



CESSER EN TOUTE CONFIANCE

Guide pour une vie sans fumée



Santé
Canada Health
Canada

Canada

Santé Canada est le ministère fédéral responsable d'aider 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 public de soins de santé.

Also available in English under the title:
Quit with Confidence: Guide to a smoke-free life

Pour obtenir plus d'information, veuillez communiquer avec :

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 : publications-publications@hc-sc.gc.ca

© Sa Majesté le Roi du Chef du Canada, représenté par le ministre de la Santé, 2023

Date de publication : décembre 2023

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. : H149-28/2023F-Paper **PDF** Cat. : H149-28/2023F-PDF Pub. : 230548
ISBN : 978-0-660-68653-0 ISBN : 978-0-660-68652-3

REMERCIEMENT

Cesser en toute confiance, anciennement connu sous le nom Sur la voie de la réussite, n'aurait pas été possible sans les efforts de collaboration du Centre de toxicomanie et de santé mentale. Santé Canada remercie aussi le Service de la dépendance à la nicotine pour son expertise, son soutien et ses contributions qui ont été déterminantes dans l'élaboration de la mise à jour de cette publication.



TABLE DES MATIÈRES

1. Introduction	6
2. Penser à cesser de fumer	8
3. Se préparer à cesser de fumer	16
4. Cesser de fumer	38
5. Mener une vie sans tabac	42

1 INTRODUCTION

Voulez-vous cesser de fumer?

Il peut être difficile de cesser de fumer. Voyez-le comme une occasion de vivre une nouvelle aventure, un changement important dans votre vie. Bien que le processus menant à une vie sans tabac ne soit pas facile, **vous pouvez cesser de fumer**. N'oubliez pas que vous avez le pouvoir de le faire et qu'il existe des outils et du soutien pour vous aider.

Pour vous aider dans votre réflexion, pensez à ceci :

- Qu'est-ce qui vous a incité à rechercher cette ressource aujourd'hui?
- Pourquoi voulez-vous cesser de fumer?
- Quelle est la raison principale qui vous pousserait à cesser de fumer?

Agissez!

Utilisez cette ressource comme un guide pour vous aider à atteindre vos objectifs.

Cette ressource vous aidera :

- à acquérir les compétences et la motivation dont vous avez besoin pour cesser de fumer;
- à comprendre à quoi vous attendre lorsque vous cessez de fumer;
- à créer votre propre plan d'abandon du tabac.

Parcourez le contenu à votre propre rythme et consultez cette ressource si vous avez une question ou si vous avez besoin d'aide. N'oubliez pas qu'il faut du temps pour changer un comportement. Soyez patient avec vous-même et célébrez vos victoires.

Pour obtenir de l'aide individuelle d'un spécialiste de l'abandon du tabac, consultez votre service local d'abandon du tabac, dont vous trouverez les coordonnées à l'adresse **vivezsansfume.gc.ca/abandon**, ou téléphonez sans frais au **1-866-527-7383**.



Remarque sur le tabac traditionnel et commercial

Les Autochtones font usage du tabac de façon traditionnelle depuis des milliers d'années. Pour de nombreuses communautés des Premières Nations et quelques-unes parmi les Métis du Canada, le tabac est sacré. Le tabac sacré est récolté et utilisé différemment du tabac commercial (p. ex. cigarettes, cigares, tabac à mâcher, etc.). Le présent guide traite du tabac commercial.

2 PENSER À CESSER DE FUMER

Raisons de fumer

Lorsque vous pensez à entreprendre une vie sans fumée, qu'est-ce qui vous freine? Les raisons pour lesquelles vous avez commencé à fumer et continuez à le faire peuvent être diverses. La cigarette vous aide probablement à vous détendre, à vous donner de l'énergie ou à composer avec le stress. Fumer est peut-être quelque chose que vous partagez avec d'autres personnes dans des contextes sociaux.

ACTIVITÉ DE RÉFLEXION

Demandez-vous ce qui vous empêche de cesser de fumer. Y a-t-il des choses que vous craignez de perdre si vous cessez de fumer? Il peut être utile de réfléchir aux raisons pour lesquelles vous fumez pour planifier votre démarche d'abandon du tabac.

Pourquoi fumez-vous?



Raisons de cesser de fumer

Effets du tabagisme sur la santé

Le tabagisme est la principale cause de maladies et de décès prématurés évitables dans le monde¹.

Chaque fois que vous fumez une cigarette, vous nuisez à votre santé. Lorsqu'une cigarette est allumée, vous êtes exposé à une substance du tabac qui crée une dépendance, la nicotine, ainsi qu'aux substances chimiques nocives créées par le processus de combustion, comme le monoxyde de carbone et d'autres substances chimiques qui causent le cancer (cancérogènes). Toutes les personnes qui fument présentent un risque accru par rapport à ce qui suit.

Maladies cardiovasculaires

Les maladies cardiovasculaires peuvent causer des dommages au cœur et aux vaisseaux sanguins. Les personnes qui fument courent un risque accru d'insuffisance coronaire, d'accident vasculaire cérébral et d'autres problèmes cardiovasculaires, y compris un rétrécissement des vaisseaux sanguins (veines et artères), des obstructions des artères des jambes et une hypertension artérielle².

Maladies respiratoires

Une maladie respiratoire peut endommager les voies respiratoires et les poumons. Les maladies respiratoires associées au tabagisme sont souvent regroupées sous le terme de maladie pulmonaire obstructive chronique (MPOC), qui comprend la bronchite chronique et l'emphysème. Le tabagisme est associé à un risque accru de symptômes respiratoires, y compris la toux, les crachats, la respiration sifflante et la respiration difficile ou laborieuse (essoufflement).

Certains cancers

Le tabagisme peut provoquer le cancer dans de nombreuses parties de l'organisme, y compris les poumons, le foie et le côlon². Pour les personnes atteintes d'un cancer ou celles qui ont survécu au cancer, le fait de continuer à fumer rend le traitement moins efficace et augmente le risque de décès par cancer².

Autres problèmes de santé

Le tabagisme cause d'autres problèmes de santé, notamment les maladies oculaires, le diabète et la polyarthrite rhumatoïde². Le tabagisme peut également avoir des répercussions sur votre système immunitaire, augmentant ainsi le risque d'une infection pulmonaire².

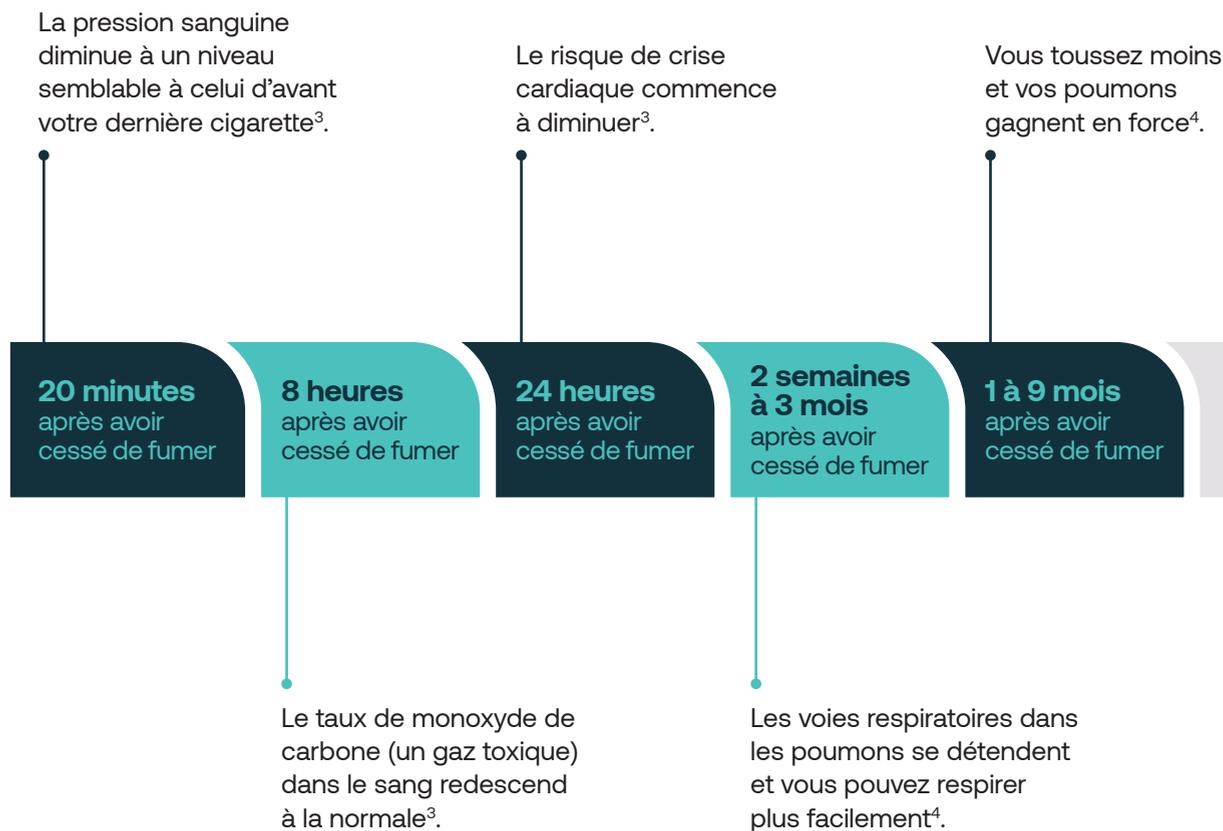
Le tabagisme peut avoir des répercussions sur la santé génésique, y compris les naissances prématurées, les mortinaissances, les déficiences congénitales et l'infertilité^{2,3}. Le tabagisme peut aussi être associé à la dysfonction érectile².

Décès prématuré

Le tabagisme entraîne une baisse de l'état de santé global et augmente le risque de décès prématuré².

Avantages à court et à long terme de l'abandon du tabac pour la santé

Il n'est jamais trop tard pour cesser de fumer. Toutes les personnes qui fument, peu importe leur âge ou leur situation, peuvent profiter des avantages de l'abandon du tabac. N'oubliez pas que même si vous avez un problème de santé chronique, l'abandon du tabac peut vous aider à améliorer les résultats de vos traitements et votre qualité de vie.



1 an
après avoir
cessé de fumer

Le risque de maladie coronarienne est réduit de moitié par rapport à celui d'une personne qui fume⁴.

5 ans
après avoir
cessé de fumer

Le risque d'un accident vasculaire cérébral (AVC) est le même que celui d'une personne qui ne fume pas⁴.
Le risque de développer un cancer de la bouche, de la gorge, de l'œsophage et de la vessie est réduit de moitié⁵.

10 ans
après avoir
cessé de fumer

Le risque de cancer du poumon est réduit de moitié environ⁵.

15 ans
après avoir
cessé de fumer

Le risque de maladie coronarienne est similaire à celui d'une personne qui ne fume pas⁴.

Ce n'est pas seulement une question de santé

En plus d'améliorer votre état de santé et votre bien-être de façon générale, il existe d'autres raisons, comme des avantages sociaux et environnementaux, de cesser de fumer.

Pour moi

- **Qualité de vie** : Lorsque vous cessez de fumer, certains avantages se font ressentir immédiatement, tandis que pour d'autres cela prend un peu plus de temps. Parmi les avantages que vous remarquerez peut-être, mentionnons un meilleur sens du goût et de l'odorat, une capacité à respirer plus profondément et une énergie accrue⁴.
- **Économie d'argent** : L'argent dépensé pour les cigarettes peut atteindre des sommes très importantes.

ASTUCES PRATIQUES



Vous pouvez calculer l'argent que vous dépensez pour acheter des cigarettes chaque jour, semaine, mois et année à l'aide de notre **calculateur de coûts**. Réfléchissez à ce chiffre et songez à ce que vous pourriez faire avec cet argent supplémentaire si vous cessiez de fumer.



TÉMOIGNAGE

J'avais contracté une dette de 13 500 \$, en grande partie pour payer mes cigarettes... Elle est maintenant de 3 000 \$, et une partie de mon chèque de paie de demain servira à rembourser une partie de cette somme.

– Anonyme



Pour les autres

- **Fumée secondaire** : Si vous cessez de fumer, vous n'aurez pas à vous soucier d'exposer votre famille, vos amis et les autres personnes autour de vous à la fumée secondaire. L'exposition à la fumée secondaire peut entraîner divers effets néfastes sur la santé, y compris un risque accru de maladies respiratoires, du cancer du poumon, de maladies coronariennes et de syndrome de mort subite du nourrisson (SMSN)⁶.
- **Vie sociale** : Alors que les taux de tabagisme continuent de diminuer au Canada⁷, les gens acceptent de moins en moins d'être exposés à la fumée de tabac en raison de ces effets néfastes.

L'environnement

- **Dommages causés aux terres et à l'eau :** La culture et la production de tabac entraînent une déforestation importante⁸. Des produits agrochimiques, comme les pesticides et les engrais, sont également utilisés dans ce processus. Ces produits chimiques nuisent aux terres et à l'eau et rendent difficile la production de cultures vivrières⁸. L'abandon du tabac contribuera à améliorer la biodiversité et l'utilisation des terres et de l'eau.
- **Pollution :** Les déchets de produits du tabac, comme les mégots de cigarettes, constituent la forme la plus importante de pollution dans le monde. En fait, entre 25 et 40 % de tous les déchets proviennent des déchets de produits du tabac⁹. L'abandon du tabac réduira l'effet des déchets sur la pollution des terres et des océans.

Vos raisons de cesser de fumer

Pensez à ce qui vous motive à vouloir cesser de fumer. Peut-être voulez-vous éviter les effets de la cigarette sur votre santé, votre famille, vos finances ou votre qualité de vie de façon générale. Si rien ne vous vient à l'esprit tout de suite, ce n'est pas grave! Cela signifie que vous devriez prendre le temps de réfléchir aux raisons pour lesquelles vous voulez cesser de fumer. Nous fournissons quelques exemples courants ci-dessous.

Cochez toutes les réponses qui s'appliquent :

- Réduire le risque de maladie
- Améliorer la qualité de vie
- Mieux respirer
- Économiser de l'argent
- Pour les membres de la famille ou autres proches
- Avoir plus d'énergie

ACTIVITÉ DE RÉFLEXION

Réfléchissez à vos raisons de cesser de fumer. Rédigez des énoncés clairs qui sont importants et motivants pour vous. N'oubliez pas qu'il n'y a aucune mauvaise réponse. Une fois que vous avez écrit vos raisons, fixez-vous des objectifs SMART pour vous motiver.

S

Spécifique : Que voulez-vous faire? Soyez précis quant à ce que vous voulez accomplir en répondant aux questions « quoi », « qui » et « pourquoi ».

M

Mesurable : Comment mesurez-vous vos progrès? L'utilisation de verbes d'action vous aidera à mesurer vos progrès.

A

Atteignable : Cet objectif est-il pertinent et réalisable? Avez-vous la volonté et la capacité nécessaires à la réalisation de cet objectif?

R

Réaliste : Cet objectif est-il important pour vous? Pourquoi voulez-vous atteindre cet objectif?

T

Temporel : Choisissez un échéancier réaliste qui vous permettra d'atteindre votre objectif.

Voici un exemple d'objectif SMART :

Je ne fumerai pas après le déjeuner [*spécifique et mesurable*], car à partir du 1^{er} mars [*temporel*], je prendrai une douche [*atteignable*] dès que j'aurai fini de manger pour m'aider à commencer la journée sans fumer [*réaliste*].

Pourquoi voulez-vous cesser de fumer?

Quels sont vos objectifs SMART?



ASTUCES PRATIQUES



Gardez une liste de vos raisons et de vos objectifs SMART à portée de main – sur un papillon adhésif dans votre voiture, dans les notes de votre téléphone cellulaire ou près de votre espace de travail. De cette façon, vous pouvez toujours la consulter pour vous rappeler les **RAISONS** pour lesquelles vous cessez de fumer.



TÉMOIGNAGE

J'ai une maladie pulmonaire obstructive chronique et je voulais cesser de fumer. J'ai essayé à de nombreuses reprises avant d'y parvenir. Cesser de fumer, c'est changer son mode de vie et j'étais déterminé à réussir.

– Anonyme



3 SE PRÉPARER À CESSER DE FUMER

Renforcer la confiance – surmonter les préoccupations relatives à l'abandon du tabac

Craignez-vous de ne pas pouvoir cesser de fumer? Cela est tout à fait normal. L'abandon du tabac représente un changement majeur dans votre vie. Il se peut que vous ayez l'impression de vous éloigner d'un produit qui fait partie de votre vie depuis longtemps, que vous aimez et que vous estimez indispensable.

Il est important de réfléchir à vos préoccupations et de prévoir d'y faire face de façon positive.

PRÉOCCUPATION	CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE
À quel point il sera difficile de cesser de fumer	Apprenez à élaborer un plan d'abandon du tabac. La planification peut vous faciliter la tâche.
Perdre une activité que vous aimez	Accordez davantage de temps à vos passe-temps préférés. Créez de nouvelles routines quotidiennes sans tabac qui vous plaisent.
Réactions d'amis qui fument	Soyez fier de vous. Trouvez un ami qui peut vous soutenir. Un de vos amis voudra peut-être cesser de fumer en même temps que vous ou demandez à vos amis de ne pas fumer en votre présence.
Recommencer à fumer après avoir cessé	Soyez indulgent envers vous-même et reconnaissez que de cesser de fumer prend du temps. Passez en revue vos raisons de cesser de fumer.
Tentative antérieure de cesser de fumer	N'oubliez pas que chaque tentative est un pas en avant. Réfléchissez aux leçons tirées des tentatives antérieures et préparez-vous à cesser de fumer de nouveau en explorant diverses options ou méthodes.

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. Les petits changements peuvent mener aux grands, comme cesser de fumer pour de bon!

ACTIVITÉ DE RÉFLEXION

Utilisez l'espace ci-dessous pour noter vos préoccupations au sujet de l'abandon du tabac et la façon dont vous comptez les surmonter. Les énoncés de type « si-alors » peuvent vous aider. Répétez-vous ces énoncés et imaginez que vous les mettez en œuvre.

Passez en revue les exemples ci-dessus et utilisez ce modèle pour rédiger vos propres énoncés :

Si je suis préoccupé par [**préoccupation**], alors je vais [**ce que vous pouvez faire**].

Comprendre la dépendance à la nicotine

Toutes les cigarettes contiennent du tabac, et le tabac comprend diverses substances chimiques et du goudron. Les cigarettes contiennent également de la **nicotine**, une substance chimique qui crée une dépendance et que l'on trouve à l'état naturel dans le tabac. En soi, la nicotine ne cause pas de cancers, de maladies cardiaques ou de maladies respiratoires – ce sont les autres substances chimiques présentes dans la fumée du tabac qui en sont responsables.

La nicotine peut entraîner une dépendance et une dépendance physique. La nicotine pénètre dans votre sang et se rend rapidement à votre cerveau, ce qui entraîne la libération de substances chimiques qui peuvent vous faire sentir temporairement énergisé, heureux, alerte ou calme¹⁰. Rapidement après avoir fumé, le niveau de nicotine dans votre système commence à diminuer, et votre cerveau et votre corps commencent à être en état de manque. Il se peut que vous commenciez à sentir un malaise ou une irritabilité si vous essayez de résister à la cigarette^{11, 12, 13}.

Ce sont des symptômes du sevrage à la nicotine. Lorsque vous fumez la cigarette suivante, votre taux de nicotine augmente de nouveau, ce qui soulage temporairement l'état de manque et les symptômes de sevrage que vous ressentez.

Bien que vous puissiez avoir l'impression que l'usage du tabac aide à soulager le stress, il ne fait que soulager le stress physique et mental associé à votre dépendance à la nicotine (c.-à-d. les envies et l'inconfort associés au sevrage), ce qui donne une forte illusion de soulagement du stress. Au fil du temps, votre corps aura besoin de plus en plus de nicotine pour jouir de ce bref regain d'énergie et de cette brève sensation de calme¹⁰. Un cycle de consommation se crée ainsi.

ASTUCES PRATIQUES

L'usage du tabac constitue-t-il votre technique favorite de gestion du stress? Même si vous n'êtes certainement pas la seule personne à utiliser la cigarette pour composer avec le stress, le tabagisme n'est pas un moyen efficace de gérer le stress. Voir la **partie cinq – Mener une vie sans tabac** pour en savoir plus sur l'abandon du tabac et la santé mentale.

Lorsque vous réduisez le nombre de cigarettes que vous fumez chaque jour, votre cerveau s'habitue à ce qu'il y ait moins de nicotine dans votre corps¹¹. Il se peut que vous ressentiez une envie, mais si vous résistez et si vous retardez le moment de fumer, l'envie ne durera que quelques minutes. Avec le temps, les envies de fumer deviendront moins nombreuses, plus courtes et moins intenses. Avant de fumer, posez-vous ces questions :

- **Puis-je me passer de cette cigarette?**
- **Est-ce que je VEUX vraiment fumer?**
- **Puis-je attendre ou faire quelque chose d'autre?**

Sevrage à la nicotine

Il peut être difficile de réduire ou de cesser la consommation de cigarettes, et certains symptômes de sevrage à la nicotine peuvent en résulter. Il se peut que vous commenciez à ressentir de l'agitation, de la colère ou de la tristesse et que vous ayez de la difficulté à vous concentrer ou dormir^{11, 12, 13}. Cette situation est courante. C'est votre corps qui réagit aux faibles taux de nicotine, ce qui peut vous donner une envie irrésistible de fumer. Le sevrage à la nicotine n'est pas dangereux, et les symptômes seront plus légers avec le temps, tant que vous ne retouchez pas au tabac.





Pour vous aider à lutter contre vos symptômes de sevrage lorsque vous ressentez un fort besoin de fumer, essayez les « cinq ruses ».

Retarder	Essayez de retarder le moment de fumer aussi longtemps que possible. Réglez une minuterie à cinq minutes. Si vous ressentez toujours une envie de fumer, essayez d'ajouter cinq autres minutes. N'oubliez pas que l'envie de fumer passera.
Se distraire	Faites quelque chose qui demande de la concentration. Par exemple, jouez à un jeu, naviguez dans Internet, envoyez un message texte ou téléphonez à un ami, adonnez-vous à un passe-temps ou entreprenez un projet.
Respirer profondément	Faites des exercices de respiration facilitant la relaxation. Fermez les yeux et commencez par respirer par le nez en gonflant le ventre (plutôt que la poitrine), puis expirez lentement par la bouche.
Boire de l'eau	Occupez vos mains. Buvez un verre d'eau froide pour changer la sensation dans votre bouche.
Discuter	Parlez de ce que vous ressentez avec quelqu'un, comme un ami ou un spécialiste de l'abandon du tabac. Discuter de ce que vous ressentez peut vous aider à comprendre vos envies de fumer et à les gérer. Vous pouvez également prendre du temps pour réfléchir. Réfléchissez à ce qui a déclenché votre besoin de fumer et à la façon dont vous pouvez faire face à cette situation à l'avenir.

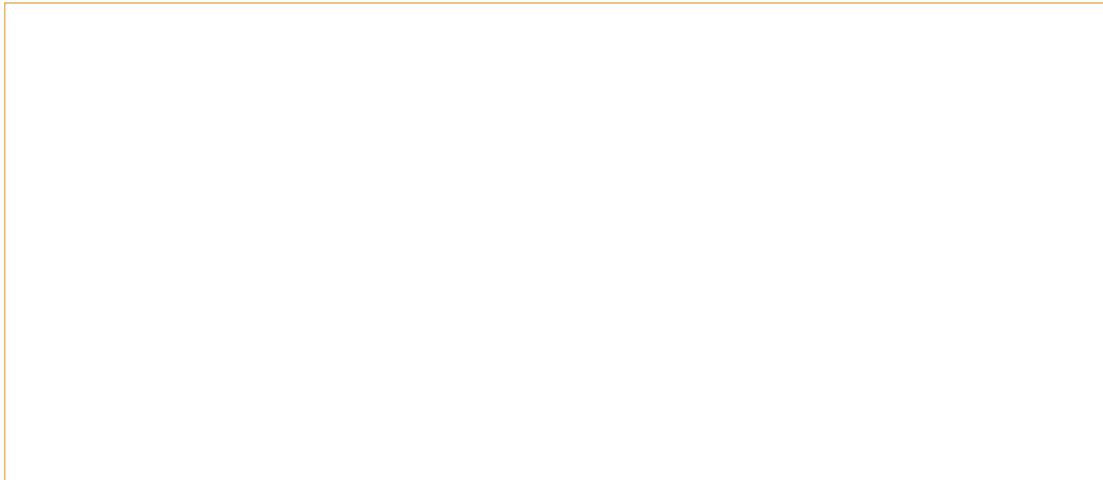
Déterminer les éléments déclencheurs et acquérir des capacités d'adaptation

Le tabagisme est souvent associé aux routines du quotidien. Ces routines peuvent déclencher l'envie irrésistible de fumer. Un élément déclencheur est tout élément que vous associez au tabagisme ou qui vous porte à vouloir fumer. Pour certaines personnes, les éléments déclencheurs sont associés à certaines activités ou à certains sentiments. Pour d'autres, ils peuvent être associés à des personnes ou à des lieux. Voici des éléments déclencheurs courants :

- La consommation de café ou de boisson alcoolisée
- La détente après une journée de travail ou un repas
- Les discussions au téléphone ou la conduite automobile
- Le stress ou la colère
- L'odeur de tabac

ACTIVITÉ D'ÉCRITURE

Comprendre les éléments déclencheurs est une étape importante pour cesser de fumer. Certaines personnes trouvent utile de faire le suivi de leur consommation de tabac grâce à la mise par écrit de ce qu'elles faisaient au moment de fumer. Vous pouvez ainsi avoir un aperçu de vos habitudes de fumer. Dressez, ci-dessous, une liste de vos éléments déclencheurs.



Faire face aux envies

Maintenant que vous avez établi vos éléments déclencheurs, vous pouvez commencer à élaborer des stratégies pour vous aider à faire face aux éléments déclencheurs et aux envies de fumer. N'oubliez pas que l'envie de fumer est causée par votre dépendance ou dépendance physique à la nicotine et qu'il fait partie intégrante du processus normal d'abandon du tabac. Plus vous résistez à vos envies de fumer et vous vous abstenes de fumer, plus la dépendance diminuera.

Voici des exemples de stratégies d'adaptation à utiliser lorsque vous avez envie de fumer.



Stratégies d'adaptation mentale : *pensées* qui vous aident à ne pas retoucher au tabac¹⁵

- Pensez à vos raisons de cesser de fumer
- Rappelez-vous qu'il est normal d'éprouver des sentiments désagréables
- Reconnaissez les situations où vos pensées ne sont pas utiles
- Réfléchissez à vos objectifs futurs
- Ayez des pensées bienveillantes à votre égard



Stratégies d'adaptation comportementale : *mesures* qui vous aident à ne pas retoucher au tabac¹⁵

- Essayez d'éviter les personnes ou les endroits que vous associez au tabagisme
- Concentrez-vous sur votre respiration ou méditez
- Occupez vos mains (p. ex. griffonnez, faites des travaux ménagers, lavez-vous les mains)
- Gardez votre bouche occupée (p. ex. buvez de l'eau, mâchez de la gomme, mangez des fruits ou des légumes)
- Faites une activité physique (p. ex. marchez, faites du vélo)
- Changez vos habitudes (p. ex. buvez votre café dans un endroit où il est impossible de fumer)



Stratégies d'adaptation émotionnelle : *sentiments* qui vous aident à ne pas retoucher au tabac¹⁵

- Exprimez vos sentiments à un proche ou à vous-même par écrit
- Félicitez-vous des progrès que vous avez réalisés
- Utilisez des affirmations positives (p. ex. « J'ai plus de force que je ne l'imagine »)



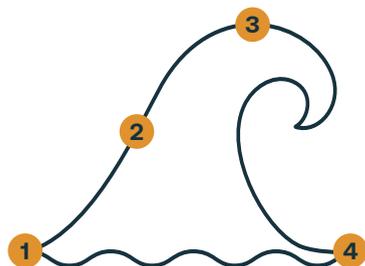
Technique de « surf sur l'envie » (Urge Surfing) : la méditation de pleine conscience pour vous aider à ne pas retoucher au tabac^{16, 17}

- La méditation de pleine conscience vise à être pleinement dans le moment présent, sans jugement
- Lorsque vous portez attention aux envies de fumer que vous ressentez, vous êtes conscient
- La technique de « surf sur l'envie » (Urge Surfing) fait appel à la méditation de pleine conscience pour vous aider à ne pas retoucher au tabac en vous permettant de surmonter votre envie jusqu'à ce qu'elle disparaisse

ACTIVITÉ

Essayez de pratiquer le surf sur vos envies. Voyez vos envies comme des vagues dans l'océan – elles sont petites à leur formation, puis elles gagnent en intensité, se brisent et s'atténuent. À l'instar des vagues, les envies passeront si elles ne sont pas combattues.

Commencez par trouver une position confortable, fermez les yeux et concentrez-vous sur votre respiration.



- 1. Élément déclencheur :** Remarquez toutes les sensations associées à l'envie que vous ressentez dans votre corps. Où se trouvent-elles?
- 2. Montée :** L'envie peut devenir plus intense, que ce soit graduellement ou soudainement. La sensation change-t-elle avec le temps?
- 3. Pic :** L'envie atteindra un pic. Portez votre attention sur votre respiration et sur la sensation de l'envie dans votre corps.
- 4. Chute :** Après avoir surfé sur la vague, votre envie deviendra plus facile à gérer et finira par s'estomper.

Recourez souvent à cette stratégie pour vous aider à faire face à vos envies. N'oubliez pas de faire preuve d'indulgence envers vous-même – la pleine conscience exige de l'entraînement.

ACTIVITÉ DE RÉFLEXION

Prenez le temps de réfléchir aux stratégies d'adaptation que vous utiliserez pour vous aider à résister à l'envie de fumer. N'oubliez pas les « cinq ruses » – elles contiennent également des suggestions pour faire face aux envies de fumer. Vous pouvez noter vos stratégies d'adaptation et tenir une liste à portée de main à consulter lorsque vous ressentez le besoin de fumer.

Gérer les relations avec les personnes qui fument

Si vous vivez, travaillez ou interagissez avec une personne qui fume des cigarettes, il peut être difficile de ne pas retoucher au tabac. Ne vous laissez pas arrêter par cela! Voici quelques trucs simples pour vous aider à maintenir le cap :

- Informez la personne qui fume que vous prévoyez de cesser de fumer afin qu'elle soit prête à ce changement.
- Demandez-lui si elle souhaite cesser en même temps que vous. Le fait d'avoir un complice dans l'abandon du tabac aide à maintenir le cap.
- Demandez-lui de ne pas fumer en votre compagnie.
- Demandez-lui de ne pas vous offrir de cigarettes, de ne pas vous en acheter ou de ne pas les laisser traîner.
- Tentez de faire de votre maison et de votre voiture des environnements sans fumée. Si c'est impossible, essayez de créer un espace sans fumée à l'intérieur de votre maison et retirez tous les briquets, cendriers et paquets de cigarettes.



Choisir la bonne méthode

Une partie de la planification visant l'abandon du tabac consiste à choisir une méthode qui vous convient. Voici quelques méthodes courantes pour vous aider à cesser de fumer.

1. Utiliser des outils de renoncement au tabagisme

Les outils pour aider à cesser de fumer peuvent vous aider à faire face aux éléments déclencheurs et à réduire vos envies. Divers outils de renoncement au tabagisme peuvent être utilisés conjointement avec d'autres mécanismes de soutien. Discutez avec votre fournisseur de soins de santé du produit qui vous convient afin d'augmenter vos chances de cesser de fumer avec succès.

ASTUCES PRATIQUES

Pour vous préparer à la date à laquelle vous cesserez de fumer, il peut être très utile de mettre au point un plan d'abandon du tabac. Un plan d'abandon du tabac est un ensemble d'étapes que vous pouvez suivre pour vous préparer et vous aider à cesser de fumer. L'élaboration et la mise en œuvre d'un tel plan peuvent faciliter l'abandon du tabac et vous aider à réussir.

Les plans d'abandon du tabac peuvent prendre plusieurs formes. Numérisez le code QR et consultez l'outil de planification d'abandon du tabac pour vous aider à faire le suivi des raisons pour lesquelles vous cessez de fumer, de vos préoccupations, des éléments déclencheurs, de vos stratégies d'adaptation, de votre méthode globale d'abandon du tabac, des outils et des mécanismes de soutien et de votre date d'abandon. Au fur et à mesure que vous parcourez cette ressource, vous pouvez continuer à ajouter des éléments à votre plan.



Thérapie de remplacement de la nicotine

Les thérapies de remplacement de la nicotine (TRN) sont des médicaments en vente libre qui permettent d'apporter de petites quantités de nicotine à votre corps et qui peuvent vous aider à contrôler votre état de manque. Il existe différentes formes de produits de TRN. L'utilisation d'une seule forme de TRN peut **doubler** vos chances de réussir à cesser de fumer. La combinaison d'une forme de TRN à action prolongée avec une forme de TRN à action brève **triple** pratiquement vos chances¹⁸.



ASTUCES PRATIQUES



Pour ne pas oublier de prendre votre TRN, intégrez-la à vos activités régulières, par exemple, lorsque vous prenez vos autres médicaments ou aux repas. Un spécialiste de l'abandon du tabac (p. ex. médecin, pharmacien (ne), infirmier (ère) ou intervenant (e) d'une ligne d'abandon du tabac) peut également vous suggérer d'autres conseils pratiques.



TRN à action prolongée : timbre à la nicotine

Les timbres à la nicotine sont la seule forme disponible de TRN à action prolongée. On parle d'action prolongée parce que les timbres libèrent une dose constante de nicotine tant que vous les conservez, et ce jusqu'à une durée de 24 heures. En règle générale, les gens appliquent le timbre le matin au réveil, le portent toute la journée et toute la nuit, puis le remplacent par un nouveau le lendemain matin.

TRN à action brève : gomme à la nicotine, inhalateur, vaporisateur, pastille, et pochette buccale

Il existe diverses formes de TRN à action brève, y compris la gomme à la nicotine, les vaporisateurs, les inhalateurs, les pastilles, et les pochettes buccales. Bien que les timbres libèrent une quantité constante de nicotine dans votre corps tout au long de la journée, ces formes de TRN à action brève sont destinées à vous aider à contrôler vos envies de fumer lorsqu'elles se font ressentir. Par exemple, si vous avez envie de fumer, vous pouvez mâcher de la gomme à la nicotine pour vous aider à en faire passer l'envie.



Médicaments sur ordonnance

Il existe également des médicaments pour cesser de fumer qui ne contiennent pas de nicotine, mais qui peuvent vous aider à contrôler les envies de fumer et les symptômes de sevrage¹⁹. Les deux médicaments offerts au Canada sont la varénicline et le bupropion.

L'utilisation seule de bupropion peut presque **doubler** vos chances de réussir à cesser de fumer; la combinaison de varénicline et de counseling peut presque **tripler** vos chances¹⁸.



Ces médicaments nécessitent une ordonnance. Si vous envisagez cette méthode, adressez-vous à votre fournisseur de soins de santé, qui vous fournira des renseignements supplémentaires sur les avantages et les effets secondaires possibles de la prise de médicaments sur ordonnance.

Cytisine

La cytisine est un produit de santé naturel qui imite les effets de la nicotine et qui s'est révélé efficace pour cesser de fumer²⁰. Comme il s'agit d'un produit de santé naturel, elle peut être achetée sans ordonnance au Canada. La prise de cytisine nécessite le respect d'un régime posologique précis. Il est donc important de lire et de suivre les consignes relatives au produit²⁰. Si vous envisagez cette méthode, demandez conseil à votre fournisseur de soins de santé ou à un (e) pharmacien (ne).



Foire aux questions (FAQ)

1. La thérapie de remplacement de la nicotine (TRN) est-elle sûre?

Oui, les produits de TRN constituent le moyen le plus sûr d'utiliser la nicotine¹⁴. En fait, il est même un moyen sûr de combiner différentes formes de TRN (p. ex. le timbre et la gomme, les pastilles, les inhalateurs, ou les vaporisateurs). En soi, la nicotine ne cause pas de cancers, de maladies cardiaques ou de maladies respiratoires – ce sont les autres substances chimiques présentes dans le tabac qui en sont responsables.

2. Puis-je utiliser des produits de TRN pour aider à cesser de fumer si je suis enceinte ou si j'allaité?

Si vous êtes enceinte ou si vous allaitez, c'est le moment idéal pour cesser de fumer. Il est recommandé de commencer par du soutien d'un fournisseur de soins de santé²¹. Si cette approche ne vous convient pas, parlez des TRN à votre fournisseur de soins de santé. Les TRN à action brève, comme la gomme à la nicotine, les inhalateurs, les vaporisateurs ou les pastilles, sont préférables au timbre à la nicotine²¹.

3. Comment puis-je savoir quel produit de TRN pour aider à cesser de fumer me conviendrait le mieux?

Un spécialiste de l'abandon du tabac ou un fournisseur de soins de santé peut vous aider à trouver ce qui vous convient, même si vous avez déjà essayé de cesser de fumer. Ils peuvent vous fournir des conseils utiles et vous diriger vers d'autres sources de soutien. Même si, par le passé, vous n'avez pas réussi à cesser de fumer à l'aide d'une TRN, envisagez d'essayer à nouveau, peut-être en combinaison avec une autre option.



2. Diminuer progressivement avant de cesser

Si vous le souhaitez, vous pouvez réduire progressivement 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 de cesser définitivement de fumer et vous pourrez relever les défis un à la fois plutôt que d'un seul coup.

Il existe de nombreuses façons de réduire la consommation de tabac. Lorsque vous choisissez cette méthode, essayez quelques-unes des stratégies proposées dans la liste ci-dessous pour déterminer laquelle vous convient le mieux.

- Chaque fois que vous vous apprêtez à prendre une cigarette, arrêtez-vous et dites-vous : « Je vais sauter celle-là ».
- Attendez cinq à dix minutes avant de succomber à votre envie de fumer.
- Ne fumez plus chaque cigarette au complet comme vous le faisiez auparavant.
- N'apportez que le nombre de cigarettes dont vous avez besoin pour la journée, aucune de plus, et n'achetez pas de paquets supplémentaires.
- Fixez-vous des objectifs SMART pour réduire, tous les jours ou tous les deux jours, la quantité de cigarettes que vous fumez et réduisez-en la quantité le plus possible. Essayez de retarder d'au moins deux heures votre première cigarette de la journée.
- Commencez à changer les routines quotidiennes que vous associez au tabagisme.
- Fixez une date d'abandon et inscrivez-la aussitôt dans votre calendrier. Fixez-vous des rappels pour examiner vos progrès. Choisissez une date suffisamment éloignée pour vous donner le temps de vous préparer et de réduire votre consommation de tabac, mais pas trop non plus, afin de ne pas perdre votre motivation.

3. Sevrage brutal sans produits pour aider à cesser de fumer

Dans ce cas, vous décidez de cesser de fumer brusquement, sans utiliser de produits pour vous aider, comme des médicaments d'ordonnance ou une TRN. Cette méthode fonctionne pour certaines personnes, mais pas pour tout le monde, et c'est normal! Si vous choisissez cette méthode, passez en revue la section « **Faire face aux envies** » et trouvez des stratégies d'adaptation qui vous conviennent.

ACTIVITÉ D'ÉCRITURE

Dans l'espace ci-dessous, indiquez-la ou les approches que vous utiliserez pour cesser de fumer.

Cochez toutes les réponses qui s'appliquent :

- Utiliser un produit pour aider à cesser de fumer, comme une TRN ou un médicament
- Diminuer progressivement avant de cesser
- Faire un sevrage brutal sans outils de renoncement au tabac
- Autre

Vous avez accès à du soutien pour vous aider à réussir

Il existe un certain nombre de ressources qui peuvent vous aider à mener une vie sans fumée. Les pages suivantes présentent un aperçu des options disponibles au Canada. La combinaison de différents types de soutien vous donnera les meilleures chances de réussite^{22, 23}. Vous trouverez également du soutien et des services près de chez vous à l'adresse vivezsansfume.gc.ca/abandon.



TÉMOIGNAGE

Je dois dire qu'au bout du compte, ce qui a fonctionné pour moi, c'est de m'entourer de non-fumeurs (y compris mes parents) sur Facebook. Chaque fois que j'étais en état de manque, même très tôt le matin, je prenais mon téléphone et je le faisais savoir sur Facebook. J'ai reçu beaucoup de soutien de cette façon, mais le plus important, c'est que même si personne ne répondait immédiatement, j'avais l'impression d'avoir une responsabilité envers quelqu'un d'autre que moi-même. C'est ce qui m'a fait tenir le coup.

– Anonyme



Parler à un fournisseur de soins de santé

De nombreux fournisseurs de soins de santé comprennent le processus d'abandon du tabac et peuvent vous aider dans votre démarche. Nous vous recommandons de parler à votre fournisseur de soins de santé lorsque vous envisagez de cesser de fumer. Vous pouvez trouver de l'aide dans de nombreux endroits, dont les pharmacies, les unités de services de santé et les cliniques d'abandon du tabac. Les fournisseurs de soins de santé peuvent :

- offrir des conseils sur les démarches et méthodes d'abandon du tabac appropriées
- faire le suivi de vos progrès
- prescrire des médicaments pour cesser de fumer
- aider à traiter les problèmes de santé liés au tabagisme
- vous aiguiller vers d'autres sources de soutien

Programmes canadiens d'abandon du tabac

Les programmes d'abandon du tabac sont conçus pour aider les personnes qui fument à faire face aux défis qui se présentent à elles lorsqu'elles cessent de fumer. Ces programmes vous offrent un soutien dénué de jugement et vous encouragent à atteindre vos objectifs²⁴.

Pour en savoir plus sur les services d'abandon du tabac offerts dans votre province ou territoire, consultez vivezsansfume.gc.ca/abandon.

Soutien

Le soutien est une aide personnalisée, confidentielle et sans jugement aux personnes qui souhaitent cesser de fumer et peut presque doubler leurs chances de réussir²⁵. La combinaison de varénicline avec le soutien peut presque tripler leurs chances de réussir²⁵. Les conseillers en abandon du tabac peuvent vous aider à élaborer un plan personnalisé, répondre à vos questions et soutenir votre cheminement grâce à des services en personne, par téléphone, par texto ou en ligne. Les services peuvent comprendre du counseling individuel ou des groupes de soutien. Si vous voyez déjà un conseiller, dites-lui que vous allez cesser de fumer. Cette personne sera en mesure de vous aider tout au long de votre processus ou de vous aiguiller vers d'autres services de soutien au besoin.

ASTUCES PRATIQUES



Dites à votre famille, à vos amis et à vos collègues que vous cessez de fumer. Dites-leur ce que vous vous préparez à faire et expliquez-leur que vous devrez peut-être compter sur eux pour vous aider à résister à vos envies. N'ayez pas peur de dire à vos amis qui fument que vous avez décidé de cesser. Dites-leur comment ils peuvent vous aider. Demandez-leur de ne pas vous offrir de cigarettes et de ne pas fumer en votre présence.

Communiquer avec une ligne téléphonique d'abandon du tabac

Parler à un spécialiste de l'abandon du tabac peut augmenter vos chances de cesser de fumer²⁶. Il vous aidera à établir un plan et répondra à vos questions. Il pourra aussi vous présenter une gamme de services adaptés à vos besoins, comme des documents d'auto-assistance, une liste de programmes offerts dans votre communauté et du soutien individuel par téléphone on en ligne.

Pour obtenir de plus amples renseignements ou pour parler gratuitement à un spécialiste de l'abandon du tabac, contactez votre service local d'abandon du tabac, dont vous trouverez les coordonnées à l'adresse vivezsansfume.gc.ca/abandon ou téléphonez sans frais au **1-866-527-7383**.

Applications téléphoniques ou services de messagerie texte

Les applications et les services de messagerie texte peuvent vous fournir des conseils et des trucs utiles et vous aider à rester motivé tout au long du processus d'abandon du tabac. L'inscription à une application ou à un service de messagerie texte ainsi que d'autres mesures de lutte contre le tabagisme peuvent vous aider à cesser de fumer²⁷.

Examinez quelques options dans l'App Store d'Apple ou Google Play Store pour trouver une application susceptible de vous convenir.

Préparez-vous à cesser de fumer

Fixez une date d'abandon du tabac

Une date d'abandon bien choisie devrait vous donner suffisamment de temps pour vous préparer, mais pas trop pour ne pas perdre votre motivation. Réfléchissez aux activités qui sont à votre horaire au cours des prochaines semaines pour avoir une idée de la date à laquelle vous cesserez de fumer. Vous pourriez également vouloir trouver une semaine où les échéances sont moins nombreuses ou commencer pendant une fin de semaine afin de planifier des activités qui vous éviteront de penser à la cigarette.

ASTUCES PRATIQUES



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



ACTIVITÉ : PHRASE D'ENGAGEMENT

Mettez par écrit votre date d'abandon du tabac, comme si vous signiez un contrat avec vous-même. Choisissez une date précise ne dépassant pas trois semaines. 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.

Je cesserai de fumer le _____.

ASTUCES PRATIQUES



Faites en sorte que votre phrase d'engagement soit pertinente pour vous. Selon la méthode que vous avez choisie, donnez plus de détails sur la façon dont vous allez cesser de fumer à l'aide des objectifs SMART dont il a été question plus tôt dans la présente ressource. Par exemple : « Je cesserai de fumer le 2 juin en réduisant de trois le nombre de cigarettes que je fume quotidiennement pendant les quatorze prochains jours parce que je veux améliorer ma santé ».

Modifiez votre façon de penser

Avant votre date d'abandon, changez votre façon de penser au tabac. 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 plutôt que fumer ».

De cette façon, vous êtes en mesure d'attendre avec impatience une autre activité, au lieu de penser que vous êtes en train de passer à côté d'une cigarette. Même de petits changements comme celui-là peuvent grandement contribuer à cesser de fumer avec succès.

Reconnaissez les compétences et les connaissances que vous avez déjà

Pensez aux moments où vous n'avez pas fumé par le passé, que ce soit intentionnellement ou non. Il peut s'agir de n'importe quoi, comme une tentative de cesser de fumer ou une impossibilité de fumer en raison d'interdictions (p. ex. lors d'un long vol). Avez-vous pris des mesures pour vous empêcher de fumer? Pensez à ce qui a fonctionné et à ce qui n'a pas fonctionné.

Vous pouvez également penser à d'autres choses que vous avez changées dans votre vie, outre la cigarette. Par exemple, avez-vous récemment accru votre activité physique ou adopté une nouvelle habitude pour prendre soin de vous? Réfléchissez à la façon dont vous avez apporté d'autres changements dans votre vie et à la possibilité d'utiliser ces compétences pour vous aider à cesser de fumer.

La journée précédant la date où vous cesserez de fumer

FÉLICITATIONS! Vous y êtes presque. À l'approche de la journée où vous cesserez de fumer, vous éprouverez peut-être un mélange de sentiments.

Vous éprouverez peut-être du stress ou le sentiment d'être sur le point d'abandonner quelque chose d'important dans votre vie. C'est tout à fait normal. Pour vous aider à chasser cette impression, rappelez-vous que vous êtes bien préparé et que vous avez tous les outils et toutes les connaissances nécessaires pour réussir. Avisez les membres de votre famille, vos amis et vos collègues de travail que vous cesserez de fumer le lendemain. Demandez-leur d'être compréhensifs si vous semblez tendu ou irritable. Dites-leur comment ils peuvent vous aider et combien cette aide est précieuse.



4 CESSER DE FUMER

Le jour où vous cessez de fumer

FÉLICITATIONS!

C'est aujourd'hui votre première journée d'une vie plus saine et sans fumée. Célébrez votre décision d'abandonner le tabac et soyez fier, car c'est l'un des meilleurs choix que vous pouvez faire! Vous avez travaillé dur pour en arriver là.

L'abandon du tabac pourra présenter des défis au cours des prochains jours. Facilitez-vous la vie en prenant du temps pour vous-même. Après tout, vous le méritez! Fuyez les situations qui vous donnent envie de fumer ou qui vous font ressentir de l'anxiété et évitez les endroits où vous pourriez voir ou sentir la fumée de cigarettes. Continuez de penser positivement et faites preuve d'indulgence envers vous-même.

Faire face au sevrage

Peu de temps après avoir cessé de fumer, votre corps continuera à avoir besoin de nicotine et vous ressentirez probablement certains symptômes de sevrage à la nicotine.

Vous aurez peut-être envie d'en fumer « juste une », mais faites de votre mieux pour résister. Gardez vos mains, votre bouche et votre esprit occupés et n'oubliez pas de passer en revue votre liste de stratégies d'adaptation. Si l'un de vos symptômes de sevrage vous préoccupe, parlez-en à votre fournisseur de soins de santé.

Les symptômes de sevrage apparaissent au premier ou deuxième jour, culminent au cours de la première semaine et durent plus ou moins de deux à quatre semaines^{13,28}. Apprenez à les reconnaître et à les surmonter. Le sevrage occupe une grande place dans le processus d'abandon du tabac, mais il ne dure qu'un moment, alors que toute votre vie vous tirerez des avantages d'être sans-fumée.

Maintenez le cap et adoptez une attitude positive

Reconnaissez vos sentiments

Reconnaissez que les cigarettes faisaient partie de votre vie et qu'il est normal qu'elles vous manquent. Cette étape viendra à passer elle aussi; rappelez-vous à quel point il est important pour vous de ne pas retoucher au tabac. Toutefois si un sentiment de tristesse ou de dépression vous envahit et qu'il ne disparaît pas dans les trois semaines suivant la date à laquelle vous avez cessé de fumer, discutez-en avec votre fournisseur de soins de santé.

Conseils pour maintenir le cap

Chaque jour sans fumer est un pas vers une vie sans fumée.

Donc, à chaque jour du prochain mois :

- Souvenez-vous que **VOUS NE FUMEZ PAS**. Que cette pensée soit la première et la dernière de votre journée.
- Rappelez-vous que vous ne fumez pas 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.
- Gérez votre environnement et faites de votre mieux pour éviter les situations, les personnes et les choses qui vous donnent envie de fumer.
- Rappelez-vous les avantages associés à l'abandon du tabac sur le plan de la santé, de l'économie et de la société.
- Allez-vous promener. Concentrez-vous sur l'air propre et sans fumée que vous respirez.



Soyez fier de vous

Continuez de penser positivement au changement que vous avez fait. Si vous ressentez des symptômes de sevrage à la nicotine, rappelez-vous que c'est normal et qu'il faut parfois du temps pour guérir.

N'oubliez pas que chaque jour, chaque semaine et chaque mois sans tabac sont des accomplissements qui méritent d'être célébrés. Pensez à quelque chose qui vous ferait plaisir et récompensez-vous de ne pas avoir retouché au tabac. Les récompenses sont d'importants outils de motivation. Il peut s'agir de tout ce qui vous fait plaisir. Voici quelques exemples :

- Parler à un vieil ami au téléphone
- Planifier une petite fête
- Aller voir un film ou sortir au restaurant
- S'acheter des fleurs
- Prendre une soirée sans étudier
- Mettre de côté l'argent que vous économisez en n'achetant pas de cigarettes.
En ajoutant de l'argent tous les jours, vous verrez vos économies croître

ACTIVITÉ D'ÉCRITURE

Les jalons sont des moments clés et des réalisations que l'on attend avec impatience. Il pourrait s'agir de profiter du café du matin sans fumer ou d'atteindre la fin de votre première journée ou semaine sans tabac. Notez quelques jalons importants pour vous et la façon dont vous comptez vous récompenser.

5 MENER UNE VIE SANS TABAC

Reprendre la situation en main en cas d' « écart » ou de rechute

Faire un écart, c'est par exemple prendre une bouffée ou même fumer toute une cigarette. Cela ne signifie pas que vous recommencerez à fumer régulièrement; toutefois, il est important de reprendre immédiatement vos efforts visant l'abandon du tabac. Essayez les conseils suivants pour vous aider à reprendre la situation en main.

Reprenez la situation en main

- Cessez de fumer immédiatement
- Si vous avez acheté des cigarettes, jetez-les
- Ne vous mettez jamais à l'épreuve. Retirez tous les briquets et les cendriers de votre espace sans fumée

Faites preuve d'indulgence envers vous-même

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

Agissez

- Changez la sensation dans votre bouche – mâchez de la gomme, buvez de l'eau ou brossez-vous les dents
- Demandez du soutien. Parlez à un ami, à un membre de votre famille ou à un spécialiste de l'abandon du tabac
- Modifiez votre plan d'abandon du tabac en réfléchissant aux stratégies qui n'ont pas fonctionné et en vous appuyant sur ce qui vous a aidé

Si vous sentez que vous risquez de recommencer à fumer, contactez votre service local d'abandon du tabac, dont vous trouverez les coordonnées à l'adresse vivezsansfume.gc.ca/abandon ou téléphonez sans frais au **1-866-527-7383** ou communiquez avec votre fournisseur de soins de santé.

ACTIVITÉ DE RÉFLEXION

Si vous faites un écart, ne vous découragez pas. Ce n'est qu'un revers temporaire. Il faut parfois plusieurs tentatives pour réussir à cesser de fumer²⁹. Utilisez ce revers comme une occasion de réfléchir, d'apprendre et de vous rappeler le chemin parcouru. Faites preuve de persévérance.

Répondez aux questions suivantes pour comprendre ce qui s'est passé et déterminer comment vous remettre sur la bonne voie :

1. Quel a été l'élément déclencheur?

2. Où étiez-vous?

3. Que pouvez-vous faire à l'avenir pour éviter cet écart?

Gérer la rechute

On parle de rechute lorsqu'une personne recommence à fumer régulièrement. Cela peut être frustrant, surtout si vous n'avez pas fumé depuis un moment. Une sensation de découragement ou de contrariété peut vous envahir. Il est important de reconnaître vos sentiments. Faites preuve d'indulgence envers vous-même.

Réfléchissez à ce qui vous a poussé à recommencer à fumer. C'est peut-être à cause d'un stress lié au travail ou à l'école, d'une situation sociale ou d'une prise de poids. Quelle que soit la raison, réfléchissez à la façon dont vous éviterez cette situation à l'avenir.

N'abandonnez pas! N'oubliez pas que vous y êtes arrivé une fois et que vous pouvez y arriver à nouveau. Rappelez-vous les raisons pour lesquelles vous avez cessé de fumer et passez en revue les parties trois et quatre de la présente ressource. Lorsque vous êtes prêt, fixez une nouvelle date d'abandon du tabac.

Santé mentale

On le comprend, cesser de fumer peut être un processus stressant. La perspective de faire face aux symptômes de sevrage, de céder à la cigarette après avoir cessé de fumer et de devoir changer ses habitudes peut paraître accablante.

Toutefois, une fois les symptômes de sevrage gérés, l'abandon du tabac peut améliorer la santé mentale. L'abandon du tabac est associé à une diminution de la dépression, de l'anxiété et du stress ainsi qu'à une amélioration de l'humeur et de la qualité de vie³⁰.

Les causes du stress et de l'anxiété sont différentes pour chacun et peuvent s'accumuler au fil du temps. Il est important de prendre le temps d'en savoir plus sur les facteurs de stress dans votre vie. Voici quelques façons positives de gérer ces sentiments et d'améliorer votre santé mentale.

Astuces

- Sachez à quoi vous attendre lorsque vous cessez de fumer afin d'accroître votre confiance en vous et de réduire vos niveaux de stress. Réfléchissez aux compétences que vous avez acquises jusqu'à maintenant pour vous aider à surmonter les défis et à renforcer votre confiance.
- Concentrez-vous sur votre respiration et essayez de méditer pour vous détendre. Profitez du calme et de la tranquillité d'esprit.
- Visualisez un endroit où vous vous sentez calme et en sécurité. Soyez précis. Pensez à ce que vous pourriez sentir, voir, ressentir ou entendre.
- Faites face aux situations stressantes en trouvant quelqu'un avec qui parler pour en arriver à des solutions. Rappelez-vous que vous n'êtes pas seul.
- Prenez du temps chaque jour pour vous détendre et faire des activités que vous aimez.
- Faites davantage d'activités physiques. Les étirements, la marche, l'exercice et le yoga amènent le corps à libérer des substances chimiques naturelles aux propriétés apaisantes (bêta-endorphine)^{31, 32}.
- Faites preuve de patience envers vous-même. Acceptez qu'il faut du temps et de l'entraînement pour gérer ces sentiments.

Si vous avez besoin d'aide pour gérer votre santé mentale, communiquez avec votre fournisseur de soins de santé ou consultez le site www.wellnesstogether.ca/fr-ca/ pour obtenir du soutien et des services confidentiels.



Adopter un mode de vie équilibré

Maintenant que vous êtes sur la voie d'une vie plus saine et sans fumée, vous aurez peut-être envie d'apporter d'autres changements à votre mode de vie afin d'améliorer votre santé et votre bien-être de façon générale. Voici quelques stratégies pour vous aider à adopter un mode de vie plus équilibré.

Sommeil	Après avoir cessé de fumer, il est possible que vous ayez de la difficulté à vous endormir et à rester endormi. C'est un symptôme de sevrage qui va passer. Adoptez des habitudes de sommeil et essayez de vous mettre au lit et de vous lever à la même heure chaque jour. Si les problèmes de sommeil persistent, parlez-en à un fournisseur de soins de santé.
Activité physique	L'activité physique peut vous aider à gérer le stress, à réduire le risque de maladies chroniques et améliorer votre sommeil et qualité de vie ^{33, 34} . Faites quotidiennement des activités physiques que vous trouvez agréables, comme la marche ou le vélo.
Prise de poids	L'une des préoccupations courantes concernant l'abandon du tabac est la prise de poids. Lorsque vous cessez de fumer, il se peut que votre appétit augmente ^{35, 36} . Adoptez de saines habitudes de vie lorsque vous faites face à vos envies, comme préparer des collations nutritives et les avoir à portée de main.
Nutrition	Il se peut que vous ayez quelques préoccupations relatives à la nutrition. Le moment des repas, l'équilibre nutritionnel des repas, les préférences alimentaires, l'accès aux aliments et la capacité de cuisiner sont tous des facteurs qui ont une incidence sur la nutrition. Essayez de faire de l'eau votre boisson préférée et ayez une alimentation équilibrée composée d'aliments riches en nutriments et en vitamines pour vous donner plus d'énergie et réduire vos risques d'avoir des problèmes de santé. Pour obtenir des conseils supplémentaires, consultez guide-alimentaire.canada.ca/fr
Alcool	Pour certaines personnes, l'alcool déclenche l'envie de fumer. Si vous voulez cesser ou réduire votre consommation d'alcool pendant le moment où vous cessez de fumer, élaborer un plan sur la façon de dire « non » lorsque d'autres personnes boivent autour de vous.

Conseils pour résister à la tentation

Maintenant que vous avez cessé de fumer, il est important de résister à la tentation. Utilisez les connaissances, les compétences et la confiance que vous avez acquises tout au long de ce processus pour vous aider à ne pas retoucher au tabac. Gardez la présente ressource à portée de main et, chaque fois que vous avez envie d'une cigarette, essayez de recentrer vos pensées.

Voici quelques conseils utiles :

- Comptez sur vos amis et votre famille pour vous motiver. Le soutien peut avoir une grande incidence sur votre réussite!
- Récompensez-vous et célébrez les victoires, petites et grandes.
- Ayez confiance en vous-même. Pour augmenter vos chances de cesser de fumer pour de bon, soyez attentif à vos monologues intérieurs. Si le ton est négatif, dites-vous tout bas : « Ça suffit! », puis, enchaînez avec des pensées positives.
- Passez en revue ce que vous avez appris et accompli. Cette démarche vous aidera à vous sentir bien dans votre décision de cesser de fumer et renforcera votre motivation à aller jusqu'au bout.
- Rappelez-vous les choses positives que vous avez ressenties depuis que vous avez cessé de fumer.
- Préparez-vous. Des envies de fumer et des éléments déclencheurs peuvent apparaître. Gardez votre liste de stratégies d'adaptation à portée de main pour vous aider à les gérer et à ne pas retoucher au tabac.

RÉFÉRENCES

1. Samet J. M. (2013). Tobacco smoking: the leading cause of preventable disease worldwide. *Thoracic surgery clinics*, 23(2), 103–112. <https://doi.org/10.1016/j.thorsurg.2013.01.009>.
2. United States Public Health Service Office of the Surgeon General, & National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion (US) Office on Smoking and Health. (2014). *The Health Consequences of Smoking—50 Years of Progress: A Report of the Surgeon General*. US Department of Health and Human Services.
3. United States Public Health Service Office of the Surgeon General, & National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion (US) Office on Smoking and Health. (1988). *The Health Consequences of Smoking: A Report of the Surgeon General*. US Department of Health and Human Services.
4. United States Public Health Service Office of the Surgeon General, & National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion (US) Office on Smoking and Health. (1990). *Health Benefits of Smoking Cessation: A Report by the Surgeon General*. US Department of Health and Human Services.
5. United States Department of Health and Human Services. Smoking Cessation. (2020). *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.
6. United States Public Health Service Office of the Surgeon General, & National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion (US) Office on Smoking and Health. (2006). *The Health Consequences of Involuntary Exposure to Tobacco Smoke: A Report of the Surgeon General*. US Department of Health and Human Services.
7. Santé Canada. (2021). Enquête canadienne sur le tabac et la nicotine (ECTN): Sommaire des résultats pour 2020. Ottawa (Ontario) : Auteurs. Sur Internet : www.canada.ca/fr/sante-canada/services/enquete-canadienne-tabac-nicotine/sommaire-2020.html.
8. Lecours, N., Almeida, G. E., Abdallah, J. M., & Novotny, T. E. (2012). Environmental health impacts of tobacco farming: a review of the literature. *Tobacco control*, 21(2), 191–196. <https://doi.org/10.1136/tobaccocontrol-2011-050318>.
9. No Tobacco. (2022). *Tobacco: poisoning our planet*. World Health Organization. www.who.int/publications/i/item/9789240051287.
10. Potts, D. A., & Daniels, J. S. (2014). Where there's smoke there must be ire! Nicotine addiction treatment: a review. *Missouri medicine*, 111(1), 80–84.
11. Benowitz N. L. (2008). Neurobiology of nicotine addiction: implications for smoking cessation treatment. *The American journal of medicine*, 121(4 Suppl 1), S3–S10. <https://doi.org/10.1016/j.amjmed.2008.01.015>.

12. American Psychiatry Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed., text rev.). <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425787>.
13. McLaughlin, I., Dani, J. A., & De Biasi, M. (2015). Nicotine withdrawal. *Current topics in behavioral neurosciences*, 24, 99–123. https://doi.org/10.1007/978-3-319-13482-6_4.
14. CAMH. (2021). Lignes directrices sur l'usage de nicotine à moindre risque : Conseils rapides. Toronto (Ontario) : Le Centre de toxicomanie et de santé mentale. www.nicotinedependenceclinic.com/en/Documents/Conseils%20rapides.pdf.
15. CAMH. (2018). My Change Plan. Toronto (Ontario) : Le Centre de toxicomanie et de santé mentale. www.nicotinedependenceclinic.com/en/teach/Documents/My%20Change%20Plan%20Edition%2.
16. Vidrine, J. I., Spears, C. A., Heppner, W. L., Reitzel, L. R., Marcus, M. T., Cinciripini, P. M., Waters, A. J., Li, Y., Nguyen, N. T., Cao, Y., Tindle, H. A., Fine, M., Safraneck, L. V., & Wetter, D. W. (2016). Efficacy of mindfulness-based addiction treatment (MBAT) for smoking cessation and lapse recovery: A randomized clinical trial. *Journal of consulting and clinical psychology*, 84(9), 824–838. <https://doi.org/10.1037/ccp0000117>.
17. Bowen, S., & Marlatt, A. (2009). Surfing the urge: brief mindfulness-based intervention for college student smokers. *Psychology of addictive behaviors : journal of the Society of Psychologists in Addictive Behaviors*, 23(4), 666–671. <https://doi.org/10.1037/a0017127>.
18. Cahill, K., Stevens, S., Perera, R., Lancaster, T. (2013). Pharmacological interventions for smoking cessation: an overview and network meta-analysis. *The Cochrane Database of Systematic Reviews*,(5), CD009329. doi:10.1002/14651858.CD009329.pub2.
19. Clinical Practice Guideline Treating Tobacco Use and Dependence 2008 Update Panel, Liaisons, and Staff. (2008). A clinical practice guideline for treating tobacco use and dependence: 2008 update. A U.S. Public Health Service report. *American journal of preventive medicine*, 35(2), 158–176. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2008.04.009>.
20. Karnieg, T., & Wang, X. (2018). Cytisine for smoking cessation. *Canadian Medical Association Journal*, 190(19), E596. <https://doi.org/10.1503/cmaj.171371>.
21. CAN-ADAPTT. (2011). Canadian Smoking Cessation Clinical Practice Guideline - Specific populations: pregnant and breastfeeding women. Toronto, Canada: Canadian Action Network for the Advancement, Dissemination and Adoption of Practice-informed Tobacco Treatment, Le Centre de toxicomanie et de santé mentale.
22. Hartmann-Boyce, J., Hong, B., Livingstone-Banks, J., Wheat, H., & Fanshawe, T. R. (2019). Additional behavioural support as an adjunct to pharmacotherapy for smoking cessation. *The Cochrane database of systematic reviews*, 6(6), CD009670. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD009670.pub4>.
23. Stead, L. F., Koilpillai, P., Fanshawe, T. R., & Lancaster, T. (2016). Combined pharmacotherapy and behavioural interventions for smoking cessation. *The Cochrane database of systematic reviews*, 3, CD008286. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD008286.pub3>.
24. Stead, L. F., Carroll, A. J., & Lancaster, T. (2017). Group behaviour therapy programmes for smoking cessation. *The Cochrane database of systematic reviews*, 3(3), CD001007. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD001007.pub3>.
25. Hartmann-Boyce, J., Livingstone-Banks, J., Ordóñez-Mena, J. M., Fanshawe, T. R., Lindson, N., Freeman, S. C., Sutton, A. J., Theodoulou, A., & Aveyard, P. (2021). Behavioural interventions for smoking cessation: an overview and network meta-analysis. *The Cochrane database of systematic reviews*, 1, CD013229. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD013229.pub2>.

26. Matkin, W., Ordóñez-Mena, J. M., & Hartmann-Boyce, J. (2019). Telephone counselling for smoking cessation. *The Cochrane database of systematic reviews*, 5(5), CD002850. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD002850.pub4>.
27. Whittaker, R., McRobbie, H., Bullen, C., Rodgers, A., Gu, Y., & Dobson, R. (2019). Mobile phone text messaging and app-based interventions for smoking cessation. *The Cochrane database of systematic reviews*, 10(10), CD006611. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD006611.pub5>.
28. Hughes J. R. (2007). Effects of abstinence from tobacco: valid symptoms and time course. *Nicotine & tobacco research : official journal of the Society for Research on Nicotine and Tobacco*, 9(3), 315–327. <https://doi.org/10.1080/1462220070118891>.
29. Chaiton, M., Diemert, L., Cohen, J. E., Bondy, S. J., Selby, P., Philipneri, A., & Schwartz, R. (2016). Estimating the number of quit attempts it takes to quit smoking successfully in a longitudinal cohort of smokers. *BMJ open*, 6(6), e011045. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2016-011045>.
30. Taylor, G., McNeill, A., Girling, A., Farley, A., Lindson-Hawley, N., & Aveyard, P. (2014). Change in mental health after smoking cessation: systematic review and meta-analysis. *BMJ (Clinical research ed.)*, 348, g1151. <https://doi.org/10.1136/bmj.g1151>.
31. Goldfarb, A. H., & Jamurtas, A. Z. (1997). Beta-endorphin response to exercise. An update. *Sports medicine (Auckland, N.Z.)*, 24(1), 8–16. <https://doi.org/10.2165/00007256-199724010-00002>.
32. Mariotti A. (2015). The effects of chronic stress on health: new insights into the molecular mechanisms of brain-body communication. *Future science OA*, 1(3), FSO23. <https://doi.org/10.4155/fso.15.21>.
33. Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J. P., Chastin, S., Chou, R., Dempsey, P. C., DiPietro, L., Ekelund, U., Firth, J., Friedenreich, C. M., Garcia, L., Gichu, M., Jago, R., Katzmarzyk, P. T., Lambert, E., ... Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British journal of sports medicine*, 54(24), 1451–1462. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>.
34. Société canadienne de physiologie de l'exercice. (2021). Les Directives canadiennes en matière d'activité physique pour les adultes (18–64 ans) Ottawa (Ontario). https://csepguidelines.ca/language/fr/directives/adultes_18-64/.
35. Kmetova, A., Kralikova, E., Stepankova, L., Zvolaska, K., Blaha, M., Sticha, M., Bortlicek, Z., Schroeder, D. R., & Croghan, I. T. (2014). Factors associated with weight changes in successful quitters participating in a smoking cessation program. *Addictive behaviors*, 39(1), 239–245. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2013.10.010>.
36. Aubin, H. J., Farley, A., Lycett, D., Lahmek, P., & Aveyard, P. (2012). Weight gain in smokers after quitting cigarettes: meta-analysis. *BMJ (Clinical research ed.)*, 345, e4439. <https://doi.org/10.1136/bmj.e4439>.

Canada.ca/arreter-fumer