



Cesser de fumer Quitting Smoking

Pourquoi cesser de fumer?

On peut cesser de fumer pour de nombreuses raisons.

- Vous pourriez vous inquiéter des effets nocifs du tabac sur votre santé. En fait, le tabac tue près de 6 000 personnes tous les ans en C.-B. Il entraîne des problèmes de santé comme les maladies du cœur, les accidents vasculaires cérébraux, le cancer du poumon, de la gorge ou de la bouche, et l'emphysème.
- Vous pourriez vous préoccuper des effets dangereux de la fumée secondaire sur les personnes de votre entourage, tout particulièrement les enfants.
- Vous pourriez penser que votre tabagisme vous coûte de plus en plus cher et vous empêche de mener une vie active.

Il est toujours temps de cesser de fumer

Les retombées bénéfiques du renoncement au tabac sur la santé se font sentir dès le premier jour, par une hausse d'oxygénation du sang et une baisse de tension artérielle. Un an après avoir cessé de fumer, le risque de maladies du cœur diminue de moitié. Dix ans après avoir cessé de fumer, le risque de cancer du poumon est semblable à celui d'une personne n'ayant jamais fumé.

Méthodes pour vous aider à cesser de fumer

Les méthodes de renoncement au tabac efficaces varient d'une personne à l'autre. Voici quelques possibilités :

QuitNow est un service d'aide gratuite pour cesser de fumer, à tout moment du jour ou de la nuit. Composez le 8-1-1 et demandez à parler à un employé de QuitNow, ou visitez www.quitnow.ca (en anglais). Le site Web donne

de nombreux conseils, ainsi que de l'information et des services, notamment :

- une communauté en ligne ayant pour but de vous aider à cesser de fumer, avec du soutien de la part de professionnels et de pairs;
- des services de courriel ou de textage; et
- une ligne d'aide téléphonique sur le renoncement au tabac – il suffit de composer le 8-1-1. Des services de traduction disponibles dans plus de 130 langues, sur demande.

Les médicaments qui atténuent les symptômes du sevrage peuvent doubler vos chances de cesser de fumer. Bien qu'il soit normal de ressentir ces symptômes, les médicaments peuvent en réduire l'intensité :

- Les thérapies de remplacement de nicotine sont des médicaments qui contiennent de la nicotine et sont vendus sans ordonnance. Leur effet consiste à atténuer les symptômes de sevrage lorsque vous cessez de fumer, en vous fournissant la nicotine que vous obtiendriez en fumant.
- Le bupropion (Zyban®) et la varénicline (Champix®) ne contiennent pas de nicotine mais agissent sur le cerveau pour atténuer les symptômes de sevrage et les envies de fumer. Ils peuvent réduire l'envie impérieuse de fumer. Pour obtenir une ordonnance pour un de ces médicaments, vous devrez consulter votre médecin. Il peut vous aider à déterminer quel médicament vous convient le mieux.

Le programme provincial de renoncement au tabac Smoking Cessation Program (<http://www.health.gov.bc.ca/pharmacare/stop-smoking/index.html>, en anglais) offre aux Britanno-Colombiens des thérapies de remplacement de nicotine (gomme de nicotine, timbre) gratuitement, ainsi que des médicaments sur ordonnance qui aident à cesser de fumer, dans

le cadre des prestations de PharmaCare. Le programme est offert aux résidents de la C.-B. qui fument ou consomment des produits du tabac et souhaitent arrêter.

Dans le cadre du programme provincial favorisant les modes de vie sains Prescription for Health, les médecins de la C.-B. peuvent aider les Britanno-Colombiens qui sont à risque (qui fument, s'alimentent mal, sont inactifs ou obèses) à adopter des modes de vie plus sains. Pour en savoir plus, visitez <http://www.healthyfamiliesbc.ca/healthy-lifestyles-prescription-for-health.php> (en anglais).

Les administrations de santé peuvent également disposer de ressources pour aider les fumeurs à cesser de fumer. Pour en savoir plus sur les ressources de votre administration de santé, visitez <http://www.health.gov.bc.ca/tobacco/contacts.html> (en anglais).

Votre pharmacien, votre dentiste, votre conseiller ou un autre professionnel de la santé peut vous donner des conseils sur la solution ou la combinaison de solutions qui vous convient le mieux.

Comment vous préparer à cesser de fumer

Planifier d'avance la façon dont vous vous y prendrez pour cesser de fumer peut vous aider à y parvenir. Voici quelques mesures à prendre lorsque vous vous préparez à cesser de fumer :

1. **Restez motivé.**
Pour vous aider à rester motivé, faites la liste des raisons pour lesquelles vous voulez cesser de fumer. Faites-en un aide-mémoire, en la gardant à portée de la main.
2. **Choisissez la journée où vous arrêterez.**
Déterminez d'avance la journée où vous cesserez de fumer. Essayez de choisir une journée ne dépassant pas trois semaines d'avance, afin de garder votre motivation. Choisissez une période pendant laquelle vous aurez du soutien et qui ne présentera pas de stress inhabituel. Rappelez-vous qu'il n'existe pas de jour parfait pour cesser de fumer. Choisissez-le donc dès maintenant.

3. **Choisissez une ou des méthodes de renoncement.**
Choisissez la ou les méthodes que vous utiliserez pour cesser de fumer.

4. **Soutien**
La plupart des gens trouvent utile de pouvoir parler à des amis ou à d'autres personnes. Faites une liste de personnes pouvant vous aider et de leur numéro de téléphone.

5. **Déclencheurs**
Réfléchissez aux situations qui vous donnent envie de fumer et planifiez comment vous ferez face à chacune d'elle.

6. **Sevrage**
Sachez à quoi vous attendre et prévoyez comment diminuer les symptômes. Par exemple, l'irritabilité est un symptôme courant de sevrage et la respiration profonde aide bien des gens à l'atténuer.



Pour les autres sujets traités dans les fiches HealthLink BC File, visitez www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm ou votre unité de santé publique locale.

Pour obtenir des renseignements sur la santé et des services de santé non urgents, cliquez sur www.HealthLinkBC.ca ou composez le **8-1-1** en C.-B.

Les personnes sourdes ou malentendantes peuvent obtenir de l'aide en composant le 7-1-1 en C.-B.

Des services de traduction dans plus de 130 langues sont disponibles sur demande.