirée :

- Jetez les briquets et les cendriers.
- Jetez tous les produits du tabac et les allumettes.
- Nettoyez vos vêtements, la maison et la voiture afin d'éliminer l'odeur du tabac.

# Erreurs de parcours et rechutes

Dans votre cheminement vers une vie sans fumée, vous vivrez bien des succès. Toutefois, il peut arriver des erreurs de parcours et des rechutes (recommencer à fumer); sachez que c'est tout à fait normal. En moyenne, il faut s'y prendre 7 à 10 fois avant de réussir. Apprenez de vos diverses tentatives, misez sur ce qui fonctionne, soyez indulgent envers vous-même et surtout, continuez d'essayer.

## QU'EST-CE QU'UNE ERREUR DE PARCOURS?

Une erreur de parcours, c'est fumer une cigarette ou deux. C'est un accident de parcours. Ce n'est pas un prétexte pour recommencer à fumer.

Souvent, les personnes qui essaient d'arrêter de fumer se sentent mal si elles font un écart. Toutefois, une erreur de parcours n'équivaut pas à un échec. C'est en fait un signe que vous essayez encore d'atteindre votre objectif. Si vous avez une erreur de parcours, essayez les stratégies ci-dessous.

- Voyez l'erreur de parcours comme une leçon.
- Déterminez ce qui a entraîné l'erreur de parcours et trouvez une façon différente de réagir à la situation la prochaine fois.
- Rappelez-vous les raisons pour lesquelles vous voulez cesser de fumer.
- Demandez l'aide de quelqu'un (ami proche, membre de votre famille, accompagnateur en abandon du tabac, professionnel de la santé).
- Prenez conscience que vous serez mieux préparé la prochaine fois que vous aurez envie de fumer.
- Si vous continuez à fumer, la meilleure chose à faire est d'arrêter le plus rapidement possible (et de jeter le reste de vos cigarettes, tant qu'à y être).

## QU'EST-CE QU'UNE RECHUTE?

Une rechute, c'est recommencer à fumer régulièrement, même si c'est moins fréquemment qu'avant votre tentative d'abandon. Acceptez que les rechutes fassent partie du cheminement. Soyez indulgent envers vous-même. Profitez-en pour revoir ce qui fonctionne et ce qui ne fonctionne pas.

## SE RELEVER D'UNE RECHUTE

- Ne voyez pas la rechute comme un échec.
- Misez sur les stratégies qui fonctionnaient avant votre rechute.
- Soulignez les journées où vous n'avez pas touché à la cigarette et le nombre de cigarettes que vous n'avez pas fumées.
- Célébrez vos réussites.

## POSEZ LES BONNES QUESTIONS

- Que s'est-il passé? Qu'est-ce qui a déclenché mon envie?
- Comment puis-je éviter cette situation à l'avenir?
- Ai-je besoin de plus de soutien de ma famille et de mes amis?

## CONTINUEZ D'ARRÊTER

- Chaque tentative pour cesser de fumer est un pas de plus vers la réussite.
- Chaque tentative vous prépare à la prochaine.
- Plus vous vous pratiquez, plus il vous sera facile de demeurer non-fumeur.
- Réévaluez votre plan et fixez une nouvelle date d'abandon.

## N'OUBLIEZ JAMAIS VOS RAISONS

- La plupart des gens qui décident d'arrêter de fumer pour quelqu'un d'autre ont moins de détermination.
- Consacrez-vous entièrement à chaque tentative d'abandon et choisissez une date d'abandon qui vous permettra de le faire.
- Mesurez votre niveau de confiance et demandez-vous ce qui pourrait vous aider à l'accroître.

## ARRÊTER LORSQUE VOUS ÊTES PRÊT

- Posez-vous des questions et prenez note des raisons qui vous ont poussé à fumer. Trouvez des moyens que vous utiliserez la prochaine fois pour résister à ces déclencheurs.
- Inutile de verser dans la culpabilité. Analysez ce qui a bien fonctionné et ce qui n'a pas fonctionné et reprenez du début quand vous vous sentez prêt.



LES RECHUTES ET LES ERREURS DE PARCOURS SONT UNE OCCASION D'APPRENTISSAGE.

Situations fortement susceptibles de déclencher une envie de fumer :

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Je ferai face à ces situations en :

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# MÉDICAMENTS DE DÉSACCOUTUMANCE



# Médicaments et thérapies de remplacement de la nicotine

Lorsque vous abandonnez le tabac, vos habitudes et la chimie de votre corps changent. Il existe différents médicaments d'ordonnance et des thérapies de remplacement de la nicotine qui peuvent doubler vos chances de succès.

Une **thérapie de remplacement de la nicotine (TRN)** remplace la cigarette et d'autres produits du tabac contenant de la nicotine et diminue graduellement la quantité de nicotine que votre corps absorbe. Les TRN ne causent pas le cancer et ne contiennent aucune des toxines présentes dans la fumée de cigarette, le tabac à chiquer et la vapeur de cigarette électronique. Elles sont offertes sous cinq formes : timbre, inhalateur, vaporisateur buccal, gomme et pastille. Les TRN libèrent une quantité contrôlée de nicotine dans votre corps sur une certaine période, notamment par l'entremise d'un timbre posé sur votre peau. Elle peut aussi libérer une dose contrôlée de nicotine lors d'envies plus difficiles, notamment par l'entremise d'une gomme à mâcher.

Champix® et Zyban® sont deux exemples de **médicaments d'ordonnance pour l'abandon du tabagisme**. Ils changent tous deux la manière dont votre cerveau traite la nicotine pour réduire les symptômes de sevrage.

Vous pouvez utiliser une TRN en plus de médicaments, et la combinaison des deux peut être plus efficace pour vous aider à arrêter de fumer. Aussi, certaines personnes parviennent à cesser de fumer sans aides pharmacologiques. Tout dépend de votre consommation, de votre dépendance à la nicotine et de la manière dont se sont déroulées vos autres tentatives pour arrêter de fumer.

**Parlez à votre médecin, une infirmière, un pharmacien ou un accompagnateur de Quitpath pour déterminer le ou les médicaments qui vous conviendraient le mieux.**

À l'instar d'autres médicaments, il faut suivre la posologie des aides à l'abandon du tabagisme pour en assurer l'efficacité et réduire les effets secondaires. Dans la prochaine partie, vous trouverez plus de renseignements sur ces produits, notamment comment les utiliser pour augmenter vos chances de réussite.



Triplez vos chances de réussite en combinant les médicaments ou les TRN avec une forme de soutien, comme le système de soutien offert par le programme Quitpath.

## THÉRAPIE DE REMplacement DE LA NICOTINE (p. 39)

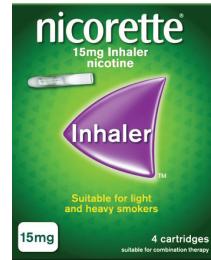
### Produits à action rapide



gommes de nicotine



pastilles de nicotine



inhalateur de nicotine

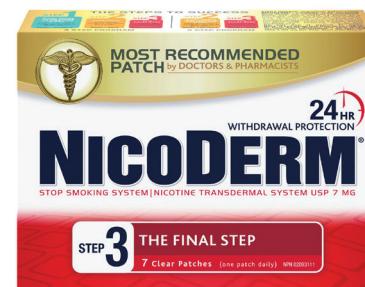
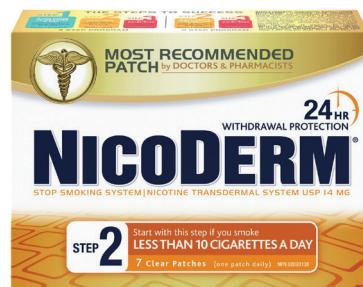


vaporisateur buccal de nicotine

### Produits à action prolongée



timbres de nicotine



## MÉDICAMENTS D'ORDONNANCE POUR L'ABANDON DU TABAGISME (p. 44)



Zyban®



Champix®

## PRODUITS DE REMPLACEMENT DE LA NICOTINE À ACTION RAPIDE

### Avantages des TRN à action rapide, aussi appelées « agents de secours » (gomme, pastille, inhalateur et vaporisateur buccal)

- Faciles à utiliser et pratiques.
- Libération de nicotine propre (c.-à-d. qui est exempte des toxines présentes dans le tabac).
- Réduction du nombre de cigarettes fumées chaque jour.
- Possibilité de combiner différents produits (ex. mâcher la gomme et porter le timbre) pour résister aux envies intenses.
- Action rapide contre l'envie de fumer.
- Réduction des symptômes de sevrage (irritabilité, frustration, anxiété, problèmes de concentration).
- Atténuation des envies de nicotine.
- Liberté de choisir la fréquence à laquelle les utiliser.

**Remarque:** Évitez les aliments et les boissons acides, comme le café, le thé, les jus et les boissons gazeuses, 15 minutes avant d'utiliser la gomme, la pastille, l'inhalateur ou le vaporisateur buccal. En effet, l'acide peut nuire à l'absorption de la nicotine par la bouche. Gardez les TRN hors de portée des enfants et des animaux et éliminez-les en toute sécurité.

### GOMME DE NICOTINE

- La gomme de nicotine (Nicorette®, Thrive®) est un produit de remplacement de la nicotine vendu sans ordonnance (en vente libre).
- Elle libère de la nicotine dans le corps pendant 20 à 30 minutes.

- Ce n'est pas une gomme ordinaire. Si elle est mal utilisée, vous avez plus de risques d'éprouver des effets secondaires.
- Elle est offerte en différentes saveurs et en dose de 2 et 4 mg.

### Comment utiliser la gomme

- Il ne faut pas mâcher la gomme de nicotine comme on mâcherait une gomme ordinaire. Il faut plutôt la mâcher une ou deux fois, puis la laisser entre la joue et la gencive pendant quelques minutes.
- Répétez cette technique pendant 20 à 30 minutes.
- La nicotine est absorbée par la muqueuse dans la bouche.
- Puisqu'il faut environ 15 à 30 minutes pour que la gomme agisse, utilisez-la avant le moment où vous pensez en avoir besoin. Par exemple, si vous aviez l'habitude de fumer pendant votre pause-café, prenez la gomme 30 minutes avant votre pause.
- Vous pouvez mâcher jusqu'à 20 gommes par jour, à un rythme d'une gomme par heure.
- Si vous utilisez un timbre en même temps, ne consommez qu'un maximum de six gommes par jour.
- Si vous utilisez la gomme pour réduire votre consommation, ne prenez pas une gomme en plus d'une cigarette dans la même heure.

## PASTILLES DE NICOTINE

- La pastille de nicotine (Nicorette®, Thrive®) ressemble à une pastille contre la toux ou à une pastille pour la gorge.
- La pastille de nicotine est un produit de remplacement de la nicotine vendu sans ordonnance (en vente libre).
- Elle libère de la nicotine dans le corps pendant 20 à 30 minutes.
- Les pastilles sont offertes en deux concentrations : 1 et 2 mg.

### Comment utiliser la pastille

- Gardez la pastille sur la langue jusqu'à ce que vous commencez à détecter un goût prononcé.
- Placez ensuite la pastille entre la joue et la gencive pendant quelques minutes ou jusqu'à ce que le goût s'estompe.
- Répétez cette technique pendant 20 à 30 minutes ou jusqu'à ce que la pastille soit complètement dissoute.
- Contrairement aux pastilles contre la toux, il ne faut pas mâcher ni avaler les pastilles de nicotine.
- Ne mangez rien et ne buvez rien pendant l'utilisation.

## INHALATEUR DE NICOTINE

- L'inhalateur de nicotine (Nicorette®) est une bonne option pour les personnes qui s'ennuient du geste de fumer.
- L'inhalateur de nicotine est un produit de remplacement de la nicotine vendu sans ordonnance (en vente libre).
- L'inhalateur utilise des cartouches à la nicotine, qui s'activent lorsque vous inhalez pour atténuer votre envie de fumer.
- La cartouche de l'inhalateur contient 4 mg de nicotine (équivalent de 4 cigarettes) et 1 mg de menthol.

### Comment utiliser l'inhalateur

- Séparez l'embout buccal en deux parties.
- Introduisez la cartouche dans l'embout buccal et tournez les deux bouts pour vous assurer que l'embout est bien fermé.
- Inhalez de petites bouffées à partir du bout mince pour aspirer de la vapeur de nicotine dans la bouche (ne l'aspirez pas dans vos poumons).
- La vapeur n'est pas conçue pour être inhalée dans les poumons comme la fumée de cigarette. Elle est plutôt conçue pour être absorbée par la muqueuse dans la bouche.
- Chaque cartouche dure environ 20 minutes.
- Nettoyez régulièrement l'embout buccal avec de l'eau et du savon.
- Utilisez un minimum de 6 cartouches et maximum de 12 cartouches par jour, puis réduisez graduellement ce nombre sur une période de 3 mois.

## VAPORISATEUR BUCCAL À LA NICOTINE

- Le vaporisateur buccal de nicotine (Nicorette®) est un produit de remplacement de la nicotine vendu sans ordonnance (en vente libre).
- Il agit rapidement, en moins de 60 secondes.
- Il libère de la nicotine dans le corps pendant 30 à 60 minutes.
- Chaque vaporisation contient 1 mg de nicotine.

### Comment utiliser le vaporisateur buccal

#### VapoÉclair®

- Faites glisser le bouton noir vers le bas, puis poussez-le vers l'intérieur.
- Tout en poussant le bouton vers l'intérieur, faites glisser la partie supérieure du vaporisateur vers le haut jusqu'à ce qu'elle soit bien en place.
- Avant la première utilisation (ou si plusieurs jours se sont écoulés depuis la dernière utilisation), amorcez la pompe en activant le vaporisateur une ou deux fois à l'écart de la bouche jusqu'à ce qu'une fine brume soit pulvérisée.
- Tenez le vaporisateur près de la bouche, avec l'embout tourné vers vous, et vaporisez une fois (évitez que la vaporisation touche vos lèvres).
- N'inhalez pas la vaporisation et attendez quelques secondes avant d'avaler.
- Si votre envie de fumer persiste même après quelques minutes, vaporisez une fois de plus.

- Pour fermer le vaporisateur, faites glisser le bouton vers le bas et poussez-le vers l'intérieur.
- Dose maximale : 2 vaporisations à la fois pour un maximum de 4 par heure, et ne pas dépasser 64 vaporisations par jour.
- Commencez à réduire votre utilisation à la septième semaine et tentez d'atteindre la moitié du nombre initial de vaporisations avant la fin de la neuvième semaine.
- À la semaine 12, vous devriez utiliser 2 à 4 vaporisations par jour.
- À utiliser pendant 3 à 6 mois.

## Effets secondaires courants des TRN à action rapide

- Nausée
- Douleurs à la mâchoire (gomme)
- Insomnie
- Maux d'estomac
- Hoquet
- Changement du goût (pastille)
- Irritation de la bouche, de la gorge ou de la gencive
- Maux de tête
- Sécheresse buccale (vaporisateur)

## Précautions associées aux TRN à action rapide

**Remarque :** Si vous avez une maladie de la mâchoire ou des douleurs à la mâchoire ou à la bouche, il vaut mieux éviter d'utiliser la gomme.

**Avant de commencer une TRN à action rapide,** consultez votre médecin ou un pharmacien si vous :

- êtes enceinte ou allaitez;
- suivez un traitement pour un trouble cardiaque grave;
- avez eu une crise cardiaque ou un AVC dans les deux dernières semaines;
- devez subir une dialyse rénale;
- utilisez régulièrement un médicament d'ordonnance.

**Arrêtez immédiatement d'utiliser la TRN à action rapide** et consultez votre médecin si vous avez l'un des symptômes suivants :

- Douleurs thoraciques
- Pouls irrégulier
- Palpitations
- Douleurs aux jambes
- Maux d'estomac persistants
- Évanouissement

## PRODUIT DE REMPLACEMENT DE LA NICOTINE À ACTION PROLONGÉE

### TIMBRES DE NICOTINE

- Les timbres de nicotine (Nicoderm®) sont des produits de remplacement de la nicotine vendus sans ordonnance (en vente libre).
- Le timbre libère de la nicotine propre (c.-à-d. qui est exempte des toxines présentes dans le tabac).
- Le timbre se colle sur la peau comme un pansement. Il libère lentement et progressivement de la nicotine dans le système pour réduire les symptômes de sevrage et les envies de tabac.
- Nicoderm® a trois différentes concentrations : 21 mg/jour (Étape 1), 14 mg/jour (Étape 2) et 7 mg/jour (Étape 3).

### Avantages

- Facile à utiliser : posez-le une fois par jour et n'y pensez plus.
- Le timbre est offert en trois étapes, vous pouvez donc utiliser celle qui vous convient le mieux selon le nombre de cigarettes que vous fumez chaque jour.

### Comment utiliser le timbre

- Le timbre doit être posé au réveil et laissé sur la peau jusqu'à deux heures avant le coucher.
- Si vous vous levez la nuit pour fumer, il pourrait vous être utile de garder le timbre en tout temps. Parlez-en à votre médecin, un pharmacien, une infirmière ou un accompagnateur de Quitpath.

- Posez chaque jour un timbre neuf sur une partie de peau propre, sèche et sans poils sur la partie supérieure du corps (ex. le bras ou l'épaule).
- Changez l'emplacement du timbre chaque jour pour éviter d'irriter la peau.
- Les personnes qui fument 10 cigarettes ou plus par jour peuvent commencer par utiliser l'Étape 1 pendant 6 à 8 semaines, puis graduellement réduire le niveau de nicotine en passant à l'Étape 2, puis à l'Étape 3 sur une période de 12 semaines. La décision de passer à une autre étape dépend de votre niveau de confiance, de vos envies et de vos erreurs de parcours.

## EFFETS SECONDAIRES COURANTS DU TIMBRE

- Maux de tête
- Étourdissement
- Maux d'estomac
- Symptômes évocateurs du rhume ou de la grippe
- Anxiété
- Peau rouge là où le timbre est appliqué
- Rêves intenses (s'il est porté la nuit)
- Sommeil agité (s'il est porté la nuit)
- Démangeaisons légères, sensation de brûlure et picotements (symptômes normaux dans la première heure suivant l'application du timbre)

## Précautions associées au timbre

**Consultez votre médecin ou un pharmacien** avant d'utiliser le timbre si vous :

- êtes enceinte ou allaitez;
- avez eu une crise cardiaque ou un AVC dans les deux dernières semaines;
- devez subir une dialyse rénale;
- suivez un traitement pour un trouble cardiaque grave;
- utilisez régulièrement un médicament d'ordonnance. Fumer altère les effets de certains médicaments. Si vous arrêtez de fumer, votre médecin pourrait devoir modifier votre ordonnance, particulièrement si vous avez le diabète ou si vous prenez des médicaments pour l'hypertension artérielle ou une maladie cardiaque ou des antidépresseurs, des tranquillisants ou des somnifères.

**Remarque :** Retirez le timbre et consultez votre médecin si vous avez l'un des symptômes suivants.

- Douleurs thoraciques
- Pouls irrégulier
- Palpitations cardiaques
- Douleurs aux jambes
- Maux d'estomac persistants

**N'utilisez pas le timbre** si vous souffrez d'eczéma grave, de psoriasis ou d'un autre problème de peau généralisé.

## MÉDICAMENTS D'ORDONNANCE POUR L'ABANDON DU TABAGISME

### ZYBAN® (BUPROPION)

**Remarque :** Nécessite une ordonnance d'un médecin.

- Zyban® est une aide sans nicotine pour l'abandon du tabac.
- Ce médicament se vend sous forme de comprimés et doit être prescrit par un médecin.
- Il réduit les symptômes de sevrage et atténue les envies.
- Il peut être utilisé seul ou avec une TRN (consultez un médecin).

#### Comment utiliser Zyban®

**Remarque :** Arrêtez de fumer dans les deux semaines suivant le jour où vous avez commencé à prendre les comprimés.

- Les comprimés doivent être avalés entiers. Vous ne devez pas les mâcher, ni les séparer ou les écraser.
- Commencez à utiliser Zyban® une à deux semaines avant votre date d'abandon prévue.
- La plupart des gens commencent par un comprimé par jour, puis augmentent rapidement à deux.
- Les doses doivent être prises à un intervalle d'au moins huit heures.
- Il faut suivre le traitement pendant 7 à 12 semaines.

### Effets secondaires courants

- Stimulation excessive (agitation)
- Insomnie
- Mauvaise tête
- Tremblements ou nervosité
- Perte de poids
- Sécheresse buccale
- Nausée
- Sensibilité à l'alcool

**Remarque :** Ces effets secondaires se manifestent normalement au début du traitement, puis se dissipent après deux à trois semaines.

### Précautions

- Déconseillé aux personnes de 18 ans et moins.
- Déconseillé aux personnes atteintes de certains troubles médicaux (parlez-en à votre médecin).
- Déconseillé pendant la grossesse ou l'allaitement.
- Certains médicaments et même des remèdes à base de plantes peuvent interagir avec Zyban® et accroître le risque d'effets indésirables.

**Remarque :** Arrêtez de prendre Zyban® et consultez un médecin (ou un professionnel de la santé) si vous remarquez des changements de comportement. Exemples : impulsivité accrue, agitation, anxiété, agressivité ou hostilité, pensées relatives à l'automutilation ou au suicide ou pensées d'actes violents contre les autres.

## CHAMPIX® (VARENICLINE)

**Remarque :** Nécessite une ordonnance d'un médecin.

- Champix® est une aide sans nicotine pour l'abandon du tabac.
- Ce médicament se vend sous forme de comprimés et doit être prescrit par un médecin.
- Il réduit les symptômes de sevrage à la nicotine et atténue les envies.
- Il diminue aussi le plaisir que les personnes tirent du tabagisme.
- Champix® est plus efficace lorsqu'il est utilisé seul et ne doit pas être combiné avec une TRN (consultez un médecin).

### Comment utiliser Champix®

**Remarque :** Arrêtez de fumer dans les deux semaines suivant le jour où vous avez commencé à prendre les comprimés.

- Les comprimés doivent être avalés entiers. Vous ne devez pas les mâcher, ni les séparer ou les écraser.
- Commencez à utiliser Champix® 8 à 14 jours avant votre date d'abandon prévue.
- La plupart des gens commencent avec un comprimé par jour, puis augmentent rapidement à deux.
- Les doses doivent être prises à un intervalle d'au moins huit heures.
- Il faut suivre le traitement pendant 7 à 12 semaines.

### Effets secondaires courants

- Nausée
- Vomissements
- Maux de tête
- Insomnie
- Rêves intenses ou étranges
- Sécheresse buccale
- Constipation

**Remarque :** Ces effets secondaires se manifestent normalement au début du traitement, puis se dissipent après deux à trois semaines.

### Précautions

- Déconseillé aux personnes de 18 ans et moins.
- Déconseillé aux personnes atteintes de certains troubles médicaux (parlez-en à votre médecin).
- Déconseillé pendant la grossesse ou l'allaitement.
- Certains médicaments et même des remèdes à base de plantes peuvent interagir avec Champix® et accroître le risque d'effets indésirables.

**Remarque :** Arrêtez de prendre Champix® et consultez un médecin (ou un professionnel de la santé) si vous remarquez des changements de comportement. Exemples : agitation accrue, anxiété, agressivité, hallucinations, signes de dépression ou pensées suicidaires.

## QUESTIONS COURANTES SUR LES AIDES À L'ABANDON DU TABAGISME\*

### Les thérapies de remplacement de la nicotine (TRN) peuvent-elles vraiment causer le cancer?

Les thérapies de remplacement de la nicotine (TRN) ne causent pas le cancer. C'est le goudron et d'autres substances chimiques contenus dans la cigarette qui causent le cancer. Les TRN vous permettent d'avoir une dose de nicotine sans vous exposer à ces autres dangers.

### Est-ce possible de développer une dépendance à la TRN? Ne vais-je pas simplement remplacer une dépendance par une autre?

Non. Les TRN donnent une dose de nicotine qui est de beaucoup inférieure à celle de la cigarette. Elle entre dans le corps plus lentement, en empruntant un chemin plus sûr. Et vous n'inhalez pas les substances chimiques cancérogènes et l'oxyde de carbone présents dans la fumée de cigarette. Vous pouvez diminuer la quantité de TRN que vous utilisez à mesure que vos envies deviennent plus faciles à gérer. Parlez à votre médecin ou à un pharmacien si vous avez des questions par rapport aux produits que vous utilisez.

### Puis-je utiliser des aides à l'abandon du tabagisme si je suis enceinte?

Si vous êtes enceinte, c'est le moment parfait d'arrêter de fumer! La plupart des médicaments d'ordonnance sont déconseillés pendant la grossesse, mais discutez tout de même des TRN et d'autres options avec votre médecin ou votre sage-femme.

### Un ami m'a dit que Champix® pouvait rendre dépressif et même suicidaire. Est-ce vrai?

Lorsque vous cessez de fumer, il est normal de ressentir de la frustration, de l'irritabilité,

de la colère et de l'anxiété. Renseignez-vous auprès de votre médecin concernant les risques de Champix®. Dites-lui si vous vous sentez déprimé, si vous avez de la difficulté à dormir ou si vous avez des antécédents de troubles mentaux ou de dépression.

### Devrais-je essayer des méthodes non traditionnelles comme l'hypnose ou l'acupuncture pour cesser de fumer?

Certains trouvent que l'hypnose et l'acupuncture les aident, mais aucune preuve n'indique si ces méthodes fonctionnent ni comment elles fonctionnent. Il en va de même pour d'autres méthodes, comme les suppléments et les timbres à base de plantes et le traitement au laser.

### Comment fonctionnent les cigarettes électroniques?

Les cigarettes électroniques, aussi appelées e-cigarettes, mods ou vapoteuses, sont des appareils à piles qui imitent la cigarette, mais ne contiennent pas de tabac. Elles contiennent plutôt une solution liquide, qui est chauffée pour produire de la vapeur. Nombre de ces solutions contiennent de la nicotine, qui s'incruste dans les poumons lors du vapotage (action d'inhaler la vapeur).

Pour en apprendre davantage sur la cigarette électronique, parlez à votre médecin, visitez [quitpath.ca](http://quitpath.ca) ouappelez-nous au 1-866-221-8393.

### Ça me coûterait moins cher de continuer à fumer, non?

Les coûts à long terme du tabagisme sont plus élevés que les coûts des médicaments. Il se pourrait même que votre régime d'assurance-maladie privé ou provincial/territorial couvre l'achat d'aides à l'abandon du tabagisme. Informez-vous auprès de votre assureur.

\*Société canadienne du cancer, 2020, *Une étape à la fois – Vous pouvez cesser de fumer*

## Le mot de la fin

Nous espérons que les suggestions et l'information présentées dans ce guide vous aideront à vivre une vie sans fumée.

Devenir non-fumeur ne se fait pas en un claquement de doigts, mais c'est tout à fait réalisable et vous n'avez pas à le faire seul. Nous vous encourageons à trouver les stratégies qui fonctionnent pour vous, établir votre réseau de soutien, explorer les options et structurer un plan. Allez-y, faites-le! Et n'oubliez pas de célébrer vos victoires en cours de route!

### BONNE CHANCE!

Pour obtenir du soutien,appelez Quitpath au 867-667-8393 ou sans frais au 1-866-221-8393.

Nous sommes là pour vous accompagner dans votre cheminement pour abandonner le tabac.

Pour obtenir de plus amples renseignements sur la cessation tabagique, visitez le [quitpath.ca](http://quitpath.ca).

Le gouvernement du Yukon vous souhaite tout le succès possible.

Équipe de Quitpath, Section de promotion de la santé 305 Jarvis (2<sup>e</sup> étage), Whitehorse, Yukon



## Notes



# Quitpath



2022