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

pour jeunes adultes

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.

Publication autorisée par la ministre de la Santé.

Sur la voie de la réussite : Guide pour devenir un non-fumeur pour jeunes adultes
est disponible sur Internet à l'adresse suivante :
www.sante.gc.ca/surlavoie

Also available in English under the title:
On the Road to Quitting: Guide to becoming a non-smoker for young adults

La présente publication est disponible sur demande sous d'autres formes.

Pour obtenir plus de renseignements ou des copies supplémentaires, 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
Téléc. : 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

La présente publication peut être reproduite à des fins non commerciales.

SC Pub. : 200400
Cat. : H149-3/1-2021F-PDF
ISBN : 978-0-660-37092-7

Remerciement

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

Que désirez-vous ? ...4
Débutons ...5
Les faits ...7
Examiner l'habitude ...8
Examiner la dépendance ...10
Se méfier de ses doutes et de soi-même ...12
À bas le stress ! ...14
Êtes-vous prêt ? ...16
Le moment est venu de fixer la date ! ...18
Ne vous lancez pas seul ...20
Faites-le à votre façon ! ...22
Préparez-vous de façon positive ! ...24
C'est le grand jour ! Passez à l'action ! ...31

32... Le fameux sevrage
34... Le pouvoir de la pensée positive
36... Vous cessez de fumer. Et maintenant, qu'est-ce qui arrive?
40... Plan d'urgence
42... N'abandonnez jamais, même si vous avez un écart!
44... L'argent, l'argent, l'argent!
46... Quoi? Une prise de poids!
48... Références

Sur la voie de la

RÉUSSITE

Que désirez-vous?

Que vous soyez près ou loin de l'objectif d'arrêter de fumer, la présente brochure vous aidera à déterminer ce que vous voulez faire et vous fournira les renseignements nécessaires pour progresser. Les étapes sont simples et vous aideront à arrêter de fumer* pour de bon. *Sur la voie de la réussite* expose les faits, offre des éléments de réflexion et vous permet d'acquérir les compétences et de trouver la motivation nécessaires pour élaborer un plan lorsque vous décidez d'arrêter de fumer.

Il peut être difficile d'arrêter de fumer. Considérez cela comme une nouvelle aventure. Consultez la présente brochure chaque fois que vous avez des questions ou lorsque vous avez besoin d'aide au cours du processus d'arrêt tabagique.

Commencez en considérant ceci :

- Pourquoi avez-vous pris cette brochure aujourd'hui?
- Pourquoi fumez-vous?
- Pourquoi voulez-vous arrêter de fumer?
- Quelle est la raison principale qui vous pousserait à arrêter de fumer?

***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 fumeurs[1]. Même si un grand nombre de faits expliqués dans cette brochure visent les fumeurs, la plupart de ces renseignements sont aussi utiles pour vous[2].

Débutons

Qu'est-ce qui vous empêche de cesser de fumer?

Chaque fumeur a des raisons pour ne pas arrêter de fumer. Il peut s'agir d'une habitude ou d'une dépendance ou, dans la plupart des cas, des deux. Peut-être aimez-vous l'image que vous projetez ou la façon dont vous vous sentez avec une cigarette. Le tabagisme vous aide probablement à vous détendre, à vous donner de l'énergie ou à composer avec le stress. La cigarette est possiblement une habitude que vous partagez avec des gens de votre entourage. Examinez pourquoi vous avez commencé à fumer et pourquoi vous continuez à fumer.

Pourquoi voulez-vous arrêter de fumer maintenant?

Il y a beaucoup de raisons de cesser de fumer. Mais quelles sont vos raisons de vouloir cesser de fumer? Êtes-vous préoccupé :

- des risques pour la santé à long terme
- du vieillissement précoce
- des vêtements qui sentent mauvais ou de la mauvaise haleine
- du gaspillage d'argent en raison du prix des cigarettes
- du fait que vous devez sortir au froid pour fumer
- du fait que vous exposez les amis et les membres de la famille à la fumée secondaire
- ajoutez une de vos raisons ici _____
- ajoutez une autre de vos raisons ici _____

D'autres éléments qu'il faut considérer

Aujourd'hui, les fumeurs peuvent faire face à beaucoup de difficultés. Même si cela est injuste, beaucoup de personnes jugent ou évitent les fumeurs. Il peut être difficile de trouver un logement puisque certains propriétaires ne veulent pas louer un logement à des fumeurs. Il peut être encore plus difficile de trouver un partenaire! Ces éléments peuvent influencer ou non votre intention d'arrêter de fumer, mais il vaut la peine de les considérer.

Pourquoi avez-vous une dépendance à la nicotine?

Certains ex-fumeurs ont dit que cesser de fumer leur a permis d'éprouver un sentiment de liberté et de réussite[3]. D'autres ont dit qu'il est plus facile de gérer le stress et que leur vie est plus agréable que lorsqu'ils fumaient[4]. Comment vous sentiriez-vous si vous n'aviez pas une dépendance à la nicotine?

FUMEUR OCCASIONNEL

Si vous êtes une personne qui fume occasionnellement une cigarette, vous savez que votre façon de fumer est différente de celle d'une personne qui fume chaque jour. Vous pouvez penser qu'il n'y a pas de raisons de cesser de fumer. Cependant, même si vous fumez très peu, il y a beaucoup de raisons de cesser de fumer.

En fait, il n'existe pas de niveaux sûrs de consommation de la cigarette parce qu'il n'existe pas de niveaux sûrs d'exposition à la fumée des cigarettes[5,6]. Chaque cigarette est dangereuse[7].

La meilleure façon de réduire les risques liés à la cigarette est de ne pas fumer.

Vous avez plus de chances de vivre plus longtemps et d'avoir une meilleure qualité de vie si vous arrêter de fumer[21].

Les faits

Cesser de fumer est la meilleure chose que vous pouvez faire pour améliorer votre santé et la qualité de votre vie.

Les avantages de cesser de fumer pour la santé sont les mêmes pour tous les genres de fumeurs, hommes ou femmes, jeunes ou moins jeunes[8].

VINGT MINUTES APRÈS AVOIR ARRÊTÉ, la pression sanguine diminue à un niveau similaire à celui d'avant votre dernière cigarette[9].

HUIT HEURES APRÈS AVOIR ARRÊTÉ, le niveau de monoxyde de carbone (un gaz toxique) diminue dans votre sang et retourne à la normale[10].

VINGT-QUATRE HEURES APRÈS AVOIR ARRÊTÉ, vos chances d'avoir une crise cardiaque commencent à diminuer[11].

ENTRE DEUX SEMAINES ET TROIS MOIS APRÈS AVOIR ARRÊTÉ, les voies aériennes dans les poumons se relaxent, votre capacité pulmonaire augmente et votre respiration est plus facile[12].

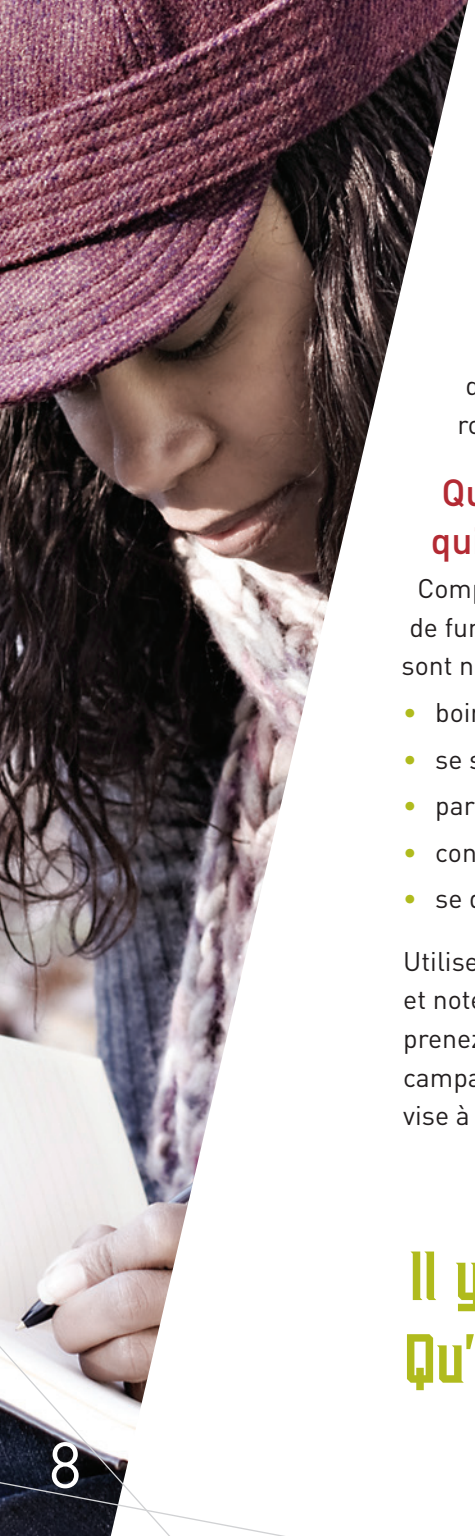
ENTRE UN ET NEUF MOIS APRÈS AVOIR ARRÊTÉ, vous toussez moins et le fonctionnement pulmonaire augmente[13].

UN AN APRÈS AVOIR ARRÊTÉ, le risque de maladies coronariennes est réduit de moitié par rapport à celui d'un fumeur. Les maladies coronariennes se produisent lorsque de la plaque (gras, calcium et tissu cicatriciel) s'accumule dans les vaisseaux sanguins qui propulsent le sang vers le cœur. Cela peut donner lieu à l'angine ou à une crise cardiaque[14,15,16].

CINQ ANS APRÈS AVOIR ARRÊTÉ, le risque de crise cardiaque est égal à celui d'une personne qui n'a jamais fumé[17].

DIX ANS APRÈS AVOIR ARRÊTÉ, le risque de mourir du cancer du poumon est beaucoup plus faible[18], ainsi que le risque d'avoir un cancer de la bouche, de la gorge, de l'œsophage, de la vessie, du rein ou du pancréas[19].

QUINZE ANS APRÈS AVOIR ARRÊTÉ, le risque de maladies coronariennes est égal à celui d'une personne qui n'a jamais fumé[20].



Examiner l'habitude

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?

Comprendre les éléments déclencheurs est une étape importante pour cesser de fumer. Dans quelles circonstances fumez-vous? Les éléments déclencheurs sont notamment :

- boire du café ou une boisson alcoolisée
- se sentir stressé ou en colère
- parler au téléphone
- conduire la voiture
- se détendre après une journée de travail, l'école ou un repas

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. De plus, consultez Santé Canada et la campagne Je te laisse de la Société canadienne du cancer, qui vise à aider les jeunes à arrêter de fumer : www.jetelaisse.ca

Il y a plusieurs façons de briser le lien. Qu'est-ce qui fonctionnerait pour vous?

Comment pouvez-vous briser le lien entre la cigarette et vos habitudes (au travail, à l'école, à la maison, avec des amis ou les membres de la famille)?

Prévoyez 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
- naviguer sur le Web
- envoyer un texto à un ami ou parler au téléphone

AVANT DE FUMER, POSEZ-VOUS CES QUESTIONS :

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

Examiner la dépendance

La nicotine est un agent chimique présent dans le tabac qui crée une forte dépendance et qui peut permettre 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 que vous ayez cessé de fumer, votre cerveau est en état de manque. Vous pouvez vous sentir mal sans nicotine et ressentir le besoin de fumer à nouveau[22].

Combien de fois avez-vous ressenti ce besoin inconfortable? Combien de fois vous êtes-vous demandé comment et quand vous fumerez votre prochaine cigarette?

Imaginez une vie sans cela...

Se méfier de ses doutes et de soi-même

Craignez-vous de ne pas pouvoir arrêter?

Vous êtes-vous déjà dit...

- j'arrêterai quand j'aurai 30 ans
- j'arrêterai quand je me marierai
- j'arrêterai quand j'aurai trouvé mon nouveau logement, ma nouvelle voiture, etc.
- j'arrêterai avant d'avoir des enfants

Lorsque vous vous concentrez sur quelque chose que vous **DEVEZ** faire, comme cesser de fumer, vous le voyez souvent comme quelque chose qui sera difficile à faire. Vous finissez par penser aux efforts que vous devrez y mettre. Tandis que, si vous vous concentrez sur quelque chose que vous **VOULEZ** faire, vous pouvez le voir comme quelque chose que vous **POUVEZ** accomplir.

Qu'est-ce que vous vous êtes dit d'autre sur l'abandon du tabac?

Si vous avez eu des pensées semblables, sachez qu'elles sont courantes. Pourquoi surgissent-elles? Est-ce que c'est parce que vous n'êtes pas prêt? Ou à cause de quelque chose d'autre? Vous pensez peut-être que vous n'avez pas la volonté ou la motivation nécessaire. Vous avez peut-être déjà rechuté et vous craignez de vous décevoir et de décevoir les autres de nouveau.

Il est normal d'avoir des craintes et des doutes. Il y a des milliers d'anciens fumeurs qui ont eu des inquiétudes similaires et qui ont réussi à arrêter pour de bon. Ce qui est important, c'est d'examiner ces préoccupations et d'avoir un plan pour les surmonter de façon 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.
- Si vous craignez de prendre du poids, gardez ceci à l'esprit : Si vous cessez de fumer, les avantages pour la santé sont immédiats et importants. Si vous continuez de fumer, les risques pour la santé dépassent largement les risques associés à un gain de poids mineur. Le gain de poids moyen à long terme pour les personnes qui cessent de fumer est d'environ 4 à 6 kg (8 à 13 lb)[23]. Une saine alimentation et un mode de vie actif peuvent contribuer à prévenir cette prise de poids ou à la réduire au minimum.
- Certains amis seront impressionnés par votre force et par votre détermination à arrêter. Qui sait, vous en inspirerez peut-être quelques uns à cesser, eux aussi[24]!

À bas le stress!

Le tabac est une source de stress

Au fil du temps, votre organisme a besoin de plus en plus de nicotine pour obtenir cette brève montée d'énergie[25]. La nicotine augmente votre rythme cardiaque et votre tension artérielle, ce qui accentue le stress que subit votre corps[26]. S'inquiéter des répercussions du tabagisme sur votre santé et sur celle de vos parents et amis peut également être très stressant.

Est-ce que l'idée d'arrêter de fumer vous angoisse? Arrêter de fumer peut être difficile, mais il y a des moyens de gérer le stress.

- Ne vous en faites pas! Parlez à un ami de ce qui vous préoccupe.
- Prévoyez des pauses régulières et planifiées, comme vous le faisiez peut-être lorsque vous fumiez.
- Faites des activités qui vous plaisent, comme lire, envoyer des messages textes ou des gazouillis ou écouter de la musique.
- Profitez de l'occasion pour entreprendre quelque chose de nouveau, comme le yoga ou la marche.
- Prévoyez des récompenses régulières pour célébrer vos réussites.
- Adoptez un régime alimentaire sain et mangez à des intervalles réguliers.
- Intégrez l'activité physique à votre routine quotidienne. Elle peut contribuer à améliorer votre humeur ainsi que la qualité de votre sommeil.
- Faites des exercices de relaxation par la respiration : Inspirez par le nez en gonflant votre ventre (plutôt que votre poitrine) et expirez en pinçant les lèvres.

Êtes-vous prêt?

Consultez des renseignements additionnels et des outils pour cesser de fumer de Santé Canada, à l'adresse https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/tabagisme-et-tabac.html. Répondez au questionnaire Profil personnel afin de vous aider à comprendre les raisons qui vous poussent à fumer, votre niveau de dépendance et les moyens que vous pouvez prendre pour arrêter.

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. Pensez à examiner ce guide de nouveau dans environ deux semaines.

Le moment est venu de fixer la date!

Maintenant que vous êtes prêt à arrêter, il est temps de prendre un engagement

Des tas de personnes arrêtent spontanément, mais si vous aimez planifier les choses dans la vie, choisissez une journée précise au cours de laquelle vous prévoyez arrêter. Songez à ce que vous avez prévu pour les prochaines semaines. Choisissez un moment qui vous convient à vous! Vous voudrez peut-être vous donner suffisamment de temps pour réfléchir sérieusement et pour vous préparer. Par exemple, trouvez une semaine pendant laquelle vous n'avez pas d'échéances majeures au travail ou aux études. Vous pourriez également vouloir commencer pendant une fin de semaine afin de planifier des activités qui vous éviteront de penser à la cigarette.

Vous n'avez plus d'excuses!

Au lieu de remettre continuellement votre date pour cesser 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). Par exemple, le fait d'avoir un nouveau projet ou une échéance serrée au travail ou aux études peut contribuer à vous distraire de vos envies de fumer. Si vous vivez une période stressante, n'oubliez pas que le tabagisme augmente les effets du stress en accélérant votre rythme cardiaque et votre respiration[27].

Ne vous éternisez pas!

Choisissez une date d'ici trois semaines tout au plus. Marquez-la sur chaque calendrier, ajoutez-la en guise d'économiseur d'écran sur le bureau de votre ordinateur, créez un rappel sur votre cellulaire et ainsi de suite. Regardez-la chaque jour à titre de rappel. 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.

Avoir un bon plan augmente ses chances de réussite. C'est une bonne idée de l'écrire, car cela vous force à penser plus attentivement à ce que vous devez faire et à la manière dont vous le ferez. Vous trouverez des conseils pour préparer votre propre plan d'action à la page 40 du présent guide.

Ne vous lancez pas seul

Trouvez du soutien

Nous vous recommandons de parler à un professionnel de la santé lorsque vous prévoyez arrêter. Votre médecin, votre infirmière ou votre pharmacien sera en mesure de vous donner des conseils sur les thérapies de remplacement de la nicotine (TRN) et les médicaments pour cesser de fumer. Ils peuvent également vous orienter vers d'autres sources de soutien possibles pour cesser de fumer.

La recherche montre que les consultations et/ou les TRN peuvent augmenter considérablement les chances de cesser de fumer pour de bon[28]. Il y a différentes formes de TRN offertes sans ordonnance comme la gomme, les pastilles, les timbres et les inhalateurs. Il existe également des médicaments pour cesser de fumer qui ne contiennent pas de nicotine du tout. Les TRN et les médicaments pour cesser de fumer peuvent vous aider à surmonter les envies de fumer et les symptômes de sevrage de la nicotine[29]. Consultez votre professionnel de la santé afin de discuter de la démarche qui vous convient.

Parlez-en, textez et gazouillez!

Si vous le gardez pour vous, il peut être plus facile de changer d'idée. Dire à vos parents, 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!

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.

Vous pouvez également songer à obtenir du soutien auprès d'un spécialiste en arrêt tabagique en ligne et /ou en passant par la ligne d'aide sans frais pancanadienne d'arrêt tabagique. Ce spécialiste est en mesure de vous aider à dresser un plan d'arrêt, de répondre à vos questions et de vous orienter vers d'autres services de cessation disponibles dans votre collectivité. Vous pouvez également commander des ressources documentaires pour vous aider vous-même par l'entremise de la ligne d'aide. Les services de consultation de la ligne de renoncement au tabagisme sont gratuits.

Pour de plus amples renseignements, visitez
www.vivezsansfumee.gc.ca/abandon
ou composez le **1-866-JARRETE (527-7383).**

Faites-le à votre façon!

Voici quelques méthodes qui peuvent vous aider à arrêter.

Arrêter d'un coup

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

Planifier 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 d'arrêt tabagique. La planification implique également de choisir une méthode d'abandon. Vous voudrez peut-être, par exemple, arrêter complètement ou diminuer tranquillement le nombre de cigarettes que vous fumez.

Diminuer avant d'arrêter complètement

Diminuer dans le but d'arrêter consiste à réduire graduellement le nombre de cigarettes que vous fumez chaque jour jusqu'à ce que vous ne fumiez plus du tout. Cette méthode aide à diminuer votre accoutumance à la nicotine au fil du temps. Il peut être bon de diminuer d'une cigarette chaque jour ou à tous les deux jours. Vous vous apercevrez peut-être que recourir à des TRN de temps à autre vous aidera à surmonter les envies irrésistibles si vous décidez de diminuer graduellement[30].

« N'est-il pas merveilleux que personne n'ait besoin d'attendre un seul instant avant de commencer à s'améliorer? »

Anne Frank

Quelques idées pour vous aider à diminuer

- Chaque fois que vous prenez une cigarette, arrêtez-vous et demandez-vous : **« Est-ce que je peux me passer de celle-là? »**
- Attendez cinq à dix minutes avant de succomber à votre envie de fumer.
- Ne fumez pas chaque cigarette au complet comme vous le faisiez auparavant.
- Transportez juste assez de cigarettes avec vous pour passer à travers la journée et refusez de vous en procurer d'autres.
- Réduisez la quantité de cigarettes que vous fumez à tous les jours ou à tous les deux jours. Diminuez autant que vous le pouvez.
- Essayez de retarder votre première cigarette de la journée de deux heures au moins.

Préparez-vous de façon positive!

Voici quelques suggestions afin de dresser un plan pour cesser de fumer :

1. **Reportez-vous à votre liste des raisons pour lesquelles il est important pour vous de cesser de fumer**

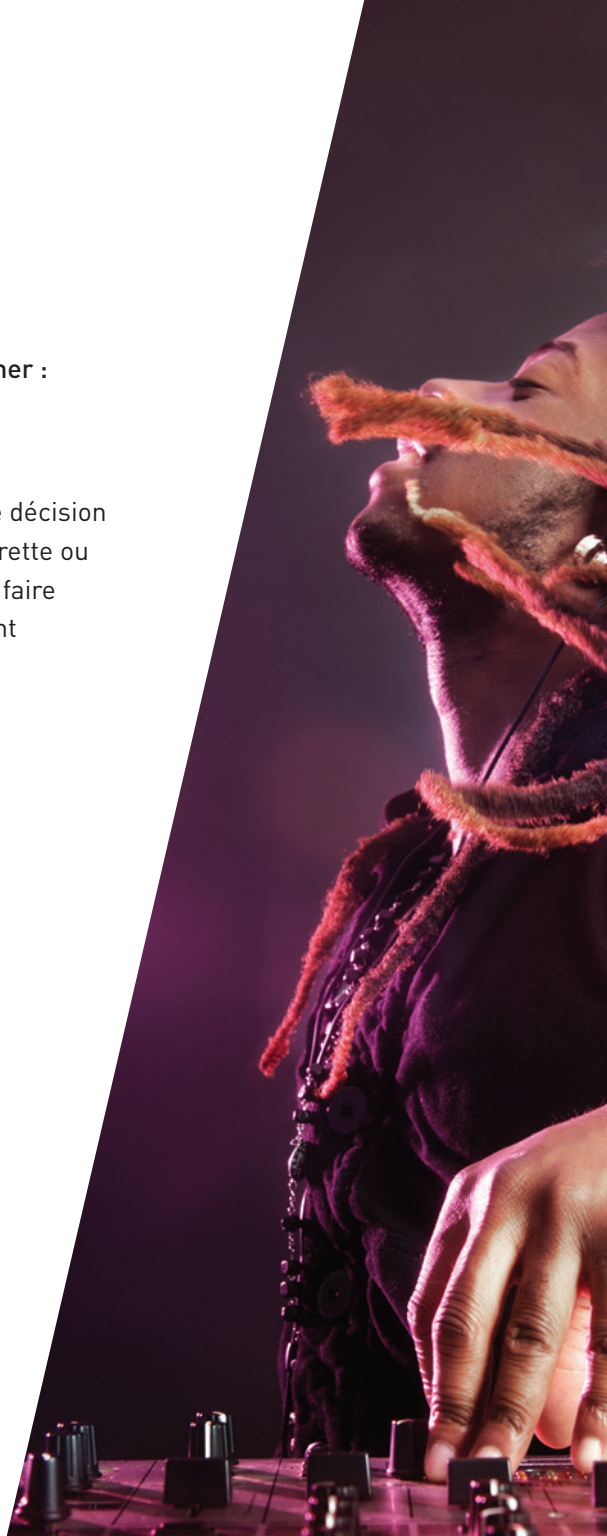
   Ajoutez-y le plus de détails possible. Qui d'autre bénéficiera de votre décision d'arrêter? Essayez d'imaginer de quoi vous aurez l'air sans une cigarette ou ce que vous penserez de vous-même. Songez à ce que vous pourrez faire avec tout l'argent que vous économiserez. Pour voir combien d'argent vous pouvez mettre de côté, faites l'essai du calculateur de coûts à l'adresse suivante : https://jetelaisse.ca/calculatrice/

2. **Énumérez vos inquiétudes par rapport à l'arrêt tabagique**

   Écrivez à côté de chaque préoccupation au moins une chose que vous pouvez faire pour la surmonter.

   Exemples :

   - **Écart :** Je vais continuer d'essayer, découvrir mon ou mes déclencheur(s) et tirer des leçons de cette expérience.
   - **Prise de poids :** Je vais boire beaucoup d'eau, manger des légumes en guise de collations et faire plus d'exercice.
   - **Irritabilité :** Je vais faire des exercices de relaxation par la respiration et je vais dire à mes amis que j'ai besoin de leur soutien et de leur compréhension.



3. Appuyez-vous sur vos expériences passées

Servez-vous de vos essais antérieurs à votre avantage. Qu'est-ce qui a marché? Qu'est-ce qui n'a pas marché? Qu'est-ce que vous n'avez pas encore essayé?

4. Puisez dans votre réseau de soutien social

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

NE VOUS EN FAITES PAS. IL Y A D'AUTRES CONSEILS POUR SURMONTER LE SEVRAGE À LA PAGE 32.

5. **Cernez vos habitudes de fumeur et vos déclencheurs**

   Avant d'arrêter, servez-vous de votre formulaire de suivi pour noter la quantité de cigarettes que vous fumez, les endroits 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. Par exemple, est-ce que la quantité de cigarettes que vous fumez change selon les personnes qui vous accompagnent, l'endroit où vous êtes, ce que vous faites ou ce que vous ressentez?

6. **Décidez comment changer les choses qui vous font penser à fumer**

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

7. **Fixez une date pour cesser de fumer**

   La dernière étape de votre plan pour cesser de fumer (si vous avez décidé d'en utiliser un) pourrait consister à fixer une date afin de commencer votre vie sans tabac. Choisissez une date précise au cours des trois prochaines semaines.

8. **Épluchez votre calendrier à la recherche de périodes particulièrement stressantes**

   Repérez les événements ou les circonstances à venir qui pourraient, selon vous, vous inciter à fumer. Allez-vous sortir ou passer du temps avec des personnes qui fument? 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.

9. **Le moment est venu de s'engager**

   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. »

RÉORGANISEZ VOS PENSÉES!

Le renoncement au tabac consiste, en partie, à changer votre façon de penser. Tâchez continuellement de reprogrammer vos pensées afin de voir l'abandon du tabac sous un angle positif.

Remplacez « Je ne vais pas » par **« Je vais ».** Par exemple, si vous fumez normalement après le souper, vous pourriez dire « Je vais faire une petite promenade tout de suite après le souper ce soir ».

Remplacez « Je n'arrive pas à maîtriser cette envie » par **« Je vais tellement être fier de moi quand cette envie sera passée! »**

Remplacez « Je ne suis rendu qu'à la quatrième journée » par **« J'ai déjà quatre journées de faites! C'est plus que la moitié de la première semaine, qui est la plus difficile ».**

Célébrez!

Chaque jour, chaque semaine et chaque mois sans tabac vaut la peine d'être célébré. Vous méritez de vous récompenser.

Mettez de côté l'argent que vous auriez dépensé pour des cigarettes. Servez-vous-en pour vous payer la traite. Procurez-vous un nouveau cellulaire, de nouveaux vêtements ou partez en vacances!

Les récompenses ne doivent pas nécessairement impliquer de l'argent ou de la nourriture. Prévoyez une longue conversation téléphonique avec un vieil ami, donnez-vous plus de temps pour faire quelque chose que vous aimez ou planifiez une fête avec des amis!

Les meilleures récompenses sont souvent à long terme. Faites la liste des raisons pour lesquelles il est important pour vous de cesser de fumer et relisez-la chaque fois que vous vivez un moment difficile. Prenez le temps de relire la ou les mesures que vous avez prises pour vivre sans fumée.

C'est le grand jour! Passez à l'action!

Il se peut que vous soyez nerveux le jour où vous cessez de fumer. Peu importe ce que vous faites, arrêtez-vous et prenez une respiration. Soyez conscient que vous êtes prêt à relever ce défi!

- Étudiez votre plan pour cesser de fumer, si vous en avez dressé un.
- Parlez de votre renoncement autant que vous le voulez, car ce n'est pas rien.
- Avertissez vos amis que vous serez peut-être un peu distrait ou malcommode.
- Allez-y doucement : prenez des pauses et évitez les situations difficiles (les occasions où vous pourriez être tenté de fumer).
- Comprenez que vous aurez des envies de fumer et qu'elles finiront par passer.
- Plus vous combattrez vos envies de fumer, plus vous résisterez efficacement aux envies irrésistibles et plus la dépendance s'atténuera.
- Répétez-vous : « C'est ce que je veux. Je peux y arriver. Je vais y arriver! »

N'OUBLIEZ PAS QUE C'EST LA PREMIÈRE JOURNÉE D'UNE ÉTAPE IMPORTANTE DE VOTRE VIE.

> « Cela semble toujours impossible, jusqu'à ce que ce soit fait. »

Nelson Mandela

Le fameux sevrage

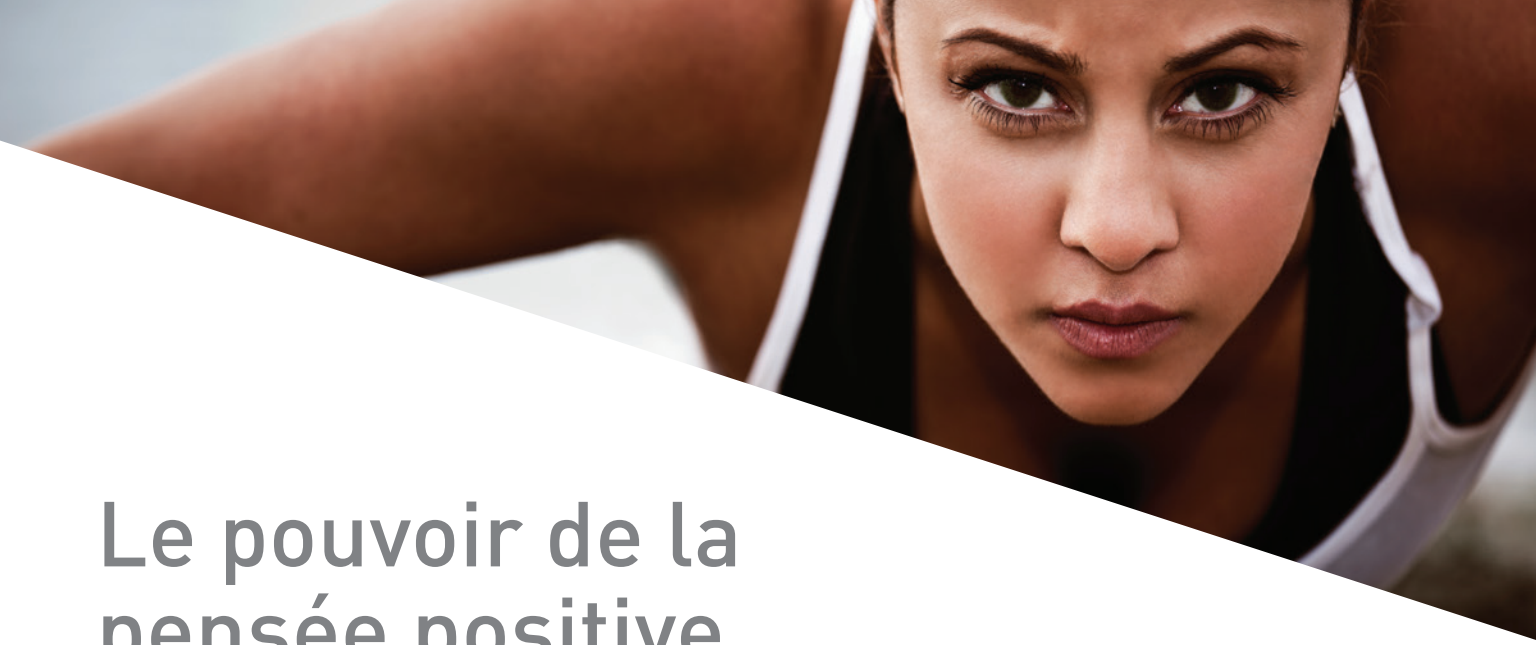
Bon, vous savez déjà que vous éprouverez fort probablement des symptômes de sevrage. Parlons ouvertement. Voici quelques-uns des effets que vous pourriez ressentir[31,32,33,34] :

- **De la constipation :** La constipation peut survenir au cours des premières semaines. Consommez des fibres, buvez beaucoup d'eau et faites plus d'activité physique.
- **De la toux :** Oui, c'est désagréable de cracher des mucosités en toussant. Mais dites-vous que vos poumons sont en train de guérir et de se nettoyer[35]!
- **Des fringales :** Votre corps pourra, en fait, absorber de plus grandes quantités de nourriture. Maîtrisez vos fringales en buvant beaucoup d'eau et en prenant des collations saines.
- **De la difficulté à dormir :** La qualité de votre sommeil finira par s'améliorer et vous aurez peut-être besoin de moins d'heures de sommeil!
- **De l'irritabilité :** Prenez des pauses régulièrement et faites des exercices de relaxation par la respiration.

Si l'un de vos symptômes de sevrage vous préoccupe, parlez-en à un professionnel de la santé. Par exemple, si vous vous sentez triste ou légèrement déprimé et que ce sentiment ne s'estompe pas après quelques jours, veuillez consulter votre fournisseur de soins de santé.

Prenez une grande respiration et n'oubliez pas...

Les envies de fumer et les symptômes de sevrage finiront par passer. Ils ne sont que temporaires et vous vous sentirez vite mieux que jamais! Ne lâchez pas!



Le pouvoir de la pensée positive

Cesser de fumer ne se résume pas à venir à bout des symptômes de sevrage. Comme nous l'avons déjà mentionné, pour arrêter de fumer, vous devez changer votre façon de penser. Vous devez être confiant, vous voir comme un non-fumeur et surmonter les moments difficiles.

Restez détendu, calme et confiant

- Déterminer vos raisons personnelles pour cesser de fumer peut vous aider à arrêter. Si l'abandon du tabac est important pour votre santé, pour celle de votre famille ou pour d'autres aspects importants de votre vie, il peut accroître votre volonté d'arrêter.
- La confiance vient de la conviction que vous allez réussir. Cette confiance s'acquiert en comprenant les déclencheurs qui vous poussent à fumer et en ayant des stratégies en place pour gérer ces situations.
- Chaque tentation de fumer que vous surmonterez augmentera votre confiance en vous.
- La confiance et la réussite nécessitent une bonne préparation, une attitude positive et un engagement ferme.
- Revoir ce que vous avez appris vous aidera à être fier de votre décision et renforcera votre motivation à ne pas lâcher.

Percevez-vous comme un non-fumeur dans les situations suivantes :

- en prenant un verre ou un café avec des amis
- après le souper
- au réveil

Si vous avez de la difficulté à y arriver, ce n'est pas grave. Continuez de vous visualiser en train de vivre sans fumée avec succès. Plus vous vous exercerez, plus le défi deviendra facile et plus vous aurez de chances de continuer de vivre sans fumée.

Vous cessez de fumer. Et maintenant, qu'est-ce qui arrive?

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 pensée soit votre première et dernière du jour. Rappelez-vous cette pensée chaque fois que vous voyez quelqu'un avec une cigarette.
- Passez en revue les raisons pour lesquelles vous avez cessé de fumer et vos stratégies pour contrôler vos envies. Évitez de faire toute activité que vous associez fortement au tabagisme.
- Faites de courtes marches. Concentrez-vous sur le plaisir de respirer de l'air pur, sans fumée.
- 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 nicotine[36].

  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.

- Soyez conscient qu'une forte envie de fumer peut demeurer longtemps après la disparition des symptômes de sevrage[37]. Soyez vigilant quant aux situations à risque élevé lors desquelles vous pouvez être tenté de fumer.
- Soyez conscient que le stress est connu pour causer des rechutes. Souvenez-vous que le fait de fumer ne réglera pas vos problèmes ou ne soulagera pas votre stress. En fait, la culpabilité d'un écart peut aggraver les choses!
- Identifiez les techniques que vous avez utilisées dans le passé pour surmonter vos difficultés actuelles.
- Portez attention à ce que vous vous dites. S'il s'agit d'une chose négative, dites-vous en silence « ÇA SUFFIT! », et remplacez-la ensuite par une pensée positive.
- Rappelez-vous que vos envies ne durent pas longtemps.
- Évitez la vue et l'odeur de cigarettes.
- Ne vous mettez pas à l'épreuve en essayant de ne prendre qu'une bouffée ou de ne fumer qu'une cigarette.

« Le changement n'arrivera pas si nous comptons sur quelqu'un d'autre pour l'instaurer ou si nous attendons un autre moment. Nous sommes les personnes que nous attendons. Nous sommes le changement auquel nous aspirons. »

Barack Obama

Plan d'urgence

Lutter contre les tentations. Dans le cas d'une urgence, suivez ces étapes :

Évitez la tentation

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, puisqu'elles peuvent ébranler votre volonté de rester non-fumeur. 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.

Quittez

Si vous vous retrouvez dans une situation qui peut vous tenter, quittez cette situation dès que vous le pouvez, de préférence, avant que vous n'ayez une envie.

Distrayez-vous

Si vous ne pouvez pas quitter la situation, distrayez-vous par des pensées positives comme des projets futurs (vacances, récompenses, etc.), les avantages d'abandonner le tabagisme ou à quel point vous vous sentez en pleine forme sans fumer. Sinon, la relaxation par la respiration, la marche, l'exercice et boire de l'eau peuvent également vous aider à vous distraire.

Attendez

Si les distractions ne fonctionnent pas, dites-vous alors d'attendre 5 minutes avant de faire face à la situation. L'envie passera habituellement en l'espace de quelques minutes.

Continuez de penser de façon positive

Passez en revue « Le pouvoir de la pensée positive » sur la page 34 pour obtenir d'autres renseignements.

> « La réussite dans la vie appartient à ceux qui refusent tout simplement d'abandonner; ces personnes ont une vision si forte que les obstacles, l'échec et la perte ne leur servent que d'enseignements. »
>
> Silken Laumann

N’abandonnez jamais, même si vous avez un écart!

Bon, d’accord, le plan d’abandon d’urgence n’a pas fonctionné et vous avez eu un écart. Un écart, ça peut être prendre quelques bouffées ou fumer toute une cigarette. Vous risquez alors de recommencer à fumer régulièrement. Les écarts ne signifient pas que vous devriez abandonner. Un écart est comme une alarme. 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. En planifiant à l’avance, vous pourriez sauver votre tentative d’arrêt tabagique.

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.

Agissez

- Faites quelque chose où il vous est impossible de fumer (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 une marche rapide à l'extérieur. L'air frais vous changera les idées.
- Si vous avez une forte envie, assoyez-vous et faites de la relaxation en respirant jusqu'à ce que la sensation passe ou faites une 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 au **1-866-JARRETE (527-7383)** ou la personne qui vous accompagne dans votre arrêt tabagique.

Si vous avez un écart, essayez de comprendre pourquoi cela s'est produit et planifiez pour éviter que cela ne se reproduise dans l'avenir. Prenez note de ce que vous avez appris et ce que vous devez faire pour empêcher que cela ne se reproduise dans l'avenir.

L'argent, l'argent, l'argent!

Nous avons beaucoup parlé des difficultés auxquelles vous devrez faire face lorsque vous cesserez de fumer, et de la façon de les surmonter. Parlons maintenant d'un avantage important lié à l'abandon du tabagisme! L'argent! C'est vrai, si vous continuez à être non-fumeur, vous économiserez une quantité considérable d'argent!

Réfléchissez seulement à ceci : Quelqu'un qui fume un paquet de cigarettes par jour peut dépenser plus de 5 000 dollars par année en cigarettes! Si vous continuez à être non-fumeur pendant cinq ans et que vous mettez cet argent de côté, vous économiserez plus que 25 000 dollars. Cette somme ne comprend pas l'augmentation des prix en raison de l'inflation ou des taxes. Maintenant, imaginez-vous que vous restez non-fumeur jusqu'à ce que vous décidiez de prendre votre retraite (soit environ 40 ans). Cela représente une somme d'au moins 200 000 dollars!

Vous pourriez maintenant profiter de l'argent que vous avez durement gagné! De quelle façon vous serviriez-vous de cet argent supplémentaire?

- Un dîner au restaurant par semaine?
- Un beau voyage une fois par année?
- Une nouvelle tenue vestimentaire une fois par mois?
- Une nouvelle voiture?
- Un versement initial pour l'achat d'une maison ou d'un condo?

LORSQUE VOUS CESSEREZ DE FUMER, VOUS AUREZ LA LIBERTÉ DE CHOISIR! DE QUELLE FAÇON LE FAIT DE DISPOSER DE CET ARGENT SUPPLÉMENTAIRE POURRAIT-IL CHANGER VOTRE VIE?

Quoi?
Une prise de poids!

Oui, c'est vrai, vous prendrez très probablement du poids lorsque vous cesserez de fumer[38]. La plupart des gens prennent environ de 4 à 6 kg ou de 8 à 13 lb au total[39]. Mais cela ne signifie pas que vous prendrez nécessairement du poids ou encore que vous prendrez autant de poids; cela n'arrive pas à tout le monde.

Que pouvez-vous faire pour vous empêcher de prendre du poids?

Vous serez moins susceptible de prendre du poids si vous prenez des collations à faible teneur en calorie et augmentez votre activité physique. L'abandon du tabagisme peut également :

- améliorer votre forme
- vous donner plus d'énergie
- faciliter votre respiration
- faciliter l'exercice et l'adoption d'un mode de vie actif

Faire de l'activité physique régulièrement et de saines habitudes d'alimentation peuvent vous aider à accroître votre métabolisme, ce qui, en retour, vous permettra de brûler plus de calories... **ALORS, BOUGEZ!**

Les personnes qui font de l'exercice lors du processus d'abandon du tabagisme prennent beaucoup moins de poids et ont plus de chances de rester des non-fumeurs[40,41]. Pour obtenir des renseignements sur une saine alimentation et l'activité physique, consultez les hyperliens suivants :
https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/
www.canada.ca/fr/sante-publique/services/etre-actif.html

BIENFAITS POUR LA SANTÉ

VOICI UNE LISTE D'ACTIVITÉS ET DE SAINES FAÇONS DE COMBATTRE VOS ENVIES :

- **faites une marche**
- **dansez dans la maison**
- **buvez de l'eau glacée**
- **prenez des légumes en collation**
- **pratiquez le yoga**
- **faites du ménage**
- **allez nager**
- **faites des redressements assis ou extensions des bras (push-up)**
- **jouez à votre sport favori**

Références

« Veuillez noter que la plupart des hyperliens renvoient aux sites Web 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. Ward, P.R., R. Muller, G. Tsourtos et coll. *Additive and subtractive resilience strategies as enablers of biographical reinvention: A qualitative study of ex-smokers and never-smokers*, Soc Sci Med, vol. 27, nº 7 (avril 2011), 1140-8.
4. Yong, H. H., R. Borland, J. Cooper et K. M. Cummings. *Postquitting experiences and expectations of adult smokers and their association with subsequent relapse: findings from the International Tobacco Control (ITC) Four Country Survey*, Nicotine Tob Res (octobre 2010), 12 Suppl:S12-9.
5. U.S. Department of Health and Human Services. *How Tobacco Smoke Causes Disease: The Biology and Behavioral Basis for Smoking-Attributable Disease: 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, 2010. Préface, p. iv. Accessible à : *www.surgeongeneral.gov/library/tobaccosmoke/index.html. Consulté en juillet 2011*
6. U.S. Department of Health and Human Services. *The Health Consequences of Involuntary Exposure to Tobacco Smoke: A Report of the Surgeon General*. Atlanta, GA, U.S. Department of Health and Human Services, Centres for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking an Health, 2006. Accessible à : *www.surgeongeneral.gov/library/secondhandsmoke/index.html*
7. U.S. Department of Health and Human Services. *How Tobacco Smoke Causes Disease: The Biology and Behavioral Basis for Smoking-Attributable Disease: 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, 2010. Préface, p. iv. Accessible à : www.surgeongeneral.gov/library/tobaccosmoke/report/. Consulté en juillet 2011.
8. 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. Accessible à : *www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/sgr/2004/index.htm*. Consulté en juillet 2011.

9. 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, 202. Accessible à : *http://profiles.nlm.nih.gov/NN/B/B/Z/D/*. Consulté en janvier 2012.
10. 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. Accessible à : *http://profiles.nlm.nih.gov/NN/B/B/Z/D/*. Consulté en janvier 2012.
11. 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. Accessible à : *http://profiles.nlm.nih.gov/NN/B/B/Z/D/*. Consulté en janvier 2012.
12. U.S. Department of Health and Human Services. *The Health Benefits of Smoking Cessation: A Report of the Surgeon General: 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.193, 194, 196, 285 et 323. Accessible à : *http://profiles.nlm.nih.gov/NN/B/B/C/T/*. Consulté en janvier 2012.
13. U.S. Department of Health and Human Services. *The Health Benefits of Smoking Cessation: A Report of the Surgeon General: 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. Accessible à : *http://profiles.nlm.nih.gov/NN/B/B/C/T/*. Consulté en janvier 2012.
14. 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. 239–240. Accessible à : *http://profiles.nlm.nih.gov/NN/B/B/C/T/*. Consulté en janvier 2012.
15. International Agency for Research on Cancer. *IARC Handbooks of Cancer Prevention*, Tobacco Control, Vol. 11: Reversal of Risk After Quitting Smoking. Lyon (France), 2007, p. 241.
16. Kuller, L. H., J. K. Ockene, E. Meilahn, D. N. Wentworth, K. H. Svendsen et J. D. Neaton. *Cigarette Smoking and Mortality*. Preventive Medicine, vol. 20, n°5 (1991), 638-54.
17. 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. Accessible à : *http://profiles.nlm.nih.gov/NN/B/B/C/T/*. Consulté en janvier 2012.
18. 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. Accessible à : *http://profiles.nlm.nih.gov/NN/B/B/C/T/*. Consulté en janvier 2012.

19. 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. Accessible à : *http://profiles.nlm.nih.gov/NN/B/B/C/T/*. Consulté en janvier 2012.
20. 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. Accessible à : *http://profiles.nlm.nih.gov/NN/B/B/C/T/*. Consulté en janvier 2012.
21. 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. Préface, p. xi. Accessible à : *http://profiles.nlm.nih.gov/NN/B/B/C/V/_/nnbbcv.pdf*
22. Benowitz, N. L. *Neurobiology of nicotine addiction: implications for smoking cessation treatment*, Am J Med (avril 2008), 121(4 Suppl 1):S3-10.
23. 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.
24. Christakis, N. A. et J. H. Fowler. *The collective dynamics of smoking in a large social network,* N Engl J Med, (22 mai 2008), 358(21):2249-58. Accessible à : *www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2822344/pdf/nihms-155480.pdf*. Consulté en juillet 2011.
25. Benowitz, N. L. Neurobiology of nicotine addiction: implications for smoking cessation treatment. Am J Med (avril 2008), 121(4 Suppl 1): S3-10.
26. 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. Accessible à : *www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/sgr/2004/index.htm*. Consulté en juillet 2011.
27. 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. Accessible à : *www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/sgr/2004/index.htm*. Consulté en juillet 2011.
28. 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. Accessible à : *www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK12193/* ou *www.surgeongeneral.gov/tobacco/treating_tobacco_use08.pdf*. Consulté en juillet 2011.
29. 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. Accessible à : *www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK12193/* ou *www.surgeongeneral.gov/tobacco/treating_tobacco_use08.pdf*. Consulté en juillet 2011.

30. Shiffman, S., S. G. Ferguson et K. R. Strahs. *Quitting by gradual smoking reduction using nicotine gum: a randomized controlled trial*. Am J Prev Med, vol. 36, nº 2 (février 2009), 96-104.e1.

31. West, R., M. Ussher, M. Evans et M. Rashid. *Assessing DSM-IV nicotine withdrawal symptoms: a comparison and evaluation of five different scales*, Psychopharmacology (Berl) (mars 2006), 184(3-4):619-27. Accessible à : *http://ceasenetwork.com/wp-content/uploads/2011/03/West-et-al-2006.pdf*. Consulté en juillet 2011.

32. Morrell, H. E., L. M. Cohen et M. al'Absi. *Physiological and psychological symptoms and predictors in early nicotine withdrawal*. Pharmacol Biochem Behav, vol. 89, nº 3 (mai 2008), 272-8.

33. Klesges, R. C., A. W. Meyers, L. M. Klesges et M. E. La Vasque. *Smoking, body weight, and their effects on smoking behavior: a comprehensive review of the literature*. Psychol Bull, vol. 106, nº 2 (septembre 1989), 204-30.

34. U.S. Department of Health and Human Services. *How Tobacco Smoke Causes Disease: The Biology and Behavioral Basis for Smoking-Attributable Disease: 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, 2010, chapitre 4. Accessible à : *www.surgeongeneral.gov/library/tobaccosmoke/report/*. Consulté en juillet 2011.

35. Cummings, K. M., G. Giovino, C. R. Jaén et L. J. Emrich. *Reports of smoking withdrawal symptoms over a 21 day period of abstinence*, Addict Behav, vol. 10, nº 4 (1985), 373-81.

36. Hughes, J. R. *Effects of abstinence from tobacco: Valid symptoms and time course*. Nicotine and Tobacco Research, 2007, 9: 315-327.

37. Benowitz, N. L. *Nicotine addiction*, N Engl J Med (juin 2010), 17;362(24):2295-303. Accessible à : *www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2928221/pdf/nihms227888.pdf*. Consulté en juillet 2011.

38. 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.

39. 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.

40. Ussher, M. H., A. Taylor et G. Faulkner. *Exercise interventions for smoking cessation*. Cochrane Database Syst Rev, vol. 4 (8 octobre 2008), CD002295.

41. 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, nº 11 (14 juin 1999), 1229-34. Accessible à : *http://archinte.ama-assn.org/cgi/reprint/159/11/1229*. Consulté en juillet 2011.

42. Morita, A. *Tobacco smoke causes premature skin aging*. J Dermatol Sci. vol. 48, nº 3 (décembre 2007), p. 169–75.

43. Freiman, A., G. Bird, A. I. Metelitsa, B. Barankin et G. J. Lauzon. *Cutaneous effects of smoking*. J Cutan Med Surg, vol. 8, nº 6 (2004), 415—23.

Notes

www.vivezsansfumee.gc.ca/abandon

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 et des rides de la peau[42,43].

Vous ferez partie de la majorité des Canadiennes et Canadiens qui sont des non-fumeurs.