

Cesser de fumer

Je m'y prépare!



Santé digestive et hépatique



Félicitations! Vous avez pris la décision de devenir non-fumeur. C'est une étape importante qui mérite une préparation adéquate. Cette fiche vous aidera à passer à l'action.

Des organes bien oxygénés sont des organes en santé!

- > Dans les premières heures qui suivent l'abandon du tabac, tous vos organes se portent mieux.
 - Le taux de monoxyde de carbone (CO) diminue. C'est le même gaz toxique qui s'échappe des voitures.
 - L'oxygène peut reprendre sa place.
 - Les organes s'oxygènent.
- > Environ 5 ans après l'arrêt du tabac, le risque de plusieurs cancers a diminué de moitié.

Le saviez-vous? Cesser de fumer:

- Diminue la gravité de ces maladies: reflux gastro-œsophagien, maladie de Crohn, cirrhose
- Diminue le risque de cancer de l'œsophage, de l'estomac, de l'intestin, du foie et du pancréas
- Réduit le risque de cancer d'origines diverses lorsque l'on a subi une greffe d'organe (foie, rein, poumon, etc.)
- Réduit le risque de complications associées à une chirurgie

En cessant de fumer, vous profitez d'une foule de bienfaits:

- Plus d'énergie pour vos passe-temps
- Goût et odorat plus développés
- Apparence plus jeune
- Plus d'argent dans vos poches

Plusieurs facteurs augmentent le risque de cancer et de maladie chronique, notamment la sédentarité (l'inactivité physique), l'obésité, le diabète et le tabagisme. En cessant de fumer, vous réduisez grandement le risque.

Profitez de votre passage à l'hôpital pour réfléchir à un plan d'action et demander conseil à votre équipe de soin.

Comment y arriver?

Mettez par écrit vos objectifs et augmentez vos chances de succès!
Tenez compte des étapes suivantes pour faciliter votre démarche.

ÉTAPE 1 : ME PRÉPARER

Ma date d'arrêt

Choisissez un bon moment! Par exemple, si vous fumez beaucoup lors de soirées entre amis, fixez une date où vous n'avez pas ce genre d'événement au programme.

Je veux cesser de fumer le :

Mes raisons de cesser de fumer

Rappelez-vous toujours vos motivations, car elles vous guident dans les moments difficiles.

Je veux cesser pour :

- Diminuer la gravité des maladies digestives et hépatiques
- La santé de ma famille
- Me libérer de la cigarette
- Être plus en forme
- Jouer avec mes enfants ou petits-enfants
- _____

ÉTAPE 2 : OBTENIR DU SOUTIEN

Le soutien de votre entourage peut faire la différence. Partagez votre décision avec des personnes de confiance.

Les personnes qui peuvent m'aider sont :

- Professionnel de la santé
- Conseiller en abandon du tabac
- Membre(s) de ma famille
- Ami(s)
- Collègue(s) de travail

ÉTAPE 3 : CHANGER MES HABITUDES

Au cours des prochaines semaines, pensez à comment vous pouvez atteindre votre objectif.

Pour réussir, je vais :

- Chercher du soutien
- Opter pour le combo gagnant : soutien et médicaments (voir page suivante)
- Penser souvent aux raisons pour lesquelles je veux cesser de fumer
- Trouver des activités pour m'occuper
- Éviter ce qui me donne envie de fumer
- _____

ÉTAPE 4 : SITUATIONS DIFFICILES

Vous aurez parfois envie de fumer. Heureusement, ces moments ne durent que quelques minutes. Trouvez des trucs pour les surmonter.

Durant les moments difficiles, je vais :

- Faire une marche
- Mimer le geste de fumer avec une paille
- Me détendre, écouter de la musique...
- Appeler un ami ou la ligne j'Arrête
- _____

ÉTAPE 5 : ME RÉCOMPENSER

Chaque jour et chaque semaine sans tabac méritent d'être soulignés. Pensez aux petites douceurs que vous aimeriez vous accorder.

Ma récompense sera :

- Un souper au restaurant
- Un voyage
- Une sortie entre amis
- _____

Conseils pratiques

- > Vous avez encore des envies de fumer? Rassurez-vous, c'est normal et temporaire. Par contre, les avantages d'arrêter durent toute la vie!
- > Soyez positif! Dites-vous que vous pouvez réussir: même si c'est long, vous vous sentirez mieux chaque jour.
- > Dans les jours suivant l'abandon du tabac, vous pourriez tousser ou cracher plus souvent. Ces symptômes disparaîtront dans les semaines qui suivent l'abandon du tabac.

Le tabagisme n'est pas qu'une habitude, c'est une dépendance. C'est pourquoi cesser de fumer n'est pas une simple question de volonté! Ne craignez pas d'aller chercher de l'aide.

Quel est le combo gagnant?

Afin d'augmenter vos chances de réussir, faites appel aux médicaments pour cesser de fumer et au soutien des professionnels en abandon du tabac.

Que sont les médicaments pour cesser de fumer?

Il s'agit de médicaments qui facilitent l'abandon du tabac. Le traitement vise à:

- Aider le corps à s'habituer à vivre sans tabac
- Diminuer les malaises physiques du sevrage
- Diminuer l'intensité et la durée des envies de fumer

Quels sont les médicaments disponibles?

Il existe deux types de médicaments pour cesser de fumer.

1. Les produits à base de nicotine

Ces produits libèrent peu à peu de la nicotine dans le corps, sans les autres substances toxiques de la cigarette. Ils réduisent l'impression de manque. Vous commencez à les prendre dès que vous cessez de fumer.

- > **Timbres:** La nicotine est libérée par un timbre appliqué tous les jours sur la peau.
- > **Gommes:** La nicotine est libérée par une gomme à mâcher selon des directives précises.
- > **Pastilles:** Un bonbon dur libère la nicotine dans la bouche à mesure qu'il se dissout.
- > **Inhalateur:** Une vapeur contenant de la nicotine est inhalée à travers un embout ayant la forme d'une cigarette. C'est une solution pratique pour ceux qui associent le geste de fumer à celui de porter la cigarette à la bouche.

QU'EST-CE QUE LA NICOTINE?

La nicotine fait partie des nombreux produits toxiques contenus dans une cigarette. Responsable de la dépendance au tabagisme, elle procure un effet agréable au cerveau.

2. Les produits sans nicotine

Ces produits agissent sur la zone du cerveau stimulée par la nicotine. Ils sont offerts sous ordonnance médicale et doivent être pris une à deux semaines avant d'arrêter de fumer. Entre autres médicaments, on retrouve le bupropion (Zyban®) et la varénicline (Champix®). Informez-vous auprès de votre médecin.

Comment se procurer des médicaments pour cesser de fumer?

- > Durant votre hospitalisation, il est possible d'obtenir des timbres de nicotine. Informez-vous auprès de votre équipe de soin.
- > Obtenez une ordonnance signées par votre médecin lors d'un passage à l'hôpital ou d'une visite médicale.
- > Consultez votre pharmacien, il saura répondre à vos questions.

Sur présentation d'une ordonnance signée par votre médecin, la majorité des médicaments sont remboursables par votre assureur ou le régime public d'assurance médicaments du Québec.

Pourquoi demander du soutien?

En plus de l'aide précieuse de vos proches, plusieurs ressources gratuites en abandon du tabac vous sont offertes (voir la section des ressources utiles). Elles vous permettront de :

- > Mieux préparer votre arrêt
- > Progresser à votre rythme
- > Surmonter les moments difficiles
- > Connaître les outils, ressources et stratégies efficaces
- > Vous renseigner sur les effets de la nicotine, les méthodes d'abandon et les symptômes de sevrage.

Le contenu de ce document ne remplace d'aucune façon les recommandations faites, les diagnostics posés ou les traitements suggérés par votre professionnels de la santé.



RESSOURCES UTILES

Services j'Arrête : c'est gratuit !

Ligne téléphonique :

> **1-866-jarrete (527-7383)**

Soutien téléphonique personnalisé du lundi au jeudi, de 8 h à 21 h
vendredi, de 8 h à 20 h.

Centre d'abandon du tabagisme (CAT)

> **www.jarrete.qc.ca/fr/centres/index.html**

Soutien individuel ou en groupe offert dans toutes les régions du Québec

Site interactif :

> **www.jarrete.qc.ca**

Forum et clavardage (échanges avec des conseillers, fumeurs et ex-fumeurs)

Remboursement par la Régie de l'assurance maladie du Québec

> **www.ramq.gouv.qc.ca/fr/citoyens/assurancemedicaments/regimepublic/produitsantitabac.shtml**

Pour en savoir plus sur le CHUM
www.chumontreal.com