



# 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 provoque 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, tant pour ce qui est de l'argent que de votre capacité à mener une vie active.

### Il est toujours temps de cesser de fumer

Les bienfaits 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

L'efficacité des diverses méthodes de renoncement au tabac varie d'une personne à l'autre. Voici quelques possibilités :

L'organisme QuitNow Services offre de l'aide gratuite pour arrêter de fumer, à toute heure du jour ou de la nuit. Composez le 8-1-1 et demandez à parler à QuitNow ou visitez le site [www.quitnow.ca](http://www.quitnow.ca) (en anglais). Le site Web donne de nombreux conseils, renseignements et services, notamment :

- une communauté en ligne de personnes voulant arrêter de fumer, avec du soutien de la part de professionnels et de pairs;
- des services de courriel ou de textage;
- une ligne d'aide téléphonique sur le renoncement au tabac – il suffit de composer le 8-1-1. Des services de traduction sont 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 vendus sans ordonnance qui contiennent de la nicotine. 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 offre aux Britanno-Colombiens des thérapies de remplacement de nicotine (gomme de nicotine et 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. Pour en savoir plus, visitez le site [www.health.gov.bc.ca/pharmacare/stop-smoking/index.html](http://www.health.gov.bc.ca/pharmacare/stop-smoking/index.html) (en anglais).

Dans le cadre du programme provincial 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 [www.healthyfamiliesbc.ca/home/prescription-health](http://www.healthyfamiliesbc.ca/home/prescription-health) (en anglais).

Les régies de santé peuvent également disposer de ressources pour aider les fumeurs à cesser de fumer. Pour en savoir plus sur votre régie de santé, visitez [www.health.gov.bc.ca/tobacco/contacts.html](http://www.health.gov.bc.ca/tobacco/contacts.html) (en anglais). Votre pharmacien, votre dentiste, votre conseiller ou un autre fournisseur de soins de 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

Si vous planifiez la façon dont vous vous y prendrez pour cesser de fumer, cela 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. Gardez-la à portée de la main, comme aide-mémoire.

### 2. Choisissez la journée où vous arrêtez.

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 n'aurez 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 des numéros de téléphone des personnes pouvant vous aider.

### 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.

## Les autres produits du tabac sont-ils sécuritaires?

Les autres types de tabac vendus au Canada sont :

- le tabac à sucer, également appelé tabac à mâcher ou tabac sans fumée;
- les cigares, les cigarillos et le tabac à pipe;
- les bidis;
- les kreteks ou cigarettes parfumées au clou de girofle, ainsi que d'autres cigarettes à base d'herbes.

Ces produits du tabac sont tout aussi nocifs que la cigarette. Toutefois, bien des gens les utilisent en pensant qu'ils sont plus sécuritaires que la cigarette. Mais la plupart de ces produits contiennent un grand nombre des mêmes produits chimiques et toxiques que la cigarette. Ils peuvent donc entraîner autant de dépendance et être aussi nocifs pour la santé.

Pour en savoir plus sur les produits du tabac, voir la fiche HealthLinkBC N° 30b [Les produits du tabac ne sont pas des substituts sécuritaires à la cigarette.](#)

Pour les autres sujets traités dans les fiches BC HealthFile, visitez [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) 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](http://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.