



Santé
Canada

Health
Canada

*Votre santé et votre
sécurité... notre priorité.*

*Your health and
safety... our priority.*

Sur la voie de la

RÉUSSITE

Guide pour devenir un
non-fumeur

Canada 

Santé Canada est le ministère fédéral qui aide les Canadiennes et les Canadiens à maintenir et à améliorer leur état de santé. Santé Canada s'est engagé à améliorer la vie de tous les Canadiens et à faire du Canada l'un des pays où les gens sont le plus en santé au monde, comme en témoignent la longévité, les habitudes de vie et l'utilisation efficace du système de soins de santé financé par l'État.

Also available in English under the title:

On the road to quitting: Guide to becoming a non-smoker

Pour obtenir plus d'information, veuillez communiquer avec :

Publications Santé Canada

Indice de l'adresse 0900C2

Ottawa [Ontario] K1A 0K9

Tél. : 613-957-2991

Sans frais : 1-866-225-0709

Télec. : 613-941-5366

ATS : 1-800-465-7735

Courriel : hc.publications-publications.sc@canada.ca

© Sa Majesté la Reine du chef du Canada, représentée par la ministre de la Santé, 2021

Date de publication : January 2021

La présente publication peut être reproduite sans autorisation pour usage personnel ou interne seulement, dans la mesure où la source est indiquée en entier.

IMPRIMÉ

Cat. : H149-3/2-2021F

ISBN : 978-0-660-37069-9

PDF

Cat. : H149-3/2-2021F-PDF

ISBN : 978-0-660-37068-2

Pub. : 200340

REMERCIEMENTS ,

La réalisation du présent guide n'aurait pas été possible sans les efforts concertés de plusieurs personnes et organisations. Santé Canada tient à souligner le soutien et la contribution de Rosa Dragonetti, M.Sc., directrice, Clinique de la dépendance à la nicotine et Projets de lutte contre le tabagisme, Centre de toxicomanie et de santé mentale, Toronto (Ontario); Janice Forsythe, B.A. (avec distinction), conseillère principale, Cypress Consulting, Ottawa (Ontario); Larisa Hausmanis, MD, B.A. (avec distinction), médecin, centre de santé Sherbourne et Service de santé publique de Toronto, Toronto (Ontario); Kelli-an Lawrance, Ph. D., professeur agrégé, Département des sciences de la santé communautaire, Université Brock, St. Catharines (Ontario), Peter Selby, MBBS, CCDCD, directeur clinique, Programme de toxicomanie, Centre de toxicomanie et de santé mentale, professeur agrégé, départements de médecine familiale et communautaire, de psychiatrie et Dalla Lana School of Public Health, Université de Toronto, Toronto (Ontario); Patricia Smith, Ph. D., professeur agrégé, École de médecine du Nord de l'Ontario, Thunder Bay (Ontario); et Louise Walker, B.A., B.Sc. (avec distinction), conseillère en matière de santé à la retraite, Waterloo (Ontario).

Table des **MATIÈRES**



Le choix vous appartient page 6

Améliorez votre vie page 8

Changez vos habitudes
de consommation page 12

Brisez votre
dépendance à la nicotine page 16

Surmontez les obstacles page 18

Êtes-vous prêt à entamer
la prochaine étape? page 22

Fixez une date! page 24

Du soutien est disponible
pour vous aider à réussir page 26

Choisir la bonne méthode page 30

Préparez-vous à arrêter de fumer page 32



Élaborez votre propre plan d'action	page 34
Passez en revue vos connaissances et préparez-vous en conséquence	page 38
La journée de votre dernière cigarette – un nouveau départ!	page 40
Comment faire face au sevrage	page 42
Gardez une attitude positive. Restez déterminé.	page 44
Apprendre à vivre sans cigarettes	page 46
Si vous faites un écart, reprenez la situation en main	page 48
Lutter contre la prise de poids	page 52
Saviez-vous que...	page 54
Voici quelques façons de vous préparer à cesser de fumer	page 58
N'oubliez pas...	page 59
Conseils pour demeurer non-fumeur	page 60
Références	page 62



QUE

VOULEZ-VOUS VRAIMENT?

Si l'un de vos objectifs est de vous libérer du tabac, vous devez savoir que c'est vous qui avez le pouvoir de le faire. Préparez-vous à réussir en vous munissant des meilleurs renseignements possible.

AGISSEZ

Le présent guide vous dotera des renseignements et des compétences dont vous aurez besoin afin de cesser de fumer* pour de bon. Prenez le temps de lire cette brochure pour évaluer vos options, savoir à quoi vous attendre alors que vous tentez de renoncer au tabac et apprendre des trucs qui vous aideront tout au long de votre cheminement. Examinez le contenu à votre propre rythme pour bien vous préparer.

*** Si vous consommez du tabac, sans toutefois fumer la cigarette :**

La présente brochure peut vous aider. Le processus de renoncement au tabagisme pour les personnes qui consomment du tabac sans fumée est similaire à celui pour les fumeurs¹. Même si un grand nombre de faits exposés dans cette brochure visent les fumeurs, la plupart de ces renseignements sont aussi utiles pour vous².

POSEZ-VOUS DES QUESTIONS ,



Quelles sont les qualités que vous possédez qui vous aideront dans votre tentative?

De quelle manière le renoncement au tabagisme peut-il changer votre vie?

Pourquoi avez-vous pris cette brochure aujourd'hui?

Qu'est-ce qui vous motiverait à arrêter?

De quelle aide auriez-vous besoin pour atteindre votre objectif?

Qu'est-ce qui peut vous aider à maintenir le cap?

Quelles ressources s'offrent à vous?

Quels conseils donneriez-vous à quelqu'un qui commence à fumer?

Si cesser de fumer ajoutait des jours à votre vie, comment les passeriez-vous et avec qui?

.....

.....

.....

.....

.....

.....



POURQUOI FUMEZ-VOUS?

Tous les fumeurs ont des raisons qui les poussent à fumer. Le tabagisme peut être une habitude ou une dépendance, ou les deux. Peut-être aimez-vous l'image que vous projetez ou la façon dont vous vous sentez avec une cigarette. Ou peut-être que le tabagisme vous aide à vous détendre, vous donne de l'énergie, et vous permet de vous accorder un peu de temps à vous-même ou encore de contrôler votre poids. Fumer est possiblement une habitude que vous partagez avec des gens de votre entourage.

CESSER DE FUMER

- est la meilleure chose que vous pouvez faire pour améliorer votre santé et votre qualité de vie³
- commence immédiatement à réduire le risque de développer une maladie du cœur, un cancer ou des problèmes respiratoires³
- offre des avantages pour la santé à tous les genres de fumeurs, hommes ou femmes, jeunes ou moins jeunes

Si vous cessez de fumer, votre vie s'en trouvera améliorée. Vous verrez et sentirez les changements, maintenant et plus tard...

VOUS AVEZ DE MEILLEURES RAISONS DE CESSER DE FUMER

En vérité, la cigarette apporte beaucoup plus d'éléments négatifs que positifs dans votre vie. Chaque fois que vous allumez une cigarette, elle s'attaque sérieusement à votre santé. La cigarette peut mener à des maladies qui réduisent radicalement votre capacité à respirer et à digérer correctement les aliments. Ces faits peuvent être très troublants. Si vous n'aviez plus à vous préoccuper des risques pour la santé associés au tabagisme, selon vous, quel effet cela aurait-il sur vous?

CE N'EST PAS SEULEMENT UNE QUESTION DE SANTÉ

Dès que vous aurez cessé de fumer, vous éprouverez une véritable maîtrise de vous-même. Vous paraîtrez et vous vous sentirez mieux et vous aurez plus d'énergie³. Il ne sera plus nécessaire de quitter votre foyer ou votre lieu de travail uniquement dans le but de fumer. Vous n'aurez plus à craindre d'exposer les autres à la fumée secondaire.

Améliorez votre vie

APRÈS AVOIR ARRÊTÉ ,



Il y a de fortes chances que vous viviez plus longtemps et que votre qualité de vie soit meilleure¹².

20 MINUTES

APRÈS AVOIR ARRÊTÉ DE FUMER

La pression sanguine diminue à un niveau similaire à celui d'avant votre dernière cigarette⁴.

8 HEURES

APRÈS AVOIR ARRÊTÉ DE FUMER

Le niveau de monoxyde de carbone (un gaz toxique) diminue dans votre sang et retourne à la normale⁵.

24 HEURES

APRÈS AVOIR ARRÊTÉ DE FUMER

Le risque de faire une crise cardiaque commence à diminuer⁶.

ENTRE
2 SEMAINES
ET 3 MOIS

APRÈS AVOIR ARRÊTÉ DE FUMER

Les voies aériennes dans les poumons se relaxent, votre capacité pulmonaire augmente et votre respiration est plus facile.

ENTRE 1 ET 9 MOIS

APRÈS AVOIR ARRÊTÉ DE FUMER

Vous tousez moins et vos poumons fonctionnent encore mieux⁷.

1 AN

APRÈS AVOIR ARRÊTÉ DE FUMER

Le risque de maladies coronariennes par rapport à celui d'un fumeur est réduit de moitié.

5 ANS

APRÈS AVOIR ARRÊTÉ DE FUMER

Le risque d'accident vasculaire cérébral est égal à celui d'un non-fumeur⁸.

10 ANS

APRÈS AVOIR ARRÊTÉ DE FUMER

Le risque de mourir du cancer du poumon est beaucoup plus faible⁹, ainsi que le risque d'avoir un cancer de la bouche, de la gorge, de l'œsophage, de la vessie, du rein ou du pancréas¹⁰.

15 ANS

APRÈS AVOIR ARRÊTÉ DE FUMER

Le risque de maladies coronariennes est égal à celui d'un non-fumeur¹¹.



Vous pouvez
changer vos
habitudes de
consommation
de tabac.

FUMEZ-VOUS PAR HABITUDE?

Comme la plupart des fumeurs, vous allumez peut-être une cigarette machinalement, en réaction à des activités ou à des émotions précises, quand vous êtes en compagnie d'autres fumeurs ou que vous suivez votre routine quotidienne.

QUELS SONT LES ÉLÉMENTS DÉCLENCHEURS QUI VOUS POUSSENT À FUMER?

Reconnaître les éléments déclencheurs est une étape importante pour cesser de fumer. Dans quelles circonstances fumez-vous? Les éléments déclencheurs peuvent comprendre :

boire du café ou une boisson alcoolisée



se détendre après une journée de travail
ou un repas



parler au téléphone ou conduire la voiture



se sentir stressé ou en colère



Changez vos
habitudes de consommation

Utilisez le formulaire de suivi inclus dans la présente brochure et notez ce que vous faites ou ressentez chaque fois que vous prenez une cigarette.

COMMENT POUVEZ-VOUS

BRISER LE LIEN

ENTRE LA CIGARETTE ET VOS HABITUDES

(AU TRAVAIL, À LA MAISON,
AVEC DES AMIS OU LES
MEMBRES DE LA FAMILLE)?

Voyez venir vos éléments déclencheurs. Efforcez-vous de retarder le moment où vous vous allumez une cigarette en tenant vos mains et votre bouche occupées. Au lieu de prendre une cigarette :

- buvez un verre d'eau froide
- brossez-vous les dents
- cassez la croûte avec une collation à faible teneur calorique

Vous pouvez aussi :

- vous étirer
- marcher
- parler avec un ami



AVANT DE FUMER, POSEZ-VOUS CES QUESTIONS

- Ai-je vraiment besoin de cette cigarette?
- Est-ce que je veux vraiment fumer?
- Puis-je attendre ou tout simplement faire autre chose?

Il y a plusieurs façons de briser
le lien. Trouvez des stratégies qui
fonctionnent pour vous.

BRISEZ VOTRE DÉPENDANCE À LA NICOTINE

La nicotine est un agent chimique présent dans le tabac qui crée une forte dépendance et qui permet de se sentir énergisé, alerte ou calme. Avec le temps, votre cerveau s'habitue à cette substance. Quand la nicotine disparaît de votre organisme après avoir fumé, votre cerveau est en état de manque. Vous vous sentez mal sans nicotine et vous ressentez le besoin de fumer à nouveau¹³.

**Imaginez comment vous vous sentiriez
si vous n'étiez plus dépendant à la nicotine.**

VOUS POUVEZ Y ARRIVER!

À mesure que vous diminuez votre consommation de tabac, votre cerveau s'habitue de plus en plus à recevoir moins de nicotine¹⁴. Il se peut que vous éprouviez des envies de fumer, mais si vous résistez à la tentation, ces envies deviendront moins nombreuses, dureront moins longtemps et seront moins intenses.



**Brisez votre
dépendance à la nicotine**

CRAIGNEZ-VOUS DE NE PAS POUVOIR ARRÊTER?

ARRÊTER DE FUMER, C'EST :

- effectuer un changement majeur dans votre vie
- s'éloigner d'un produit qui fait peut-être partie de votre vie depuis longtemps, que vous appréciez et dont vous êtes devenu dépendant
- opter pour une nouvelle trajectoire de vie plus saine

Par conséquent, les choses qui suivent pourraient vous inquiéter :

- niveau de difficulté
- échouer
- réactions des amis qui fument encore
- ne plus réserver de temps pour vous-même
- prendre du poids
- dire adieu à une partie de vous-même

L'important, c'est d'examiner vos doutes et de prévoir comment vous y ferez face de manière positive.

- N'oubliez pas que l'abandon du tabac n'est pas un gros défi en soi – c'est un ensemble de petits défis. Relevez-les une minute, une heure et une journée à la fois.





CHAQUE ÉTAPE EST UNE RÉUSSITE

On n'est jamais trop âgé pour cesser de fumer. Vous devez vous sentir fier d'avoir décidé de renoncer, d'avoir fait les premiers pas dans cette direction et d'avoir persévéré dans votre démarche. Toutes ces étapes font autant partie de votre réussite que le fait de vivre sans fumée. Avec le temps, les petits changements peuvent mener aux grands – comme cesser de fumer pour de bon!



LE TABAC EST UNE SOURCE DE STRESS

Au fil du temps, votre organisme aura besoin de plus en plus de nicotine pour jouir d'un bref regain d'énergie¹⁵. La nicotine augmente le rythme cardiaque et la tension artérielle, ce qui accentue le stress subi par l'organisme¹⁶. S'inquiéter des répercussions du tabagisme sur votre santé et sur celle de vos proches et amis peut également être très stressant.

LE FAIT D'ESSAYER DE CESSER DE FUMER PEUT ÊTRE UNE SOURCE DE STRESS

La seule perspective d'avoir à lutter contre les symptômes du sevrage, la peur de l'échec et la nécessité de changer sa routine peuvent aussi être stressants.

DES FAÇONS POSITIVES DE SURMONTER LE STRESS

Savoir à quoi vous attendre quand vous cessez de fumer et comment lutter contre les symptômes du sevrage augmentera votre confiance en vous-même et diminuera votre niveau de stress. Par exemple :

- Faites face aux situations stressantes en trouvant quelqu'un avec qui parler pour en arriver à des solutions.
- Réservez-vous chaque jour un peu de temps pour vous détendre : écoutez de la musique douce, lisez un bon livre, faites du yoga ou allez faire une promenade.
- Accordez-vous régulièrement des récompenses pour célébrer vos réussites.
- Adoptez un régime alimentaire sain et mangez de bons repas à intervalles réguliers.
- Devenez plus actif physiquement; votre organisme libérera des substances chimiques naturelles calmantes (bêta-endorphines) et vous dormirez mieux.







Outre le présent guide, vous pouvez consulter les renseignements et les outils pour cesser de fumer de Santé Canada, à l'adresse www.canada.ca/tabac

SI VOUS ÊTES PRÊT À ARRÊTER, LA PROCHAINE SECTION VOUS AIDERA À ALLER JUSQU'AU BOUT!

Si vous n'êtes pas prêt, ne renoncez pas à l'idée d'arrêter. Servez-vous du formulaire de suivi qui est fourni dans ce guide pour noter les moments de la journée où vous fumez et le degré de satisfaction que vous apporte chaque cigarette. Ce formulaire, qui s'insère facilement dans votre paquet de cigarettes, ne prend que quelques secondes à remplir chaque fois que vous allumez une cigarette. Songez aux cigarettes auxquelles vous pourriez renoncer tout au long de la journée. Dans quelques semaines, passez le présent guide en revue.

**Êtes-vous prêt à entamer
la prochaine étape?**



Si vous êtes ce genre de personne qui préfère planifier comment faire les choses, il pourrait vous être utile de fixer la date du jour J. Songez à ce que vous avez prévu pour les prochaines semaines et prévoyez assez de temps pour vous préparer. Par exemple, trouvez une semaine pendant laquelle vous n'avez pas (ou presque pas) d'échéances majeures au travail ou à la maison. Vous pourriez également vouloir débiter pendant une fin de semaine afin de planifier des activités qui vous éviteront de penser à la cigarette.

CHOISISSEZ UNE DATE QUI VOUS CONVIENT

Au lieu de remettre continuellement à plus tard votre date pour arrêter de fumer, tournez à votre avantage les circonstances prévisibles (comme arrêter le jour de votre anniversaire de naissance, le jour de l'An ou à l'occasion d'un autre événement) et les circonstances imprévisibles (comme arrêter après un épisode de rhume ou de grippe pendant lequel vous n'avez pas fumé en raison de la maladie).



DÉCIDEZ

DE LA DATE ET METTEZ-LA PAR ÉCRIT

Choisissez une date d'ici trois semaines tout au plus. Marquez-la sur tous vos calendriers, ajoutez-la en fond d'écran sur votre ordinateur, créez un rappel sur votre cellulaire et ainsi de suite. Chaque fois que vous la regardez, souvenez-vous que c'est une chance. Rappelez-vous les raisons pour lesquelles vous voulez arrêter et pensez à tous les avantages de vivre sans fumée.

Le fait d'avoir un plan d'action précis peut améliorer vos chances de cesser de fumer une fois pour toutes. Un bon plan doit être mis par écrit, ce qui vous forcera à penser plus sérieusement à ce que vous devez faire et à la façon de le faire. Vous trouverez des conseils pour préparer votre propre plan d'action à la page 34 du présent guide.

Fixez une date!

CONSULTEZ UN PROFESSIONNEL DE LA SANTÉ

La recherche montre que les consultations et les thérapies de remplacement de la nicotine (TRN) peuvent augmenter considérablement les chances de cesser de fumer pour de bon¹⁷. Les TRN se vendent sans ordonnance. Les substituts à la nicotine tels la gomme, les pastilles et les inhalateurs peuvent vous aider à contrôler vos envies dès qu'elles se présentent. Les timbres cutanés, quant à eux, maintiennent sans interruption un certain niveau de nicotine dans votre système, tout en réduisant graduellement la quantité de nicotine tant et aussi longtemps que le timbre est collé sur la peau. Il y a également des médicaments pour cesser de fumer qui ne contiennent pas de nicotine du tout et qui peuvent vous aider à gérer les envies et les symptômes de sevrage¹⁸. Si cette idée vous sourit, parlez-en à un professionnel de la santé.



Nous vous recommandons de parler à un professionnel de la santé lorsque vous prévoyez arrêter. Il sera en mesure de vous donner des conseils utiles sur les thérapies de remplacement de la nicotine et les médicaments pour cesser de fumer. Ils peuvent également vous orienter vers d'autres sources de soutien possibles.

AVISEZ LES AUTRES QUE VOUS ALLEZ CESSER DE FUMER

Si vous ne dites à personne que vous entendez cesser de fumer, il peut être plus facile de changer d'idée. Dire à vos proches, à vos amis et à vos collègues que vous arrêtez de fumer vous donne une raison de plus de ne pas dévier du but. Cela les encouragera également à vous aider lorsque vous aurez besoin de soutien. N'ayez pas peur de dire à vos amis qui fument que vous avez décidé d'arrêter. Dites-leur comment ils peuvent vous aider. Ne vous en faites pas s'ils sont loin d'être enthousiastes. N'oubliez pas que ce n'est pas parce que vous êtes prêt à arrêter qu'ils le sont, eux aussi. Dites-leur que vous serez là pour les épauler lorsqu'ils seront prêts à arrêter, s'ils le sont un jour!



R_x

DOCTOR/ DOCTEUR: _____
ADDRESS/ ADRESSE: _____
TELEPHONE/ TÉLÉPHONE: _____

DATE : ____ / ____ / ____

PATIENT'S NAME/ NOM DU PATIENT: _____
ADDRESS/ ADRESSE: _____

MEDICINE/ MÉDECINE: _____

DOCTOR'S SIGNATURE/ SIGNATURE DU DOCTEUR: _____



Du soutien est disponible
pour vous aider à réussir

CHOISISSEZ UN COMPLICE

Vous voudrez peut-être parler à quelqu'un si vous avez besoin de plus de soutien pour résister à une envie de fumer. Informez un de vos proches de ce que vous comptez faire.

Dites-lui que vous pourriez avoir besoin de son soutien. Expliquez-lui de quelle façon il peut vous aider.



APPELEZ LA LIGNE D'AIDE SANS FRAIS PANCANADIENNE D'ARRÊT TABAGIQUE

pour parler à un spécialiste formé dans ce domaine. Il sera en mesure de vous aider à établir un plan, de répondre à vos questions et de vous orienter vers d'autres services adaptés à vos besoins, dont des ressources documentaires pour vous aider à cesser de fumer par vous-même, une liste de programmes offerts dans votre collectivité, ainsi que des services de consultation par téléphone.

Pour obtenir de plus amples renseignements, visitez le site www.vivezsansfume.gc.ca/abandon ou composez le numéro de la ligne d'aide sans frais pancanadienne d'arrêt tabagique **1-866-JARRETE (527-7383)**.



Du soutien est disponible
pour vous aider à réussir



VOICI

QUELQUES MÉTHODES QUI PEUVENT VOUS AIDER À ARRÊTER

PLANIFIEZ D'AVANCE

Avant de fixer une date pour cesser de fumer, vous devrez prendre le temps de bien comprendre où et comment vous fumez, de vous préparer mentalement à vous défaire de vos habitudes de fumeur et de composer avec les symptômes de sevrage possibles. Votre préparation peut consister, en partie, à envisager les TRN qui vous conviennent. Votre professionnel de la santé peut vous donner des renseignements précieux sur les médicaments pour cesser de fumer. Vous pouvez également décider de consulter un professionnel de la santé dans le cadre de votre stratégie de renoncement. La planification comprend également le choix d'une méthode d'abandon. Vous voudrez peut-être, par exemple, arrêter complètement ou diminuer tranquillement le nombre de cigarettes que vous fumez.

ARRÊTEZ
AUJOURD'HUI

Faites-le tout simplement!
Adopter cette méthode, c'est décider d'arrêter d'un coup, bien souvent sans l'aide de thérapies de remplacement de la nicotine ou de médicaments pour cesser de fumer.



DIMINUEZ GRADUELLEMENT AVANT D'ARRÊTER

Vous pouvez réduire lentement la quantité de cigarettes que vous fumez à mesure que la date à laquelle vous cesserez tout à fait de fumer approche. Ainsi, vous aurez une idée de ce que ce sera d'arrêter de fumer et vous pourrez relever les défis un à la fois plutôt que d'un seul coup.

Il existe beaucoup de façons de réduire graduellement la quantité de cigarettes que vous fumez, notamment :

Chaque fois que vous prenez une cigarette, arrêtez-vous et demandez-vous : « Est-ce que je peux me passer de celle-là? » Attendez de cinq à dix minutes avant de succomber à votre envie de fumer.

Ne fumez plus chaque cigarette au complet comme vous le faisiez auparavant.

Ayez juste assez de cigarettes avec vous pour passer la journée et refusez de vous en procurer d'autres.

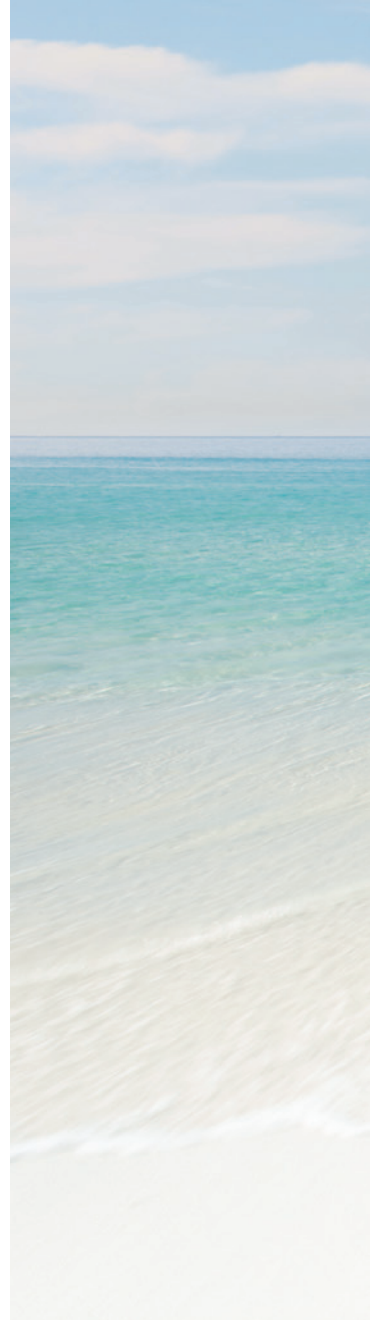
Réduisez tous les jours ou tous les deux jours la quantité de cigarettes que vous fumez. Diminuez autant que vous le pouvez.

Essayez de retarder votre première cigarette de la journée de deux heures au moins.

L'utilisation d'une TRN pourrait vous aider.

PENSEZ DE FAÇON PLUS POSITIVE

Ne dites pas « Je ne vais pas », employez plutôt « Je vais ». Par exemple, si vous avez l'habitude de fumer après le souper, vous pourriez dire « Je vais faire une petite promenade tout de suite après le souper ce soir ».

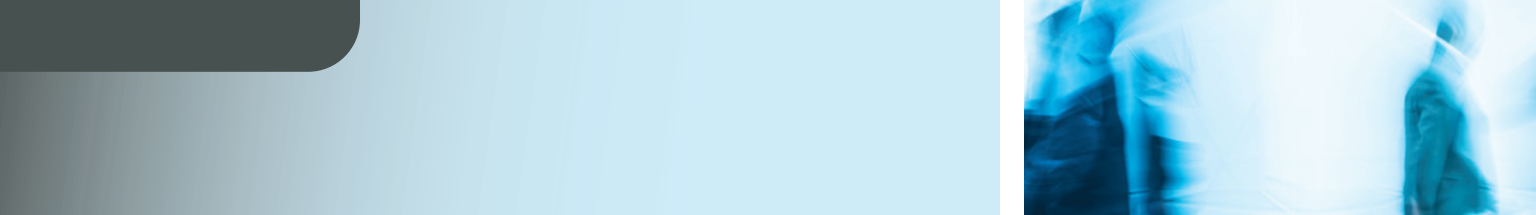




RÉCOMPENSEZ-VOUS

Chaque jour, chaque semaine et chaque mois sans tabac valent la peine d'être célébrés. Pensez à quelque chose qui vous ferait plaisir et récompensez-vous de n'avoir pas touché à une cigarette. Les récompenses sont d'importants outils de motivation.

- Les récompenses ne sont pas nécessairement sous forme d'argent ou de nourriture. Prévoyez une longue conversation téléphonique avec un vieil ami ou planifiez une soirée entre amis.
- Les meilleures récompenses sont souvent celles à long terme. Faites la liste des raisons pour lesquelles il est important, selon vous, de cesser de fumer et relisez-la lorsque vous vivez un moment difficile. Prenez quelques instants pour savourer le succès que vous avez connu jusqu'à ce point. N'oubliez pas, vous méritez de vivre sans fumée!



SI VOUS ÊTES DU GENRE À PLANIFIER, VOICI QUELQUES SUGGESTIONS QUI VOUS AIDERONT À ÉTABLIR VOTRE **PLAN D'ACTION**

1. Écrivez un énoncé clair sur la raison pour laquelle vous cessez de fumer

Essayez d'imaginer comment vous vous sentirez face à vous-même. Il se peut que votre santé vous inquiète ou que vous vouliez reprendre le contrôle de votre vie. Dressez la liste des personnes qui tireront avantage de votre décision d'arrêter de fumer. Vous voulez peut-être donner l'exemple à vos enfants, ou encore économiser davantage de votre argent durement gagné. Vous pouvez utiliser la calculatrice de coûts pour savoir combien vous dépensez en cigarettes :

<https://health.canada.ca/fr/formulaires/calculatrice-couts-cigarettes>

2. Énumérez vos inquiétudes par rapport au renoncement

À côté de chaque préoccupation, écrivez au moins une chose que vous pouvez faire pour surmonter cette difficulté. Par exemple, vous pourriez avoir peur d'échouer. Et bien, plusieurs personnes tentent plus d'une fois de cesser de fumer. Chaque tentative est un pas dans la bonne direction, puisque vous tirerez des leçons que vous pourrez appliquer à votre prochaine tentative, et ce, jusqu'à ce que vous réussissiez.



3. Préparez-vous au sevrage

Le fait d'être capable de reconnaître les symptômes de sevrage vous aidera à les combattre. Prenez un instant pour écrire une ou deux stratégies que vous pouvez utiliser pour traiter chaque symptôme de sevrage. Par exemple, en cas d'irritabilité, vous pourriez aller faire une promenade.

4. Reconnaissez les compétences et les connaissances que vous avez déjà

Pensez aux moments où vous avez réussi à ne pas fumer par le passé. Qu'avez-vous fait pour y arriver? Quelles stratégies ont fonctionné et lesquelles n'ont pas fonctionné? Quels autres buts avez-vous atteints par le passé? Êtes-vous devenu plus actif physiquement, avez-vous changé votre alimentation, perdu du poids ou arrêté de remettre tout à plus tard? Rappelez-vous comment vous avez fait. Ces habiletés pourraient-elles également vous aider à arrêter de fumer?

PLAN D'ACTION

SUITE...

5. Établissez votre réseau de soutien social

La plupart des gens sous-estiment le soutien qu'ils peuvent obtenir auprès de leurs proches et amis. Dressez la liste des personnes sur lesquelles vous pouvez compter pour obtenir de l'aide. À qui pouvez-vous téléphoner quand vous avez besoin d'encouragement? Qui peut vous aider lorsque vous avez envie d'une cigarette? Qui peut vous aider à éviter les situations tentantes?

6. Cernez vos habitudes de fumeur et vos déclencheurs

Avant d'arrêter, servez-vous du formulaire de suivi pour noter la quantité de cigarettes que vous fumez, les endroits et les moments où vous fumez, les personnes qui vous accompagnent ainsi que ce que vous pensez, vous ressentez et vous faites juste avant, pendant et après avoir fumé. Étudiez les notes au bout d'une semaine pour voir si vous pouvez déceler vos habitudes de fumeur.





7. Décidez comment changer les choses qui vous font penser aux cigarettes

Si le café vous fait penser à fumer, adoptez le thé ou buvez de l'eau. Si vous avez tendance à fumer dans un fauteuil particulier, changez de fauteuil ou allez dehors. Retirez tous les cendriers de votre maison. Changer votre routine peut vous aider à prendre de nouvelles habitudes qui ne sont pas associées au tabac et à éviter les déclencheurs.

8. Fixez la date où vous cesserez de fumer et tenez votre promesse

La dernière étape de votre plan pour cesser de fumer devrait consister à fixer une date à laquelle vous commencerez votre vie sans tabac. Choisissez une date précise au cours des trois prochaines semaines. Le mettre par écrit, c'est comme signer un contrat avec vous-même :

« J'ai pris l'engagement de cesser
de fumer le _____.
C'est ce jour-là que je commencerai
ma vie sans tabac. »

PRENEZ LE TEMPS DE REVOIR TOUT CE QUE VOUS AVEZ APPRIS

Rappelez-vous tous les éléments « déclencheurs » qui vous poussent à fumer ainsi que le moment où ils sont susceptibles de se manifester. Préparez-vous à les affronter et pensez à ce que vous avez prévu faire au lieu de fumer.

LA JOURNÉE PRÉCÉDANT LA DATE OÙ VOUS CESSEREZ DE FUMER...

Il est possible que vous vous sentiez de plus en plus stressé à mesure qu'approchera la date où vous cesserez de fumer. Vous éprouverez peut-être le sentiment d'être sur le point d'abandonner quelque chose d'important dans votre vie. Pour vous aider à chasser cette impression, rappelez-vous que vous êtes bien préparé et que vous avez tous les atouts nécessaires pour réussir. Avisez les membres de votre famille, vos amis et vos collègues de travail que demain sera le jour où vous cesserez de fumer. Demandez-leur d'être compréhensifs si vous semblez tendu ou irritable. Dites-leur comment ils peuvent vous aider et combien cette aide est précieuse.





ÉPLUCHEZ VOTRE CALENDRIER À LA RECHERCHE D'ÉVÉNEMENTS ET DE CIRCONSTANCES QUI POURRAIENT, SELON VOUS, VOUS INCITER À FUMER.

Y a-t-il des périodes de grand stress?

Prévoyez-vous sortir ou passer du temps
avec un ami ou un proche qui fume?

Pensez à au moins trois choses que vous
pouvez faire dans chaque situation pour
surmonter la tentation, comme éviter la
situation ou faire quelque chose qui est
incompatible avec le tabagisme.

1,

.....

2,

.....

.....

3,

.....

.....

.....

.....

.....

**Passez en revue vos connaissances
et préparez-vous en conséquence**

UN NOUVEAU DÉPART!

FÉLICITATIONS!

C'est aujourd'hui votre première journée d'une vie meilleure, plus saine et sans fumée. Fêtez cette réalisation. Soyez fier de vous, c'est le plus beau cadeau que vous puissiez vous donner! Vous êtes maintenant prêt à profiter de tous les avantages pour la santé dont jouissent les non-fumeurs.

DU CALME!

L'abandon de la cigarette pourrait vous sembler stressant au cours des prochains jours. Rendez-vous la vie facile en prenant du temps pour vous-même. Après tout, vous le méritez! Essayez d'éviter les situations qui peuvent vous donner l'envie de fumer ou fuyez-les. Entre autres, n'allez pas dans les endroits où vous pourriez voir ou sentir la cigarette.

FAITES LE NÉCESSAIRE POUR VENIR À BOUT DES ENVIES DE FUMER

Apprenez à reconnaître vos envies et combattez-les. N'oubliez pas que plus vous contrôlez vos envies de fumer, plus vous résisterez efficacement aux envies irrésistibles et plus la dépendance s'atténuera. Avec le temps, vos envies deviendront de moins en moins fréquentes et de plus en plus courtes. Il deviendra donc plus facile d'arrêter.





DURANT LES JOURS À VENIR...

Continuez à considérer ce changement dans votre vie de façon positive. Rappelez-vous que vous pouvez réussir. Chaque jour sans cigarette est déjà une grande réussite. C'est un pas vers une meilleure santé!

La journée de votre dernière
cigarette – un nouveau départ!



Ce sont principalement les effets agréables de la nicotine qui mènent les gens à continuer à fumer¹⁹. Peu après avoir cessé de fumer, vous continuerez à avoir des envies de nicotine et vous éprouverez probablement certains symptômes de sevrage. Il pourrait s'agir de penser à ne fumer qu'une seule cigarette, mais faites de votre mieux pour résister. Parmi les symptômes de sevrage, mentionnons des sentiments d'agitation, d'irritabilité, de colère ou de tristesse, ou encore, des troubles de concentration. Il se pourrait que vous ayez des quintes de toux ou du mal à dormir pendant un certain temps²⁰.



ACCEPTEZ LE FAIT QUE CES SYMPTÔMES SE PRODUIRONT

Les symptômes de sevrage se manifestent dans les deux jours qui suivent, sont à leur sommet pendant la première semaine et durent environ de deux à quatre semaines²¹. Apprenez à les reconnaître et à les surmonter. Rappelez-vous qu'ils ne sont que temporaires alors que les avantages de ne pas fumer seront permanents. Dites-vous que vous vous êtes bien préparé et que vous réussirez!

DIRE ADIEU À LA CIGARETTE

Les quatre premières semaines sont les plus difficiles. Après, un grand nombre de symptômes de sevrage devraient disparaître^{22,23}. Les symptômes physiques constituent un grand obstacle au renoncement, et, pour certaines personnes, il s'agit du principal obstacle.

N'oubliez pas, les cigarettes ont occupé une grande place dans votre vie et il est normal qu'elles vous manquent. Prenez conscience de vos sentiments, puis passez à autre chose. Cette étape viendra à passer elle aussi; gardez à l'esprit à quel point il est important pour vous de renoncer à la cigarette. Par contre, si vous vous sentez triste ou légèrement déprimé et que ce sentiment ne disparaît pas après trois semaines, consultez sans tarder un professionnel de la santé.

POUR CONTINUER À VIVRE SANS FUMÉE

La clé de la réussite est d'adopter de nouveaux comportements plutôt que de simplement essayer de ne pas fumer. Dès le départ, vous devrez trouver des moyens de vous sentir comblé sans la cigarette. Si vous y travaillez, il vous sera plus facile de continuer à vivre sans fumée parce que vous aurez acquis les compétences et la confiance nécessaires.

**VOUS POUVEZ
RÉUSSIR ET VOUS
ALLEZ Y ARRIVER!**

Chaque jour, faites des
choses qui vous font plaisir.

La vie sans tabac deviendra plus facile. Chaque jour sans fumer est un pas vers une vie de non-fumeur et mérite d'être célébré. Donc, à chaque jour du prochain mois :

- Souvenez-vous, vous êtes un non-fumeur. Vous ne fumez pas. Que cette phrase soit votre première et dernière pensée du jour. Rappelez-vous-en chaque fois que vous voyez quelqu'un avec une cigarette.
- Passez en revue les raisons pour lesquelles vous avez cessé de fumer, les solutions à vos inquiétudes et les stratégies que vous pouvez employer pour refréner vos envies et autres symptômes de sevrage. Évitez de faire toute activité que vous associez fortement au tabagisme.
- Allez vous promener. Concentrez-vous sur cet air propre et sans fumée que vous respirez.
- Récompensez-vous. Chaque jour, faites des choses qui vous font plaisir. Si en guise de récompense vous mettez de l'argent de côté, augmentez votre magot chaque jour et voyez vos économies grossir!
- Griffonnez distraitement, tricotez, envoyez un courriel ou un message texte à un ami, ou encore, grignotez des bâtonnets de céleri et de carotte pour garder vos mains, et votre bouche, occupées.

SOYEZ FIER DE VOUS

Continuez de considérer de façon positive le changement que vous avez fait. Ne vous inquiétez pas si vous vous sentez un peu déprimé ou fatigué pendant quelques jours; il s'agit des signes de sevrage à la nicotine²⁴. Rappelez-vous que :

- vous pouvez y arriver
- cela prend un peu de temps pour y parvenir
- votre état de santé et votre forme s'améliorent chaque jour

**Gardez une attitude positive.
Restez déterminé.**



LUTTEZ

CONTRE LES TENTATIONS

La meilleure façon de lutter contre les tentations est de les éviter. Éloignez-vous des situations, des personnes et des choses qui vous donnent envie de fumer. L'essentiel est d'apprendre à reconnaître les situations éventuellement tentantes, et d'élaborer ensuite deux ou trois stratégies que vous pourrez utiliser dans le cas où une de ces situations surviendrait.

CHANGEZ

VOTRE FAÇON DE PENSER

Pensez aux aspects positifs d'une vie sans fumée. Certaines personnes conservent l'argent économisé dans un bocal et y jettent régulièrement un coup d'œil. D'autres conservent à portée de main une photo de leurs proches. Songez aux effets positifs de ne plus fumer sur votre santé et celle des gens de votre entourage. Adoptez la solution la plus efficace dans votre cas.



CHANGEZ-VOUS LES IDÉES

RAPIDEMENT

- Si vous êtes tenté de fumer, changez-vous les idées en vous livrant à une activité exigeant de la concentration. Par exemple, jouez à un jeu, allez faire un tour sur Internet, envoyez un courriel ou un message texte à un ami ou entreprenez un projet.
- Pour chasser l'ennui ou l'irritabilité, essayez de mâcher de la gomme, d'écouter de la musique reposante, de prendre une douche ou un bain, de faire des exercices de respiration facilitant la relaxation : inspirez par le nez en gonflant votre ventre (plutôt que votre poitrine) et expirez lentement par la bouche.

Dressez la liste des raisons qui vous motivent à cesser de fumer.
Conservez cette liste avec vous et consultez-la souvent.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

...REPRENEZ LA SITUATION EN MAIN



Un écart, ça peut être prendre quelques bouffées ou fumer toute une cigarette. Vous risquez alors de recommencer à fumer régulièrement. Un écart est comme une alarme d'incendie. Lorsque l'alarme sonne, vous devez savoir exactement quoi faire, quoi dire, où aller et à qui demander de l'aide. Vous ne voulez pas perdre le contrôle de la situation. Planifiez à l'avance, de la même façon que vous le feriez pour un exercice d'incendie.



CHANGEZ LA SITUATION

- ✎ Cessez de fumer immédiatement.
- ✎ Quittez la pièce ou la situation.
- ✎ Si vous avez acheté des cigarettes, jetez-les.

PARLEZ-VOUS DE FAÇON POSITIVE

- ✎ Rappelez-vous tout ce que vous avez accompli, pas seulement ce qu'il vous reste à accomplir.
- ✎ Encouragez-vous pour ne pas abandonner.

**Si vous faites un écart,
reprenez la situation en main**



AGISSEZ

- Faites quelque chose qui rend le geste de fumer totalement impossible (comme prendre une douche).
- Trouvez autre chose sur laquelle vous concentrer au lieu des cigarettes ou de l'envie : le jardinage, le travail, les nouvelles, etc.
- Ne vous critiquez pas.
- Donnez une autre sensation à votre bouche et à votre gorge; mâchez de la gomme, buvez de l'eau ou brossez-vous les dents.
- Soyez actif physiquement; faites de la marche rapide à l'extérieur. L'air frais vous changera les idées.
- Si vous avez une forte envie, assoyez-vous et faites des exercices de respiration jusqu'à ce que la sensation passe ou faites de la marche rapide.



DEMANDEZ DE L'AIDE

- ✎ Parlez à quelqu'un pour vous distraire ou vous encourager. Appelez la ligne d'aide sans frais pancanadienne d'arrêt tabagique **1-866-JARRETE (527-7383)** ou la personne qui vous aide à abandonner le tabagisme.

Si vous faites un écart, ne vous découragez pas. Cela ne signifie pas que vous devez abandonner. Soyez persévérant. Essayez de découvrir ce qui a provoqué cet écart et de trouver ce que vous pouvez faire pour éviter que cela ne se reproduise.

Si vous faites un écart,
reprenez la situation en main



Peut-être croyez-vous que fumer vous aide à contrôler votre poids, mais il existe des façons bien plus saines de maintenir votre poids. Oui, vous prendrez très probablement du poids lorsque vous cesserez de fumer²⁵. La plupart des gens prennent environ de 4 à 6 kg ou de 8 à 13 lb au total²⁶. Mais cela ne signifie pas que vous prendrez nécessairement du poids ou encore que vous prendrez autant de poids; ce n'est pas le cas pour tout le monde.



QUOI FAIRE

POUR RÉDUIRE LES RISQUES DE PRENDRE DU POIDS?

Vous serez moins susceptible de prendre du poids si vous mangez sainement, prenez des collations à faible teneur en calorie et augmentez votre activité physique^{27,28}.

QU'EN EST-IL DES HABITUDES ALIMENTAIRES?

Certaines personnes peuvent faire plusieurs changements de mode de vie au même moment. D'autres trouvent qu'il est plus facile de s'attaquer à un défi à la fois. Si vous prévoyez adopter une alimentation plus saine, commencez quelques semaines avant votre date d'arrêt tabagique, cela pourrait vous faciliter la vie. Boire beaucoup d'eau et grignoter des aliments plus sains aident aussi. Pour obtenir de plus amples renseignements, consultez le *Guide alimentaire canadien*, au <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/>.

Essayez d'être plus actif physiquement. Certaines personnes qui ont cessé de fumer disent que le fait de faire des promenades quotidiennes les aide à maintenir leur poids et à éviter les envies de nourriture ou de nicotine. Pour en savoir plus, veuillez consulter le *Guide d'activité physique canadien*, au www.canada.ca/fr/sante-publique/services/etre-actif.html.

SAVIEZ-VOUS QUE...

Réduire graduellement la quantité de cigarettes que vous fumez chaque jour vous aidera à diminuer votre dépendance à la nicotine.

Peu importe depuis combien de temps vous fumez, votre santé sera meilleure si vous arrêtez²⁹.

Quelqu'un qui fume un paquet de cigarettes par jour peut dépenser plus de 5 000 \$ par année en cigarettes!





CESSER DE FUMER,

C'EST EN GRANDE PARTIE CHANGER VOTRE FAÇON DE PENSER

Chaque fois que vous ressentez l'envie de fumer une cigarette, essayez de recentrer vos pensées.

- Visualisez la fumée comme un poison qui ravage votre corps et non comme quelque chose d'irrésistible.
- Pensez à tous les éléments positifs que cesser de fumer continuera de vous apporter.
- Lorsque vous vous concentrez sur quelque chose que vous **devez** faire, comme cesser de fumer, vous le voyez souvent comme un défi qui sera difficile à relever. Tandis que, si vous vous concentrez sur quelque chose que vous **voulez** faire, vous **pouvez** le voir comme quelque chose que vous pouvez accomplir.
- Reconnaissez les habiletés qui vous ont servi par le passé à résoudre des problèmes, comme la capacité de vous fixer un objectif et la détermination dont vous avez fait preuve pour l'atteindre. Ces habiletés vous aideront également à cesser de fumer.
- Le fait de fixer une date à compter de laquelle vous cesserez de fumer est une façon de confirmer votre engagement. Ainsi, vous organiserez vos préparatifs en fonction d'un objectif clair et précis.

Saviez-vous que...



- Mettez votre engagement par écrit et avisez votre entourage de votre projet d'arrêter de fumer.
- Une date d'abandon bien choisie devrait vous donner suffisamment de temps pour vous préparer, mais pas trop pour ne pas courir le risque d'être distrait de votre objectif ou de changer d'idée.
- Le soutien de vos amis et de vos proches est l'une des clés du succès et peut faire toute la différence!
- Dans bon nombre de municipalités et certaines organisations communautaires, il existe des groupes d'aide mutuelle pour cesser de fumer. Pour plus de renseignements à ce sujet, communiquez avec le service de santé de votre localité ou composez le numéro de la ligne d'aide sans frais pancanadienne d'arrêt tabagique **1-866-JARRETE (527-7383)**.
- Au coucher et au lever, orientez votre esprit vers des pensées claires et positives au sujet des avantages de cesser de fumer. Ainsi, vous vous « programmez » à atteindre vos objectifs durant la journée.



- 
- ✚ La confiance en soi et le succès sont les récompenses d'une préparation adéquate, d'une attitude positive et d'un engagement ferme.
 - ✚ Passez en revue tout ce que vous avez appris. Ainsi, vous vous sentirez heureux d'avoir pris la bonne décision et plus motivé à poursuivre votre démarche.
 - ✚ Apprenez à combattre les tentations en découvrant les éléments déclencheurs qui vous poussent à fumer. Chaque jour, étudiez votre emploi du temps pour repérer les situations qui pourraient vous inciter à fumer et préparez-vous à les affronter. Si vous pouvez déterminer à l'avance comment vous allez réagir dans des situations corsées, vous risquez moins de faire une rechute.
 - ✚ Pour augmenter vos chances de cesser de fumer pour de bon, soyez attentif à vos monologues intérieurs. Si le ton est négatif, dites-vous silencieusement : « Ça suffit! » Puis, enchaînez avec des pensées positives telles que :

Je me sentirai mieux
dans quelques minutes.

Je suis bien préparé et je peux
bien réagir à toute situation.



VOICI

QUELQUES FAÇONS DE VOUS PRÉPARER À CESSER DE FUMER

- Évitez les éléments « déclencheurs ».
- Préparez-vous aux situations difficiles.
- Mettez en pratique la façon dont vous ferez face aux envies de fumer les premiers jours après avoir cessé de fumer.
- Servez-vous du formulaire de suivi pour analyser vos éléments « déclencheurs » et vos habitudes de fumer.
- Dressez une liste de tout ce que vous faites habituellement quand vous fumez.
- Essayez de changer seulement une ou deux des routines qui vous poussent à fumer.

.....

.....

.....

.....

.....

.....



N'oubliez pas...

- Les envies irrésistibles de fumer ne durent pas longtemps.
- Il vous sera plus facile de résister aux fortes envies de fumer si vous n'allez pas dans les endroits où vous pourriez voir ou sentir la cigarette.
- Pour surmonter les envies irrésistibles de fumer : distrayez-vous avec d'autres pensées et activités, comme faire des exercices de respiration et boire de l'eau.
- Soyez bon pour vous-même durant cette période. Par exemple, prenez congé et occupez-vous avec un nouveau projet.
- Laissez savoir aux gens la période que vous traversez et demandez leur soutien et leur compréhension. Cela peut aider d'avoir quelqu'un à qui parler des défis auxquels vous faites face.
- Ajoutez des activités physiques à votre routine quotidienne. Plus vous bougerez, mieux vous vous sentirez.
- Mieux manger ne signifie pas que vous devez vous priver de vos plats préférés – seulement que vous devez choisir avec discernement parmi une variété d'aliments, comme des fruits, des légumes et des viandes maigres.

Vous préparer... / N'oubliez pas...

**CONSEILS
POUR DEMEURER
NON-FUMEUR ,**

- **Ne vous mettez jamais à l'épreuve** en prenant « juste une » cigarette.
- Faites de votre maison, de votre voiture et de votre lieu de travail **des environnements sans fumée.**
- **Rappelez-vous les choses positives** que vous avez ressenties depuis que vous avez arrêté de fumer.
- Demandez à votre entourage de **vous rappeler votre objectif** en tant que non-fumeur.

RÉFÉRENCES

« Veuillez noter que la plupart des hyperliens renvoient aux sites Internet provenant d'entités ou d'organisations qui ne sont pas assujetties à la *Loi sur les langues officielles* et leur accès est offert à titre gracieux seulement. Par conséquent, l'information est présentée dans la langue d'origine. »

- 1 Ebbert, J., V. M. Montori, P. J. Erwin et L. F. Stead. *Interventions for smokeless tobacco use cessation*, Cochrane Database Syst Rev, vol. 2 (16 février 2011), CD004306.
- 2 Ebbert, J., V. M. Montori, P. J. Erwin et L. F. Stead. *Interventions for smokeless tobacco use cessation*, Cochrane Database Syst Rev, vol. 2 (16 février 2011), CD004306.
- 3 U.S. Department of Health and Human Services, *The Health Benefits of Smoking Cessation: A Report of the Surgeon General*. Atlanta, GA, U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health; 1990. Preface, p. xi. Sur Internet : http://profiles.nlm.nih.gov/NN/B/B/C/V/_/nnbbcv.pdf.
- 4 U.S. Department of Health and Human Services. *The Health Consequences of Smoking: A Report of the Surgeon General*. Atlanta, GA, U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health, 1988, p. 39 et 202. Sur Internet : <http://profiles.nlm.nih.gov/NN/B/B/Z/D/>. Consulté en janvier 2012.
- 5 U.S. Department of Health and Human Services. *The Health Consequences of Smoking: A Report of the Surgeon General*. Atlanta, GA, U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health, 1988, p. 202. Sur Internet : <http://profiles.nlm.nih.gov/NN/B/B/Z/D/>. Consulté en janvier 2012.
- 6 U.S. Department of Health and Human Services. *The Health Consequences of Smoking: A Report of the Surgeon General*. Atlanta, GA, U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health, 1988, p. 202. Internet : <http://profiles.nlm.nih.gov/NN/B/B/Z/D/>. Consulté en janvier 2012.



- 7 U.S. Department of Health and Human Services. *The Health Benefits of Smoking Cessation: A Report of the Surgeon General*. Atlanta, GA, U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health, 1990, p. 207, 304, 319 et 322. Sur Internet : <http://profiles.nlm.nih.gov/NN/B/B/C/T/>. Consulté en janvier 2012.
- 8 U.S. Department of Health and Human Services. *The Health Benefits of Smoking Cessation. A Report of the Surgeon General*. Atlanta, GA, U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health; 1990, p. 79. Sur Internet : <http://profiles.nlm.nih.gov/NN/B/B/C/T/>. Consulté en janvier 2012.
- 9 U.S. Department of Health and Human Services. *The Health Benefits of Smoking Cessation. A Report of the Surgeon General*. Atlanta, GA, U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health; 1990, p. 110, 147, 152, 155, 159 et 172. Sur Internet : <http://profiles.nlm.nih.gov/NN/B/B/C/T/>. Consulté en janvier 2012.
- 10 U.S. Department of Health and Human Services. *The Health Benefits of Smoking Cessation. A Report of the Surgeon General*. Atlanta, GA, U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health; 1990, p. 110, 147, 152, 155, 159 et 172. Sur Internet : <http://profiles.nlm.nih.gov/NN/B/B/C/T/>. Consulté en janvier 2012.
- 11 U.S. Department of Health and Human Services. *The Health Benefits of Smoking Cessation. A Report of the Surgeon General*. Atlanta, GA, U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health; 1990, p. 79. Sur Internet : <http://profiles.nlm.nih.gov/NN/B/B/C/T/>. Consulté en janvier 2012.
- 12 U.S. Department of Health and Human Services. *The Benefits of Smoking Cessation: A Report of the Surgeon General*. Atlanta, GA, U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health, 1990. Preface, p. xi. Sur Internet : http://profiles.nlm.nih.gov/NN/B/B/C/V/_/nnbbcv.pdf.



- 13 Benowitz, N. L. *Neurobiology of nicotine addiction: implications for smoking cessation treatment*, Am J Med (avril 2008), 121(4 Suppl 1):S3-10.
- 14 Benowitz N. L. *Neurobiology of nicotine addiction: implications for smoking cessation treatment*, Am J Med (avril 2008), 121(4 Suppl 1):S3-10.
- 15 Benowitz N. L. *Neurobiology of nicotine addiction: implications for smoking cessation treatment*, Am J Med (avril 2008), 121(4 Suppl 1):S3-10.
- 16 U.S. Department of Health and Human Services. *The Health Consequences of Smoking: A Report of the Surgeon General*. Atlanta, GA, U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health, 2004, chapitre 3. Sur Internet : www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/sgr/2004/index.htm. Consulté en juillet 2011.
- 17 Fiore, M. C., C. R. Jaén, T. B. Baker et coll. *Treating Tobacco Use and Dependence: 2008 Update. Clinical Practice Guideline*. Rockville, MD: U.S. Department of Health and Human Services. Public Health Service, mai 2008. Sur Internet : www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK12193/ ou www.surgeongeneral.gov/tobacco/treating_tobacco_use08.pdf. Consulté en juillet 2011.
- 18 Fiore, M. C., C. R. Jaén, T. B. Baker et coll. *Treating Tobacco Use and Dependence: 2008 Update. Clinical Practice Guideline*. Rockville, MD: U.S. Department of Health and Human Services. Public Health Service, mai 2008. Sur Internet : www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK12193/ ou www.surgeongeneral.gov/tobacco/treating_tobacco_use08.pdf. Consulté en juillet 2011.
- 19 Benowitz N. L. *Neurobiology of nicotine addiction: implications for smoking cessation treatment*, Am J Med (avril 2008), 121(4 Suppl 1):S3-10.
- 20 Benowitz N. L. *Neurobiology of nicotine addiction: implications for smoking cessation treatment*, Am J Med (avril 2008), 121(4 Suppl 1):S3-10.
- 21 Hughes, J. R. *Effects of abstinence from tobacco: Valid symptoms and time course*, Nicotine and Tobacco Research, vol. 9 (2007), p. 315-327.
- 22 Hughes J. R., S. T. Higgins et W. K. Bickel. *Nicotine withdrawal versus other drug withdrawal syndromes: similarities and dissimilarities*, Addiction, vol. 89, n° 11 (novembre 1994), p. 1461-1470.
- 23 Shiffman, S., C. PATTEN, C. GWALTNEY et coll. *Natural history of nicotine withdrawal*, Addiction, vol 101, n° 12 (décembre 2006), p. 1822-1832.



- 24 Hughes, J. R. *Effects of abstinence from tobacco: Valid symptoms and time course*, *Nicotine and Tobacco Research*, vol. 9 (2007), p. 315–327.
- 25 Parsons, A. C., M. Shraim, J. Inglis, P. Aveyard et P. Hajek. *Interventions for preventing weight gain after smoking cessation*, *Cochrane Database Syst Rev*, vol. 1, (21 janvier 2009), CD006219.
- 26 Parsons, A. C., M. Shraim, J. Inglis, P. Aveyard et P. Hajek. *Interventions for preventing weight gain after smoking cessation*, *Cochrane Database Syst Rev*, vol. 1, (21 janvier 2009), CD006219.
- 27 Ussher, M. H., A. Taylor et G. Faulkner. *Exercise interventions for smoking cessation*, *Cochrane Database Syst Rev*, vol. 4 (8 octobre 2008), CD002295.
- 28 Marcus, B. H., A. E. Albrecht, T. K. King et coll. *The efficacy of exercise as an aid for smoking cessation in women: a randomized controlled trial*, *Arch Intern Med*, vol. 159, n° 11 (14 juin 1999), p. 1229–1234. Sur Internet : <http://archinte.ama-assn.org/cgi/reprint/159/11/1229>. Consulté en juillet 2011.
- 29 U.S. Department of Health and Human Services. *The Benefits of Smoking Cessation: A Report of the Surgeon General*. Atlanta, GA, U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health, 1990. Preface, p. xi. Sur Internet : http://profiles.nlm.nih.gov/NN/B/B/C/V/_/nnbbcv.pdf.
- 30 Morita, A. *Tobacco smoke causes premature skin aging*, *J Dermatol Sci*, vol. 48, n° 3 (décembre 2007), p. 169–175.
- 31 Freiman, A., G. Bird, A. I. Metelitsa, B. Barankin et G. J. Lauzon. *Cutaneous effects of smoking*, *J Cutan Med Surg*, vol. 8, n° 6 (2004), p. 415–423.

NOTES ,



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

VOUS SEREZ CONTENT D'AVOIR ARRÊTÉ DE FUMER

- Vous vous sentirez beaucoup plus en contrôle de vos décisions, de vos actions et de votre santé.
- Votre état de santé global s'améliorera et vous aurez plus d'énergie.
- Vous n'aurez pas à vous inquiéter des risques pour la santé liés au tabagisme.
- Vous vous sentirez plus jeune et vous en aurez l'air. Le tabagisme cause un vieillissement prématuré de la peau et des rides^{30,31}.

**VOUS FEREZ PARTIE DE LA MAJORITÉ
DES CANADIENNES ET CANADIENS
QUI SONT DES NON-FUMEURS**



WWW.VIVEZSANSFUMEE.GC.CA / ABANDON