

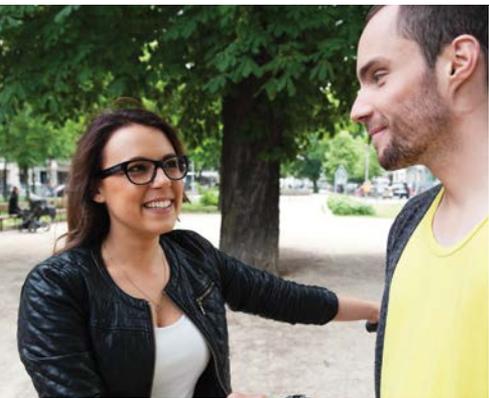


Société
canadienne
du cancer

Canadian
Cancer
Society

Pour les personnes qui ne veulent pas cesser de fumer

Une étape à la fois



Brochures imprimées

Une étape à la fois



Brochure 1

Pour les personnes qui veulent cesser de fumer

Cette brochure a pour but de soutenir les fumeurs qui ont décidé de renoncer au tabac.



Brochure 2 (cette brochure)

Pour les personnes qui ne veulent pas cesser de fumer

Cette brochure s'adresse aux personnes qui ne veulent pas cesser de fumer. Elle ne leur dit pas d'écraser, mais va plutôt les aider à mieux comprendre leur rapport au tabagisme.



Brochure 3

Aider une personne à cesser de fumer

Cette brochure est conçue pour les personnes qui veulent aider un ami ou un membre de la famille à cesser de fumer.

Les brochures *Une étape à la fois* peuvent être commandées par téléphone ou téléchargées du site Web de la Société canadienne du cancer, en utilisant l'adresse cancer.ca/UneEtapeALaFois.

Pour de plus amples renseignements, communiquez avec la Société canadienne du cancer.

1 888 939-3333 | info@sic.cancer.ca | cancer.ca
Société Canadienne du Cancer - Division du Québec
[Facebook.com/sccquebec](https://www.facebook.com/sccquebec)
[Twitter.com/SCC_Quebec](https://twitter.com/SCC_Quebec)

Remerciements

Cette brochure s'inspire d'un livret rédigé par Paul McDonald, Ph. D., Thelma Maxwell, inf. aut., B. Sc. Inf., et Kelli-an Lawrance, Ph. D.

Photos : © iStock
Matériel autorisé à des fins d'illustration seulement; les personnes apparaissant sur les photos sont des modèles.

Introduction

Bienvenue! Si vous fumez et ne songez pas vraiment à renoncer au tabac, cette brochure est pour vous. Elle a été rédigée pour les personnes qui ne veulent pas cesser de fumer.

Cette brochure ne vous dira pas d'écraser. Elle vous fournira plutôt de l'information et des activités pour guider votre réflexion sur vos raisons de fumer et sur les effets de votre tabagisme sur vous et votre famille. Elle vous éclairera également sur la place actuelle du tabagisme dans votre vie, et celle qu'il aura demain.

La plupart des fumeurs désirent arrêter de fumer, mais peuvent ne pas se sentir préparés à le faire ou douter qu'ils en sont capables.

Votre brochure comprend

Chapitre 1 – Vous et le tabagisme

Chapitre 2 – Le tabagisme et ses effets sur les autres

Chapitre 3 – Les faits

Chapitre 4 – Vous et l'abandon du tabac

Table des matières

Chapitre 1 : Vous et le tabagisme	1
Les plaisirs du tabagisme	2
Le jour où tout a commencé	4
Quel est votre degré de dépendance?	5
Chapitre 2 : Le tabagisme et ses effets sur les autres	7
Est-ce que quelqu'un essaie de vous convaincre d'écraser?	8
Contre la fumée, et non contre vous	11
L'environnement	12
Chapitre 3 : Les faits	15
Qu'y a-t-il dans une cigarette?	16
Sachez quels sont les risques	18
Restez solide	22
Le tabagisme, une activité sociale	24
Chapitre 4 : Vous et l'abandon du tabac	27
Les bienfaits de l'abandon du tabac	28
Récapitulation	29
Passez à l'action	30
Pour de plus amples renseignements	31

Chapitre 1

Chapitre 2

Chapitre 3

Chapitre 4

Vous et le tabagisme

Contenu de ce chapitre :

- les aspects du tabagisme que vous aimez
- votre histoire avec le tabagisme
- votre degré de dépendance

Si vous n'avez pas déjà commencé à fumer, quelles seraient vos raisons de le faire maintenant?

Les plaisirs du tabagisme

Vous avez probablement de multiples raisons de fumer. Si vous êtes encore un adepte du tabac, c'est parce qu'il y a des aspects du tabagisme qui vous plaisent. Voici ce que disent des fumeurs à qui on a demandé pourquoi ils aiment fumer :

« **Cela me détend.** »

Bien des fumeurs croient que le tabagisme leur permet de relaxer. En fait, c'est tout le contraire. Sous l'effet du tabac, le cœur bat plus vite, la respiration est plus rapide et la pression artérielle, plus élevée.

Si ce n'est pas la cigarette qui vous détend, pourquoi alors avez-vous l'impression d'être plus calme lorsque vous fumez?

- Lorsque vous fumez, une substance chimique appelée dopamine est libérée dans votre cerveau. Cette substance crée des sensations de plaisir. C'est ce qui vous fait soupirer de satisfaction après quelques bouffées, mais cette impression de détente ne dure qu'un instant.
- En vous arrêtant pour fumer, vous prenez une pause de votre travail ou d'une source de stress.
- Fumer une cigarette vous fait oublier vos soucis.
- Une cigarette vous semble apaisante parce que vous aimez fumer.

« **Cela diminue mon appétit.** »

La nicotine peut freiner votre appétit et augmenter légèrement votre métabolisme, mais le tabagisme impose un stress énorme à votre cœur et à vos poumons. Si vous fumez un paquet de cigarettes par jour, le stress sur votre cœur équivaut à un excès de poids de 40 kilos!

« **Cela m'aide à rester concentré.** »

Les fumeurs disent souvent que la cigarette les aide à canaliser leur attention et à ne pas s'éparpiller. C'est parce que la nicotine est un stimulant. Malheureusement, le tabagisme bloque aussi les vaisseaux sanguins, tant les artères que les veines, privant ainsi le cerveau de l'oxygène dont il a besoin pour bien fonctionner.

Il y a d'autres aspects du tabagisme, comme ceux énumérés ci-dessous, que les fumeurs disent aimer. Quelles raisons avez-vous de fumer?

- C'est une activité sociale que je fais avec mes amis.
- J'aime le goût et l'effet dans ma bouche.
- Cela m'occupe lorsque je m'ennuie.

Le jour où tout a commencé

Vous en allumez une au moins quelques fois par jour, mais à quand remonte votre toute première cigarette? Cette toute première bouffée? Ce pouvait être il y a longtemps, ou récemment. Écrivez ci-dessous vos souvenirs de votre première fois.

Où étiez-vous?

Quel âge aviez-vous?

Avec qui étiez-vous?

Pourquoi avez-vous continué de fumer?

Pourquoi fumez-vous maintenant?

Il y a fort à parier qu'après cette première cigarette, vous n'auriez jamais imaginé que vous fumeriez encore aujourd'hui.

Repenser à votre première fois est un excellent début de réflexion sur le rôle que le tabagisme joue dans votre vie. Ce qui vous a incité à commencer n'est probablement pas ce qui vous motive à continuer aujourd'hui.

Il est parfois impossible de déterminer le moment exact où la dépendance s'est installée. Dans bien des cas, il n'y a aucun avertissement.

Quel est votre degré de dépendance?

Les cigarettes contiennent de la nicotine, une substance qui crée une très forte dépendance. Lorsqu'elle est inhalée, la nicotine arrive directement au cerveau en moins de sept secondes, procurant la fameuse sensation dans la gorge (« hit ») qu'un fumeur recherche. Plus une personne fume, plus son cerveau réclame de la nicotine et plus vite elle devient dépendante.

Répondez aux quelques questions suivantes pour évaluer à quel point vous êtes accro de la nicotine :

En moyenne, je fume 15 cigarettes ou plus par jour. Oui Non

Le matin, je fume habituellement dans les 30 minutes suivant mon réveil. Oui Non

Je trouve difficile de passer plus de 4 heures sans fumer. Oui Non

Lorsque j'essaie d'écraser ou de fumer moins, je deviens irrité et frustré, j'ai des étourdissements et j'ai du mal à me concentrer, à dormir ou à manger. Oui Non

Si vous avez répondu « Non » à toutes ces questions, votre dépendance à la nicotine est probablement faible.

Si vous avez répondu 1 ou 2 « Oui », vous avez probablement une dépendance modérée à la nicotine et pourriez avoir besoin d'une consultation, d'un médicament ou d'outils d'autoassistance – ou d'une combinaison de ceux-ci – pour cesser de fumer.

Si vous avez répondu « Oui » à 3 questions ou plus, votre dépendance à la nicotine est probablement très forte. Vos chances de réussir à cesser de fumer seront meilleures avec une consultation, des outils d'autoassistance ou un médicament, ou une combinaison de ceux-ci.

Le tabagisme et ses effets sur les autres

Contenu de ce chapitre :

- les façons de réagir avec les personnes qui veulent que vous cessiez de fumer
- les effets négatifs des cigarettes sur l'environnement

Chaque fois que vous fumez, prenez une minute pour imaginer les bonnes choses qui pourraient arriver si vous cessiez de fumer.

Est-ce que quelqu'un essaie de vous convaincre d'écraser?

Il y a sûrement autour de vous des gens qui aimeraient vous voir cesser de fumer. Certains vous en ont parlé, de manière gentille ou par des commentaires désobligeants, voire du harcèlement. D'autres ne l'ont pas fait ouvertement et n'ont pas dit un mot à ce sujet, mais vous sentez tout de même qu'ils vous jugent. Avez-vous déjà entendu des remarques du genre?

- Tu sais que ce truc est en train de te tuer?
- Je ne peux pas croire qu'il ou elle a le culot de fumer ici!
- Tu sens aussi mauvais qu'un cendrier!
- Tu aimes tes bâtons de cancer?
- Je n'ai pas envie d'embrasser un cendrier.

Les personnes de votre entourage qui vous demandent de renoncer au tabac se préoccupent de vous. Ce qu'elles ne comprennent pas toujours, c'est qu'elles ne peuvent pas le décider à votre place et qu'elles ne vous aident pas en vous embêtant ou en vous tenant un discours négatif. En fait, leurs pressions peuvent vous *empêcher* d'y réfléchir et de peut-être décider vous-même qu'un jour vous cesserez de fumer.

Ce doit être difficile pour vous de discuter avec une personne qui semble vous juger et ne pas comprendre votre point de vue. Si vous lui expliquez comment vous vous sentez, elle pourrait commencer à changer d'attitude.

La prochaine fois que quelqu'un tentera de vous convaincre d'écraser, essayez l'une des approches suivantes :

N'argumentez pas et ne vous mettez pas en colère

Aucun de vous n'y gagnera quoi que ce soit, et il est probable que le stress et la frustration ne feront que vous inciter à fumer plus. Au fond, cette personne veut seulement vous aider, mais s'y prend maladroitement.

Dites-lui de quoi vous avez besoin

Si cette personne vous harcèle, c'est parce qu'elle se sent impuissante et ne sait pas comment vous aider. Trouvez un moyen de communiquer et de lui dire ce que vous espérez d'elle, même si vous voulez seulement qu'elle se taise et vous laisse de l'espace.

Parlez de ce que vous ressentez

Voici quelques idées pour exprimer votre point de vue dans une prochaine conversation sur votre tabagisme :

« Je comprends comment tu vois mon tabagisme et ça me touche vraiment que tu t'inquiètes pour ma santé. »

« Quand tu m'achales avec mon tabagisme, ça me donne l'impression que tu me juges et que je ne peux pas te dire comment moi je me sens. »

« Plus tu me casses les pieds avec ça, plus je suis fâchée et moins j'ai envie d'en parler. »

« Si tu pouvais être un peu plus souple, je serais moins sur la défensive et nous pourrions en parler sans nous disputer. »

« Je sais que le tabac n'est pas bon pour moi et je peux comprendre pourquoi ça te contrarie que je fume quand même. J'ai besoin que tu respectes le fait que c'est une dépendance et que cesser de fumer est une décision importante. »

Parlez de l'abandon du tabac

Voici deux façons d'annoncer vos couleurs à propos de l'abandon du tabac :

« Je n'ai pas l'intention de cesser de fumer maintenant, mais quand je vais décider de commencer à planifier en ce sens, j'aimerais pouvoir compter sur ton soutien. Serait-ce correct? »

« Je songe à cesser de fumer, mais pas maintenant. Quand je vais décider de le faire, j'aimerais que ce soit avec ton soutien. Pourrais-je te demander de m'aider quand je serai prêt? »

Contre la fumée, et non contre vous

Il peut être agaçant de se faire dicter où il est permis ou non de fumer. Vous avez probablement déjà remarqué qu'un grand nombre de politiques et de règlements limitent les endroits où vous pouvez en allumer une. Le but est de rendre ces endroits sûrs pour toutes les personnes qui les utilisent.

Ces politiques et règlements antitabac sont monnaie courante dans les endroits suivants :

- parcs, terrains de jeux et plages
- lieux de travail
- voitures, si des enfants sont présents
- installations sportives et récréatives, y compris les sections réservées aux spectateurs
- sites de concerts ou de spectacles en plein air
- immeubles d'habitation à logements multiples et immeubles d'appartements
- campus universitaires et collégiaux

En fin de compte, vous devez retenir qu'il s'agit de mesures contre la fumée, et non contre vous. Ces politiques ne sont pas là pour vous ennuyer. Elles sont conçues pour protéger les autres de la fumée et des substances chimiques mortelles contenues dans les cigarettes.

L'environnement

La culture du tabac, la fabrication des cigarettes et le tabagisme ont tous des effets négatifs sur notre environnement.

Déforestation

Il faut beaucoup d'arbres pour produire des cigarettes. Chaque année, près de 600 millions d'arbres sont détruits et servent de combustible pour le séchage du tabac récolté. Dans le monde entier, 11,4 millions de tonnes de bois solide sont utilisées dans les séchoirs à tabac. Voyez-le ainsi : pour chaque lot de 300 cigarettes produites, un arbre est détruit.

Il faut aussi abattre des arbres pour obtenir le papier à cigarette. Une confectionneuse de cigarettes moderne consomme plus de six kilomètres de papier à l'heure.

Mégots de cigarette mis au rebut

Des experts sont d'avis que les mégots de cigarette viennent en tête de liste des problèmes de déchets. À l'échelle mondiale, au moins 4,5 trillions de cigarettes à bout filtre non biodégradable aboutissent dans les dépotoirs chaque année. La décomposition d'une cigarette prend jusqu'à dix ans et plus.

Enfants et animaux

Lorsque des mégots de cigarette jonchent le sol, surtout dans les parcs, les terrains de jeux et sur les plages, des enfants ou des animaux risquent de les ramasser et de les manger. Il suffit de quelques mégots de cigarette pour qu'il y ait de sérieux effets néfastes sur leur santé. C'est l'une des principales raisons pour lesquelles bien des collectivités adoptent des politiques antitabac

musclées dans les aires de récréation en plein air très fréquentées.

Pollution de l'eau

Lorsque des mégots de cigarette sont laissés sur le sol, des substances chimiques comme du cadmium, du plomb et de l'arsenic peuvent s'en échapper et se retrouver dans les cours d'eau, en passant par des lacs, des étangs ou des drains d'écoulement. Ces substances chimiques, ainsi que les autres substances chimiques mortelles contenues dans les cigarettes, peuvent constituer une menace grave pour la faune sauvage et la flore des milieux aquatiques. Les poissons qui mangent les mégots de cigarette peuvent devenir malades ou en mourir, et les substances chimiques qui polluent l'eau peuvent altérer le développement des poissons et végétaux qui vivent dans l'eau.

Pollution et pesticides

Le tabac est cultivé partout dans le monde, mais l'est surtout dans des pays pauvres. Il épuise le sol et vole des éléments nutritifs aux autres cultures. Dans bon nombre de ces pays, les disponibilités alimentaires sont limitées et les récoltes de tabac se font au détriment de la production d'aliments bons pour la santé.

Des produits de lutte contre les ravageurs et les maladies doivent être appliqués souvent, et en grandes quantités, sur les plants de tabac. L'utilisation de pesticides peut mettre en péril la santé des agriculteurs, et les substances chimiques peuvent s'infiltrer dans le sol, ruiner d'autres cultures et entrer dans le système d'alimentation en eau potable des collectivités.

Cesser de
fumer
pourrait être
le geste
le plus
important à
poser pour
votre santé.

Les faits

Contenu de ce chapitre :

- les substances présentes dans une cigarette
- les risques pour la santé
- le tabagisme et l'activité physique
- les effets du tabagisme sur votre vie sociale

Qu'y a-t-il dans une cigarette?

Les cigarettes renferment environ 600 ingrédients. Une fois allumées, elles génèrent plus de 4000 substances chimiques, dont un grand nombre qui sont toxiques et plus de 70 qui ont des effets carcinogènes connus. Voici une liste de quelques-unes de ces substances chimiques et des produits dans lesquels on pourrait les retrouver.

- acétone : dissolvant de vernis à ongles
- ammoniac : produit de nettoyage domestique courant
- arsenic : mort-aux-rats
- butane : essence à briquet
- monoxyde de carbone : gaz d'échappement des voitures
- formaldéhyde : liquide d'embaumement
- plomb : batterie et pile
- méthanol : combustible pour les fusées (constituant principal)
- nicotine : insecticide
- goudron : asphalte pour le pavage des routes

La plupart de ces substances chimiques sont ajoutées aux cigarettes afin que celles-ci aient un meilleur goût, qu'elles brûlent mieux et que les fumeurs y restent accros. La nicotine, le goudron et le monoxyde de carbone sont trois des principales substances chimiques contenues dans les cigarettes.

En cessant de fumer, vous pouvez éviter toutes ces substances chimiques dangereuses et permettre à votre corps d'entreprendre sa guérison.

Nicotine Drogue naturellement présente dans les plants de tabac et ingrédient de la cigarette qui crée la dépendance. Après une bouffée de cigarette, la nicotine entre dans les poumons, passe rapidement dans le sang et arrive au cerveau en quelques secondes.

Goudron Substance qui colle à la muqueuse des poumons et qui tache les dents et les ongles. Le terme « goudron » désigne toutes les particules qui viennent de la fumée de tabac. Ces particules contiennent des substances chimiques que l'on sait carcinogènes.

Monoxyde de carbone Gaz toxique qui se dégage lorsqu'une cigarette est allumée. Il est inhalé dans les poumons et réduit la capacité du corps d'envoyer l'oxygène au cœur et à d'autres organes importants. Le monoxyde de carbone empêche les molécules d'oxygène de se rendre au cœur, qui doit donc battre plus vite.

Sachez quels sont les risques

Le tabagisme représente un risque bien réel pour votre santé. C'est votre choix, mais soyez au courant des risques que vous prenez.

Effets négatifs sur la qualité de vie, l'apparence et l'appareil reproducteur

Par rapport aux personnes qui n'ont jamais fumé, les fumeurs :

- vivent en moyenne quelque 8 à 10 ans de moins
- sont plus susceptibles d'être atteints de cancers tels que ceux du poumon, de la bouche, de la gorge, du pancréas, du rein et de la vessie
- sont plus nombreux à recevoir un traitement pour l'hypertension et à avoir un taux élevé de cholestérol, une pneumonie, la grippe, des ulcères de l'estomac et de l'ostéoporose

Par rapport aux personnes qui n'ont jamais fumé, les fumeurs peuvent noter les signes suivants :

- rides profondes
- grisonnement prématuré des cheveux
- perte de dents
- jaunissement des dents
- aggravation de l'acné

Par rapport aux femmes qui n'ont jamais fumé, les fumeuses ont un plus grand risque de :

- cancer du col de l'utérus
- problèmes menstruels, dont des règles douloureuses, irrégulières ou absentes
- problèmes de fertilité
- ménopause précoce

Par rapport aux hommes qui n'ont jamais fumé, ceux qui fument courent un risque accru :

- de souffrir d'impuissance
- d'avoir un petit nombre de spermatozoïdes
- d'avoir des spermatozoïdes déformés ou génétiquement modifiés

Effets négatifs sur la famille

Si vous essayez d'avoir un enfant, le tabagisme peut avoir beaucoup d'effets négatifs. Par rapport aux couples de non-fumeurs, les couples formés d'un ou de deux fumeurs voient augmenter leur risque de connaître les situations suivantes :

- fausse couche, enfant mort-né ou prématuré, bébé de poids insuffisant à la naissance (ce qui est associé à un risque accru de maladie cardiaque, d'accident vasculaire cérébral, d'hypertension, d'obésité et de diabète pour l'enfant)
- bébé ayant une fente de la lèvre (bec-de-lièvre) ou du palais
- syndrome de mort subite du nourrisson syndrome (SIDS)

La fumée secondaire peut compromettre la santé de vos proches et animaux de compagnie :

- Les substances chimiques contenues dans la fumée secondaire contribuent à l'asthme, aux maladies cardiaques et à l'emphysème.
- Les enfants sont davantage touchés par des problèmes respiratoires, tels que l'asthme ou la bronchite, des otites chroniques et des allergies plus graves.
- Les animaux de compagnie sont plus sujets au cancer et à d'autres problèmes de santé.

Heureusement, vous pouvez commencer à changer ces résultats en cessant de fumer.

Restez solide

Le tabagisme peut vraiment réduire votre capacité de faire de l'exercice et de rester en forme. À cause du tabagisme, vous pourriez même avoir du mal à monter des escaliers, à jouer avec vos enfants ou à suivre le rythme de votre partenaire dans la chambre à coucher.

Voici quelques faits concernant le tabagisme et l'exercice :

- Les fumeurs sont presque trois fois plus nombreux que les non-fumeurs à se plaindre d'essoufflement.
- Les fumeurs ont moins d'endurance que les non-fumeurs.
- Le cœur d'un fumeur bat trois fois plus vite que celui d'un non-fumeur; dans une compétition, votre corps gaspille donc beaucoup de battements de cœur juste pour être au même niveau.
- Les fumeurs sont plus vulnérables aux blessures, et ces blessures guérissent plus lentement.
- Le tabagisme limite votre capacité d'augmenter votre masse musculaire et de conserver vos muscles.

Cependant, voyez le bon côté des choses! Vous pouvez inverser une partie des dommages causés par le tabagisme et retrouver une forme d'enfer. Une semaine ou deux seulement après votre dernière cigarette, vous constaterez que vous avez plus d'endurance et que votre état de santé général s'améliore. Il n'est jamais trop tard pour écraser et prendre un nouveau départ vers une vie en santé.

Tant que vous fumerez, vous devriez quand même faire de l'exercice. Il est important de garder une bonne condition physique pour demeurer en santé. Consultez votre professionnel de la santé avant de vous lancer dans un programme d'exercices vigoureux. Voici quelques suggestions pour rester actif dans des lieux sans fumée et à l'extérieur :

- Jouez aux quilles le samedi soir.
- Pratiquez le yoga pour relaxer.
- Prenez les escaliers plutôt que l'ascenseur.
- Rendez-vous au travail à pied.
- Allez faire un tour de vélo.

Le tabagisme, une activité sociale

Le tabagisme peut avoir des répercussions sur votre vie personnelle et sociale et se refléter dans diverses facettes de celle-ci : qui est votre partenaire amoureux, qui sont vos amis et même quels endroits vous fréquentez. Être non-fumeur devient rapidement la norme dans la société, et votre vie pourrait en être bouleversée.

Le tabagisme et les relations interpersonnelles

Vous et votre partenaire avez peut-être le tabagisme en commun. Votre partenaire pourrait aussi être non-fumeur ou décider d'écraser. Le tabagisme peut être une source possible de conflits ou de tensions entre deux personnes. Des disputes peuvent éclater à cause de son coût, de ses effets sur la santé ou sur la chimie corporelle, par exemple. Le tabagisme peut limiter une relation et parfois y ajouter énormément de stress.

Le tabagisme et la vie amoureuse

La quête de l'âme sœur est déjà une tâche difficile en soi, mais peut l'être encore plus pour des fumeurs. Des études indiquent que 56 % des Canadiens ne fréquenteraient pas un fumeur s'ils étaient célibataires et voulaient rencontrer quelqu'un. En fait, six Canadiens sur dix ont dit qu'ils auraient moins d'attrance pour une personne qui fume. Sortir dehors pour en griller une pendant un rendez-vous galant peut donc laisser une mauvaise impression.

La crainte de perdre vos amis vous fait-elle remettre à plus tard la décision de cesser de fumer? Vos amis pourraient vous encourager à un point qui vous étonnera. Ils pourraient même aller jusqu'à décider d'écraser avec vous!

Le tabagisme et les amis

Le tabagisme peut nuire à votre vie sociale. Si vos amis fumeurs commencent à écraser, vous n'aurez plus votre place dans leur cercle social. Vos amis qui ne fument pas pourraient ne plus appuyer votre choix et vous tourner le dos. Par ailleurs, il devient de plus en plus difficile de trouver un endroit où fumer pour les sorties entre amis. Dans bien des endroits, il est interdit de fumer même sur les terrasses. Vous ne pouvez donc que rester bien souvent à la maison, jusqu'au jour où vous en aurez assez.

Le tabagisme engloutit également beaucoup de sous. Vous pourriez utiliser cet argent pour passer une soirée amusante au cinéma avec votre famille ou des amis, acheter des appareils d'exercice ou partir en vacances.

Cesser de fumer peut vous aider à tisser de nouvelles relations et, possiblement, à en améliorer quelques anciennes. Fiez-vous à vos amis et vos proches pour obtenir du soutien : ils veulent seulement ce qu'il y a de mieux pour vous.

Vous et l'abandon du tabac

Contenu de ce chapitre :

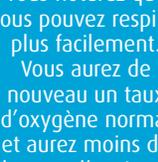
- bienfaits de l'abandon du tabac
- récapitulation des apprentissages
- sources d'information supplémentaire

Cesser de fumer est difficile, mais possible. Chaque année, des milliers de personnes le font. Vous le pouvez aussi... lorsque ce sera le bon moment pour vous.

Les bienfaits de l'abandon du tabac

Même si vous n'êtes pas prêt à cesser de fumer maintenant, voici quelques faits importants à considérer quant aux bienfaits à espérer de l'abandon du tabac, le cas échéant.

Après :

 <p>Votre tension artérielle et votre fréquence cardiaque se normaliseront.</p>	 <p>Vous noterez que vous pouvez respirer plus facilement. Vous aurez de nouveau un taux d'oxygène normal et aurez moins de chances d'avoir une crise cardiaque.</p>
 <p>Vos poumons commenceront à se débarrasser du mucus. La toux sera un bon signe.</p>	 <p>Votre corps aura éliminé toute la nicotine. Vous aurez une meilleure capacité de goûter et de sentir et apprécierez probablement plus vos aliments.</p>
 <p>Votre risque de crise cardiaque baissera de 50 %.</p>	 <p>Vous aurez plus d'énergie. Votre capacité pulmonaire va augmenter et vos bronches vont se décontracter, de sorte qu'il vous sera plus facile de respirer et de faire de l'exercice.</p>
 <p>Votre risque de mourir d'un cancer du poumon va être réduit de moitié.</p>	
 <p>Votre risque de succomber à une crise cardiaque sera le même que celui d'une personne qui n'a jamais fumé.</p>	

Pensez aussi à quelques autres des avantages :

- Vous aurez plus d'argent dans vos poches.
- Votre maison aura une odeur plus agréable.
- Vos amis et vos proches vont cesser de vous embêter avec l'abandon du tabac.
- Les membres de votre famille, vos amis et vos animaux de compagnie ne seront pas exposés à la fumée secondaire.

Récapitulation

Vous savez maintenant pourquoi vous fumez et quels sont les effets du tabagisme sur les autres. Vous avez aussi appris à voir la place que le tabagisme occupe dans votre vie.

- De nombreuses raisons peuvent expliquer votre choix de fumer, et certaines comptent plus que d'autres à vos yeux. Même si le tabagisme est associé à des dangers et à des conséquences personnelles, il continue d'être un aspect important de votre vie.
- Le tabagisme n'aura peut-être pas toujours une place dans votre vie, mais il en a une pour le moment. Quand vous serez prêt, vous savez que vous pourrez demander du soutien.
- En cessant de fumer – au moment qui vous conviendra – vous pouvez inverser bien des effets négatifs du tabagisme.

Gardez ces points à l'esprit. Vous n'avez peut-être pas l'intention de cesser de fumer aujourd'hui, mais vous ne voudrez peut-être pas toujours être un fumeur. Lorsque vous serez prêt à écraser, vous le saurez.

Passez à l'action

Si vous hésitez à cesser de fumer, ce peut être le moment de passer à l'action et d'essayer. Cesser de fumer est une décision importante qui peut faire peur, surtout si vous ne savez pas à quoi vous attendre.

Je suis trop dépendant pour cesser de fumer

Il est vrai que la nicotine crée une forte dépendance, mais il existe des moyens de briser cette dépendance. Les thérapies de remplacement de la nicotine (timbre, inhalateur, gomme, pastille, vaporisateur et médicaments) sont efficaces et peuvent vous être utiles. Vous pouvez combattre votre dépendance et la vaincre.

Je vais cesser de fumer quand je vais fonder une famille

La plupart des fumeuses savent que le tabagisme est néfaste pour leur enfant à naître. Elles se promettent de cesser de fumer lorsqu'elles seront enceintes. Le seul hic, c'est que l'abandon du tabac n'est pas une mince tâche et qu'un échec est possible à ce moment-là. En moyenne, un fumeur doit effectuer sept tentatives avant de réussir à écraser. N'attendez pas trop tard.

Je suis un fumeur social et je n'ai donc pas besoin d'écraser

Il n'existe aucun degré d'exposition au tabac qui soit sûr. Le tabagisme, même s'il n'est que social, accroît les risques de cancer, de maladie cardiaque et de maladie pulmonaire, pour ne nommer que ceux-là. De plus, les fumeurs sociaux sont susceptibles de devenir des fumeurs réguliers.

Il n'y a pas de moment parfait pour arrêter de fumer, mais « maintenant » pourrait être le bon moment pour vous.

Pour de plus amples renseignements

Pour en savoir davantage sur les méthodes d'abandon du tabagisme ou sur les ressources et les programmes offerts dans votre communauté, appelez l'un de nos spécialistes en information en composant le numéro sans frais **1 888 939-3333**, en nous écrivant à l'adresse **info@sic.cancer.ca** ou en visitant **cancer.ca**.

Grâce à des lignes d'aide accessibles partout au Canada, les fumeurs peuvent parler à des accompagnateurs en abandon du tabac et recevoir un soutien gratuit et confidentiel. Le numéro sans frais à composer dans chaque région est inscrit à la fin de cette brochure.

Appelez sans frais l'une des lignes d'aide aux fumeurs suivantes :

Colombie-Britannique
1 877 455-2233

Alberta
1 866 710-7848

Saskatchewan, Manitoba, Ontario,
Nouveau-Brunswick, Nouvelle-Écosse,
Île-du-Prince-Édouard, Yukon
1 877 513-5333

Québec
1 866 527-7383

Terre-Neuve et Labrador
1 800 363-5864

Territoires du Nord-Ouest
1 866 286-5099

Nunavut
1 866 368-7848



**Société
canadienne
du cancer** **Canadian
Cancer
Society**

1 888 939-3333 | cancer.ca
ATS 1 866 786-3934

Ces renseignements généraux, colligés par la Société canadienne du cancer,
ne sauraient en aucun cas remplacer les conseils d'un professionnel de la santé.

Le contenu de cette publication peut être copié ou reproduit sans permission; cependant, la mention suivante doit
être utilisée : *Pour les personnes qui ne veulent pas cesser de fumer - Une étape à la fois.*

Société canadienne du cancer, 2013.