

Cesser de fumer

J'y pense mais je ne suis pas prêt!



Santé digestive et hépatique



Peut-être n'est-ce pas le bon moment pour vous de tourner le dos au tabac. Jetez quand même un œil à ce qui suit. Qui sait? Vous pourriez bien décider d'essayer!

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.

Conseils pratiques

- > Si vous êtes hospitalisé, voyez comment vous vous sentez à la suite de ce séjour sans fumer.
- > Certaines personnes peuvent faire pression sur vous. Malgré leurs bonnes intentions, elles nuisent parfois à votre réflexion. Expliquez-leur ce que vous ressentez. Leur attitude pourrait changer.

Comment y arriver?

La première étape consiste à réfléchir à la question.

1. DEGRÉ D'IMPORTANCE

Sur une échelle de 0 à 10, à quel point est-ce important pour vous de cesser de fumer?

Encerclez la réponse.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. MON DEGRÉ DE CONFIANCE

Sur une échelle de 0 à 10, à quel point seriez-vous capable de cesser de fumer?

Encerclez la réponse.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3. POURQUOI JE FUME ?

Les raisons de fumer varient d'une personne à l'autre. Quelles sont les vôtres?

- Pour me calmer
- Par habitude
- Pour mieux me concentrer
- Pour améliorer mon moral
- _____

4. POUR QUELLES RAISONS ARRÊTER ?

Indiquez ce qui pourrait vous motiver à cesser de fumer. Gardez ces raisons en tête! Elles vous encourageront à tenter le coup.

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

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.

Qui peut m'aider?

- > Profitez de votre passage à l'hôpital pour réfléchir à un plan d'action et demander conseil à votre équipe de soin. Elle vous guidera avec respect et écoute.
- > Consultez votre pharmacien, il saura répondre à vos questions.

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/produisantitabac.shtml

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