



Société
canadienne
du cancer

Canadian
Cancer
Society

pour les
fumeurs
qui ne veulent pas
cesser
de fumer

Une
étape
à la
fois



Cette publication s'inspire d'une brochure rédigée par Paul McDonald, Ph.D., Thelma Maxwell, B.Sc.Inf. et Kelli-an Lawrance, Ph.D.

Mise à jour par Tracy Lamb, Mopani Communications Inc.

Remerciements

La Société canadienne du cancer souhaite remercier de son soutien la Windsor-Essex County Health Unit.

La Société canadienne du cancer déclare que le contenu ne doit pas être interprété comme un appui explicite ou implicite de la Windsor-Essex County Health Unit.

Une étape à la fois : Survole des brochures

Comment vous situer par rapport aux différents stades

Cesser de fumer prend du temps. Il ne suffit pas de dire « À partir de maintenant, je ne fume plus » pour cesser de fumer pour de bon. La plupart des fumeurs traversent (et retraversent) cinq stades pour y arriver. C'est pourquoi le programme **Une étape à la fois** de la Société canadienne du cancer propose des publications destinées spécialement aux hommes et aux femmes qui se trouvent à chacune de ces étapes.

Le programme **Une étape à la fois** compte présentement deux brochures. Chacune de ces brochures tient compte des différents stades du processus de renoncement au tabac. La première s'adresse aux gens qui ne veulent pas cesser de fumer. La seconde brochure couvre les quatre stades suivants, c'est-à-dire du stade où l'on songe à cesser de fumer à celui où il faut continuer à ne pas fumer une fois qu'on a arrêté. L'information est présentée de façon à ce que vous puissiez aller directement au stade qui vous convient, et progresser à partir de cette étape. Il est également possible que vous fassiez des aller et retour d'un stade à un autre. Quoi qu'il en soit, ceci est votre brochure et vous pouvez l'utiliser de la façon qui vous est le plus utile.

Cette brochure est celle qui vous convient si :

vous ne voulez pas cesser de fumerStade I

Commandez la brochure 2 auprès de la Société canadienne du cancer si :

vous envisagez de cesser de fumerStade II

vous vous préparez à cesser de fumerStade III

vous êtes prêt à cesser de fumerStade IV

vous avez déjà cessé de fumer

et voulez continuer à ne pas fumerStade V

Conservez cette brochure afin d'en faire profiter un membre de votre famille ou un ami qui pourrait être intéressé par ces renseignements une fois que vous en aurez terminé.

Table des matières

Pour les fumeurs qui ne veulent pas cesser de fumer

Introduction

Pourquoi devriez-vous lire cette brochure ?

Pourquoi la Société canadienne du cancer publie-t-elle

une brochure s'adressant aux gens qui ne veulent pas cesser de fumer ?

Comment utiliser cette brochure ?

Chapitre 1 : Les gens qui veulent que vous cessiez de fumer... et vous1

Un nouveau point de vue

C'est le tabagisme qui est visé, pas vous comme personne

Chapitre 2 : Le tabagisme et vous5

Qu'est-ce qui me pousse à fumer ?

Fumer m'aide à me détendre quand je suis stressé

Je vais prendre du poids si j'arrête de fumer

Fumer me fait l'effet d'un remontant quand je me sens abattu

Si je cesse de fumer, on pensera que j'ai succombé aux

« campagnes antitabac »

Je ne fais de tort qu'à moi-même. C'est donc à moi seul qu'appartient

la décision de fumer ou non

- Des faits sur les substances chimiques

- Des faits sur la fumée secondaire

Risques particuliers pour la santé des femmes

Risques particuliers pour la santé des hommes

L'arrivée d'un bébé dans la vie d'un fumeur

- La future mère

- Le futur père

- Le bébé

Chapitre 3 : Cesser de fumer... qu'en pensez-vous ?13

Je n'ai pas envie de cesser de fumer maintenant

Je suis trop dépendant de la cigarette pour cesser de fumer

Je cesserai de fumer lorsque je serai enceinte

Je fume depuis des années. Pourquoi cesser maintenant ?

Envisager l'avenir 18

Pour de plus amples renseignements19

Comment puis-je utiliser cette brochure ?

Selon d'autres personnes qui ont déjà utilisé cette brochure, voici la meilleure façon de la lire :

D'abord, feuilletez-la pour avoir une idée de son contenu.

Ensuite, lisez-la lentement et réfléchissez à ce que vous lisez et à ce que vous êtes en train de faire.

Introduction

« Je suis un fumeur. J'aime fumer. Ça m'aide à me détendre. Ça réduit le stress et ça m'aide à me concentrer. Fumer fait partie de ma routine quotidienne. Je sais que je suis dépendant de la cigarette. Je le suis depuis des années, mais bon, je suis loin d'être le seul...

« Avant, on pouvait fumer partout. Ce n'est plus le cas ! J'ai l'impression que je dois examiner les alentours chaque fois que j'ai envie d'allumer une cigarette. Ma famille et mes amis sont toujours en train d'essayer de "m'aider" ... pour mon propre bien. S'IL VOUS PLAÎT !!! Je les entends, rien que d'y penser : "C'est tellement mauvais pour toi. Pourquoi n'arrêtes-tu pas, tout simplement ? Ce n'est quand même pas si difficile. Si tu m'aimais, tu arrêteras de fumer. Tu le pourrais si tu le voulais vraiment."

«La vérité, c'est que je n'ai pas vraiment envie de cesser de fumer. Pas la moindre envie, pour être franc. Tout le monde veut que j'arrête. Mais j'aime trop ça, et je ne peux pas m'imaginer sans fumer. Je pense qu'en fait, je suis tellement convaincu que ce serait trop difficile, que je capitule avant même d'essayer. Sans compter que j'ai parfois l'impression que plus on tente de "m'aider", plus j'ai envie de m'en aller... en fumer une ! »

Si vous fumez et ne songez pas vraiment à arrêter – à moins que vous ne soyez « aidé » ou poussé à le faire par quelqu'un d'autre, détendez-vous. Cette brochure a été conçue pour vous. Elle vise à vous fournir un certain soutien, pas à essayer de vous convertir à une vie sans cigarettes.

Cette brochure s'adresse aux fumeurs et aux fumeuses qui ne veulent pas cesser de fumer.

Pourquoi devriez-vous lire cette brochure ?

Cette brochure n'est pas une façon détournée de vous pousser à cesser de fumer. Elle est plutôt destinée à vous appuyer au moyen de renseignements qui ne vous engagent à rien. Pas de sermons, pas de pressions ni de jugements. Simplement une ou deux voix pour vous faire savoir que vous n'êtes pas seul. Le tabagisme ne fait pas de vous une mauvaise personne, et vous n'avez pas à arrêter si vous ne le voulez pas. En fait, vous auriez beaucoup de difficultés à cesser de fumer si vous n'en aviez pas envie. Alors n'essayez pas !

Vous avez le droit de continuer à fumer. Peut-être n'avez-vous pas encore pensé aux effets du tabagisme sur vous-même et sur les autres. Ou encore, vous pourriez être de ceux qui croient qu'il est impossible de cesser de fumer. Pas de problème. Bien que la Société canadienne du cancer veuille aider les gens à cesser de fumer, elle reconnaît aussi que vous avez le droit de faire vos propres choix. Ce guide ne vous dira pas de cesser de fumer. Il vous demande simplement de penser aux raisons qui vous poussent à fumer.

Ce guide présente des sujets de réflexion et fournit des conseils pratiques pouvant contribuer à soulager le stress associé au tabagisme. Il peut vous aider à :

- faire face aux gens qui vous pressent de cesser de fumer;
- mieux comprendre votre dépendance au tabac;
- apprendre certains faits que vous ne connaissiez peut-être pas au sujet du renoncement au tabac;
- comprendre comment le tabagisme affecte les gens de votre entourage.

Pourquoi la Société canadienne du cancer publie-t-elle une brochure s'adressant aux gens qui ne veulent pas cesser de fumer ?

La Société canadienne du cancer n'appuie pas le tabagisme. Elle contribue à la prévention du cancer et soutient les personnes qui en sont atteintes. Comme le tabagisme est étroitement lié au cancer, une partie de notre action consiste à aider les gens à cesser de fumer. Peut-être que vous n'avez pas envie de renoncer au tabac maintenant, ni même plus tard. Pas de problème. Seulement, nous n'aurions pas fait notre travail si nous avions laissé passer l'occasion de vous fournir des renseignements qui pourraient un jour vous inciter à songer à cesser de fumer. C'est là notre objectif : vous donner matière à réflexion.

Chapitre 1 : Les gens qui veulent que vous cessiez de fumer... et vous

« Je n'aime pas qu'on me dise quoi faire. Parce que je fume, on me dit continuellement ce que je peux ou ne peux pas faire – même des gens qui ne me connaissent pas ! Je suis un adulte. J'ai le droit de faire mes propres choix. Je ne fume pas parce que c'est bon pour moi. »

Il y a probablement, dans votre entourage, des gens qui aimeraient que vous cessiez de fumer. Vous savez peut-être qui sont ces personnes pour en avoir discuté avec elles, ou pour avoir entendu leurs allusions ou même leurs remarques continuelles. Mais il pourrait aussi s'agir de personnes qui ne vous en ont jamais parlé, mais dont il vous semble percevoir les jugements et la désapprobation.

Les politiques d'espaces sans fumée vous semblent peut-être injustes, mais mieux vaut vous y faire... S'il est désagréable de se faire dicter où fumer et où ne pas fumer, il est encore pire de se faire dire et redire de cesser de fumer. Pas étonnant que certains fumeurs soient en colère ou sur la défensive.

Un nouveau point de vue

Les gens de votre entourage qui veulent que vous cessiez de fumer se font du souci pour vous. Ils ne comprennent sans doute pas qu'ils ne peuvent vous y contraindre. Sans compter que la pression qu'ils exercent sur vous pourrait au contraire vous empêcher d'y penser sérieusement et de prendre vous-même la décision d'arrêter un jour.

Il est sans doute difficile pour vous de parler à une personne lorsque vous savez qu'elle vous juge ou qu'elle ne comprend pas ce que vous vivez. Alors expliquez-lui comment vous vous sentez, afin de l'aider à changer d'attitude.

Si vous réfléchissez à la façon dont vous vous sentez et dont vous réagissez quand on vous impose de la pression ou des sermons, et que vous en faites part à votre interlocuteur, celui-ci pourrait commencer à mieux comprendre et à agir différemment.

« Ma sœur était toujours sur mon dos au sujet de la cigarette. Elle me rendait fou. Elle parlait sans arrêt de son affection pour moi et de ses inquiétudes au sujet de ma santé. Il m'arrivait d'argumenter avec elle, ou de simplement l'ignorer, mais d'une fois à l'autre, je me sentais de plus en plus en colère et de moins en moins disposé à écouter ce qu'elle tentait de me dire.

« Un jour, j'ai essayé de lui expliquer pourquoi ses pressions ne m'aidaient pas. Je lui ai rappelé un événement qui s'était produit à notre chalet un été où nous étions enfants. Elle avait essayé de me pousser dans la piscine un jour, en croyant que cela m'aiderait à surmonter ma peur de l'eau. Erreur ! Je lui ai expliqué que lorsqu'elle m'a poussé à l'eau, je ne pensais plus qu'à ressortir au plus vite. Et l'expérience avait été si déplaisante qu'il m'a fallu beaucoup de temps avant de m'approcher de l'eau à nouveau. Lorsque j'ai décidé de le faire, j'ai appris à nager, j'ai apprivoisé l'eau et j'ai plongé quand je me suis senti prêt. J'aime nager maintenant, mais j'ai été bien près de ne jamais essayer, à cause de son geste.

« Elle a compris où je voulais en venir. Elle a cessé de me harceler »

Les choses peuvent prendre une tout autre tournure si deux personnes essaient de comprendre ce que vit l'autre. Vous pouvez être frustré et en colère, et ne pas être intéressé à savoir ce qui motive l'autre – qu'il cesse de vous importuner, sans plus ! C'est compréhensible, mais il y a de bonnes chances que si cette personne tient à vous, vous tenez aussi à elle. Pensez-y.

Dites à vos proches que vous comprenez leurs sentiments au sujet de la cigarette. Remerciez-les de se préoccuper de votre santé. Mais rappelez-leur que *vous seul* pouvez décider de cesser de fumer.

Faites-leur comprendre que plus ils insistent pour que vous cessiez de fumer, plus cela vous contrarie et vous met sur la défensive. Si vous étiez moins stressé par la question, vous pourriez songer à cesser de fumer un jour – lorsque vous serez prêt.

C'est le tabagisme qui est visé, pas vous comme personne

Les restrictions imposées aux fumeurs sont destinées à rendre les endroits publics sûrs pour tous ceux qui les fréquentent. Si certaines personnes ne semblent pas vouloir respecter votre droit de fumer, voici trois éléments importants à prendre en considération :

- Vous avez le droit de fumer aux endroits appropriés.
- Les autres ont le droit de s'inquiéter de votre santé et de la leur.
- Les gens ont le droit de faire en sorte que leur environnement soit plus sûr et plus sain.

En cas de conflit entre vos droits et ceux des autres, il est sans doute plus simple de faire preuve de respect mutuel que de se mettre en colère. Les confrontations verbales n'apportent pas vraiment de solution.

Chapitre 2 : Le tabagisme et vous

Qu'est-ce qui me pousse à fumer ?

Vous êtes une personne sensible et intelligente. Vous faites certaines choses parce que vous le *choisissez*. Et vous faites de bons choix. Par contre, vous savez aussi que le tabac est nocif pour vous. Alors pourquoi choisissez-vous de fumer ? Vous trouverez ci-dessous quelques réponses à cette question. En les lisant, pensez à vos propres réponses.

Fumer m'aide à me détendre quand je suis stressé

« Chaque fois que j'allume une cigarette, c'est comme si j'élevais un mur entre moi et les choses qui me stressent – un peu comme mon petit écran de fumée personnel. La simple pensée d'avoir à affronter certaines de ces situations sans fumer suffit à me donner envie d'en allumer une autre ! »

De nombreux fumeurs disent que la cigarette les aide à se détendre. En fait, le tabac augmente la fréquence cardiaque, le rythme de la respiration et la tension artérielle.

Si ce n'est pas la cigarette qui vous calme, pourquoi vous sentez-vous plus détendu lorsque vous fumez ? Tout simplement parce...

- la cigarette calme l'intense sensation de besoin causée par la dépendance à la nicotine;
- le fait de prendre une pause pour fumer vous repose de votre travail;
- le fait de fumer vous permet d'oublier temporairement vos soucis;
- comme vous aimez fumer, cette activité vous semble reposante.

Bien que vous vous sentiez momentanément plus détendu, en réalité le niveau de stress dans votre organisme augmente après quelque temps.

Je vais prendre du poids si j'arrête de fumer

« Pendant des années, c'est vraiment la peur d'engraisser qui m'a empêchée d'arrêter de fumer. Puis, une de mes collègues de travail a cessé de fumer. Nous avons commencé à parler des raisons pour lesquelles elle n'engraissait pas. Elle m'a confié des trucs pour m'aider à maintenir mon poids si jamais je tentais moi aussi de renoncer au tabac. J'ai décidé de faire un essai. C'était il y a deux mois. Maintenant, j'apporte des collations au travail, je fais une marche après le dîner et je vais même à la piscine municipale faire quelques longueurs tous les mois.

« Le fait de me construire une nouvelle routine m'a aidée à tenir bon, et je n'ai pas engraisé d'un kilo. Je me sens bien ! »

Beaucoup de fumeurs, surtout des femmes, ont peur de prendre du poids s'ils cessent de fumer. Il est vrai que certaines personnes prennent deux ou trois kilos lorsqu'elles cessent de fumer. Des gens engraisent même davantage. Mais certains engraisent aussi *pendant* qu'ils fument. Dans notre société, il y a tant de pressions au sujet de notre apparence que nous avons parfois tendance à croire que notre poids est plus important que notre santé.

Si vous craignez d'engraisser après avoir cessé de fumer, repensez-y un peu. Les risques pour la santé associés à quelques kilos supplémentaires sont minimes comparés aux risques du tabagisme. Et vous pourrez toujours perdre ce poids excédentaire plus tard.

Fumer me fait l'effet d'un remontant quand je me sens abattu

« Je suis mère célibataire et je travaille. J'ai trois enfants, un chien et un loyer à payer. Je travaille de longues heures. Pendant la journée, j'ai besoin de temps à autre de quelque chose qui m'aide à rester alerte. Je me sens mieux quand je fume. C'est comme si mes soucis s'en allaient temporairement quand j'allume une cigarette. Un peu comme les récompenses que j'offre à mes enfants. S'ils mangent tout leur repas, ils obtiennent une gâterie. Ma sœur est complètement accrochée sur le chocolat. Elle dit que ça lui procure énergie et bien-être. Elle se récompense chaque jour avec du chocolat. J'aime aussi le chocolat, mais je préfère les cigarettes. Pourquoi pas ? C'est l'une des seules choses que je fais pour moi seule, et ce n'est pas engraisant ! »

Il est vrai que la cigarette peut créer une stimulation temporaire. Cependant, à long terme, elle cause plus de mal que de bien. Peu à peu, votre corps commence à s'adapter à ces stimulations temporaires en réduisant votre niveau d'énergie normal. Cela explique pourquoi les fumeurs sont plus sujets aux dépressions. Le fait de cesser de fumer réduit votre risque d'être déprimé et augmente votre niveau d'énergie.

Si je cesse de fumer, on pensera que j'ai succombé aux campagnes antitabac

C'est vrai, vous êtes littéralement bombardé de messages qui vous disent de cesser de fumer. À tel point que cela vous donne peut-être envie de fumer davantage. Si vous n'êtes pas prêt à cesser de fumer maintenant, c'est tout à fait compréhensible. Fumer ou ne pas fumer, c'est votre décision.

Je ne fais de tort qu'à moi-même. C'est donc à moi seul qu'appartient la décision de fumer ou non.

Si vous dressiez la liste de tous les risques associés au tabagisme, vous auriez sans doute des surprises. Il est exact que c'est à vous de décider si vous voulez fumer ou non, mais voici quelques faits étonnants que vous devriez connaître.

Des faits sur les substances chimiques

La fumée de cigarette contient de la nicotine et plus de 4 000 autres substances chimiques, dont au moins 40 sont hautement toxiques et causent le cancer. Quelques-unes sont si fortes que la plus *petite* quantité est considérée comme dangereuse. Il est vrai, cependant, que plus on fume, plus le risque pour la santé est grand. La nicotine est l'ingrédient de la cigarette qui engendre la dépendance. À très forte dose, la nicotine peut même être mortelle.

La plupart des fumeurs respirent environ 1 mg de nicotine par cigarette. Chez la majorité des gens, une dose de 5 mg par jour suffit à entraîner une dépendance. À chaque bouffée de cigarette, le fumeur pompe un peu plus de nicotine et de produits chimiques toxiques et cancérigènes, dans son propre corps et dans l'air ambiant.

Plusieurs substances chimiques de la fumée de cigarette sont également présentes dans les déchets industriels ! En voici quelques exemples :

- chlorure de vinyle
- acétone (décapant à peinture)
- arsenic (un poison)
- cyanure d'hydrogène (un poison utilisé dans les chambres à gaz)
- ammoniac (javellisant)
- nucléides radioactifs
- naphthalène (boules à mites)
- pesticides (insecticides)
- plomb
- monoxyde de carbone (gaz d'échappement des voitures)

Des faits sur la fumée secondaire

Plus personne n'ignore que la fumée de tabac qui se répand dans l'environnement, ou fumée secondaire, est dangereuse. Elle est plus dangereuse encore que la fumée que vous inhalez à travers un filtre. Pourquoi ? La fumée secondaire contient de fortes concentrations de substances provenant du bout incandescent de la cigarette. Et la fumée que vous expirez est également très dangereuse. Mais savez-vous seulement *à quel point* ?

Comme les enfants respirent plus rapidement et sont plus légers que les adultes, ils sont plus sensibles aux effets de la fumée secondaire. Ils ont généralement plus de problèmes de santé que les enfants qui ne sont pas exposés à la fumée secondaire. Les enfants exposés présentent un risque plus grand :

- d'être hospitalisés pendant leur première année de vie;
- d'allergies graves;
- de problèmes respiratoires comme l'asthme, la bronchite et la pneumonie;
- d'infections chroniques aux oreilles;
- de larmoiements, de rougeurs ou de picotements aux yeux;
- de maux de tête;
- d'hyperactivité;
- de problèmes en lecture et en mathématiques;
- de difficultés de concentration;
- d'absentéisme à l'école.

Ils sont également plus susceptibles de présenter des problèmes cardiaques ou pulmonaires graves lorsqu'ils seront adultes.

Les adultes qui respirent de la fumée secondaire sont plus sujets aux crises cardiaques, aux accidents vasculaires cérébraux, au cancer et aux maladies pulmonaires (comme l'emphysème, l'asthme et la bronchite).

Il est sans doute difficile de croire qu'une activité que vous aimez tant puisse causer du tort aux autres. Mais les faits sont là : la fumée secondaire *est* dangereuse. Elle se propage d'une pièce à l'autre, souvent de façon inaperçue. Alors si vous souhaitez continuer de fumer, vous pourriez décider de ne pas fumer dans les maisons ou les voitures où d'autres personnes sont présentes, particulièrement s'il s'agit d'enfants.

Risques particuliers pour la santé des femmes

L'un des problèmes touchant les fumeuses est que le tabagisme peut augmenter les troubles menstruels et même hâter le début de la ménopause. Vous trouverez aussi à la page suivante des risques particuliers pour la santé liés à la grossesse, à l'accouchement et aux bébés.

Risques particuliers pour la santé des hommes

Autre fait étonnant : le tabagisme peut affecter votre santé sexuelle. Par exemple, les fumeurs risquent de produire du sperme moins vigoureux. Ils risquent aussi d'avoir des érections plus faibles. Le tabagisme contribue à l'accumulation de dépôts graisseux dans les artères et les veines, et ces dommages peuvent réduire l'apport de sang dans le pénis. L'accumulation de nicotine dans les tissus du pénis peut également rendre difficile le maintien d'une érection. En d'autres termes, le tabagisme peut mener à l'impuissance sexuelle.

Et pour ceux d'entre vous qui pensent déjà qu'ils n'ont jamais ressenti de tels problèmes, sachez que les dommages causés par le tabagisme s'accumulent avec le temps. Par exemple, un homme qui fume beaucoup pendant l'adolescence et la vingtaine risque de développer une dysfonction érectile dans la trentaine ou la quarantaine. Peu importe votre âge, il n'est jamais trop tard pour prendre votre santé sexuelle en main.

Les recherches montrent également que l'odeur d'un fumeur peut constituer un véritable « éteignoir » pour les deux sexes...

L'arrivée d'un bébé dans la vie d'un fumeur

La future mère

Une femme qui fume peut avoir plus de difficultés à devenir enceinte, et éprouver plus de problèmes pendant sa grossesse.

Le fait de fumer pendant la grossesse peut entraîner :

- une fausse couche (la perte du bébé avant qu'il ne soit prêt à naître);
- une naissance prématurée;
- un travail et un accouchement plus difficiles.

Après la naissance du bébé, une fumeuse risque de produire moins de lait maternel. En outre, elle transmettra de la nicotine et d'autres substances chimiques à son enfant dans son lait maternel.

Le futur père

La plupart des gens savent que les femmes ne devraient pas fumer pendant une grossesse. Mais saviez-vous que votre fumée secondaire peut aussi occasionner des problèmes dans la grossesse de votre conjointe ? Si une femme inhale de la fumée secondaire pendant sa grossesse :

- elle sera plus susceptible d'accoucher prématurément ou de subir une fausse couche (la perte du bébé avant qu'il ne soit prêt à naître);
- le travail et l'accouchement pourraient être plus difficiles.

Après la naissance de son bébé, une femme qui vit avec un fumeur peut produire moins de lait maternel; elle transmettra de la nicotine et d'autres substances chimiques à son enfant dans son lait maternel.

Le bébé

Un bébé dont la mère ou le père – ou les deux – fument sera plus susceptible :

- d'afficher un faible poids à la naissance;
- d'être maussade et agité et de régurgiter plus souvent à cause des substances chimiques qu'il inhale ou qu'il absorbe avec le lait maternel;
- de souffrir d'une pneumonie ou d'autres troubles pulmonaires graves.

En outre, de nouvelles études montrent qu'un bébé qui inhale de la fumée secondaire pourrait être plus à risque de mourir du syndrome de mort subite du nourrisson (mort au berceau).

Chapitre 3 : Cesser de fumer... qu'en pensez-vous ?

« On me demande toujours quand je compte cesser de fumer. Eh bien, j'ai mes propres raisons pour ne pas arrêter maintenant. Laissez-moi tranquille. »

Je n'ai pas envie de cesser de fumer maintenant

Beaucoup de fumeurs ne sont pas prêts à laisser tomber la cigarette. Pour eux, le « bon » moment n'est pas arrivé. Toutefois, on ne sait jamais quand le bon moment peut se présenter. Entre-temps, il n'y a pas de mal à garder l'esprit ouvert.

Je suis trop dépendant de la cigarette pour cesser de fumer

Même si la nicotine crée une très forte dépendance, il y a divers moyens de la surmonter. Il existe des trucs tout simples et différents médicaments, comme les timbres à la nicotine, qui peuvent aider à réduire le besoin de fumer. Certains de ces produits peuvent être obtenus sans ordonnance.

Outre la dépendance physique à la nicotine, l'acte de fumer constitue en soi une habitude profondément ancrée. Il peut être très difficile d'abandonner des habitudes comme de fumer en prenant un café, d'allumer une cigarette à la fin d'un repas ou de saisir votre paquet lorsque vous décrochez le téléphone.

Je cesserai de fumer lorsque je serai enceinte

La plupart des femmes savent que le tabagisme est dangereux pour l'enfant à naître. Elles se promettent donc de cesser de fumer lorsqu'elles seront enceintes. Cela vous semble simple ? Rien ne l'est moins, pourtant. Il est difficile de cesser de fumer, et le fait d'être enceinte ne facilite pas les choses !

Dans chaque groupe de cent femmes enceintes, il y a trente fumeuses. Et sur ces trente femmes, seulement huit cesseront de fumer avant la naissance de leur enfant. Les autres continueront de fumer, même si elles veulent arrêter.

Il est possible que vous n'ayez pas de raison précise pour cesser de fumer maintenant, et c'est très bien. Mais si vous songez un jour à devenir enceinte, vous devriez garder ces renseignements en mémoire.

Je fume depuis des années. Pourquoi cesser maintenant ?

De nombreux fumeurs se sentent en forme et en santé. Toutefois, plusieurs études démontrent que le tabagisme cause des problèmes de santé qui peuvent n'apparaître que des années plus tard. À titre d'exemple, le tabagisme cause le cancer, des maladies pulmonaires et cardiaques, une mauvaise circulation sanguine et des ulcères. Les fumeurs sont également plus sujets au rhume que les non-fumeurs. Peu importe que vous fumiez peu ou beaucoup, ou que vous fumiez des cigarettes « légères » ou « ordinaires » : vous êtes quand même exposé à des problèmes de santé.

Nous savons que la décision de fumer vous appartient. Mais il est important que ce soit une décision éclairée. Vous connaissez les bienfaits que vous tirez de la cigarette. Si vous connaissez aussi les bienfaits que vous apporterait le renoncement au tabagisme, vous serez plus à même de prendre la décision qui vous convient le mieux.

Cesser de fumer peut faire une grande différence dans votre vie. Alors que certains bienfaits ne viennent qu'avec le temps, d'autres sont presque immédiats. Par exemple :

- **dans les deux jours qui suivent l'abandon de la cigarette,**
le goût et l'odorat redeviennent plus sensibles;
- **dans les quatre semaines qui suivent l'abandon de la cigarette,**
la circulation sanguine commence à s'améliorer et les poumons fonctionnent mieux;
- **un an après avoir cessé de fumer,**
vous êtes deux fois moins à risque de souffrir d'une maladie cardiaque que la moyenne des fumeurs;
- **en trois ans,**
votre risque de subir une crise cardiaque sera semblable à celui d'une personne qui n'a jamais fumé;
- **après dix ans,**
vous aurez également réduit de moitié votre risque de cancer du poumon.

Même les gens qui ont déjà développé des maladies liées au tabagisme peuvent avoir avantage à cesser de fumer. Chez les fumeurs qui ont déjà subi une crise cardiaque, le fait de cesser de fumer réduit de 50 pour cent le risque d'une seconde crise cardiaque par comparaison avec ceux qui continuent de fumer !

L'abandon de la cigarette présente aussi de nombreux autres avantages :

- vous sentirez que vous « avez le contrôle »;
- votre haleine, vos vêtements et votre maison ne sentiront plus;
- vous respirerez mieux;
- vos enfants seront en meilleure santé;
- vous vous sentirez plus détendu, reposé et énergique;
- vous donnerez le bon exemple à vos enfants et à vos proches;
- et vous épargnerez de l'argent !

Pour bien des gens, cesser de fumer est un processus graduel. Ils traversent en fait cinq étapes pour y arriver :

1^{re} étape :

Vous ne songez pas vraiment à cesser de fumer. (Vous vous situez probablement à cette étape.)

2^e étape :

Vous commencez à vous demander si vous voulez cesser de fumer ou continuer. Vous envisagez sérieusement de cesser de fumer. (Si vous en êtes à cette étape, procurez-vous la deuxième brochure de cette série.)

3^e étape :

Vous vous préparez à cesser de fumer. Vous posez certains gestes, comme diminuer votre consommation ou passer à une marque que vous n'aimez pas.

4^e étape :

Vous cessez de fumer. Vous serez peut-être confronté aux effets du sevrage de la nicotine.

5^e étape :

Vous maîtrisez peu à peu les techniques et vous êtes en train d'acquérir la confiance en vous dont vous avez besoin pour rester définitivement non-fumeur.

Envisager l'avenir

Lorsque vous avez commencé à lire cette brochure, vous ne songiez pas à cesser de fumer. Peut-être êtes-vous maintenant capable *d'imaginer* que vous pourriez arrêter un jour. Peu importe où vous vous situez, voici quelques questions que vous pourriez vous poser :

- Comment est-ce que je me sens face au tabagisme ?
- Quel effet mes cigarettes ont-elles sur moi et sur mon entourage ?
- Quels sont mes sentiments face aux pressions des autres pour que je cesse de fumer ?
- Est-ce que je veux cesser de fumer ?
- Quelle aide pourrai-je obtenir si je décide de cesser de fumer ?

Un jour – peut-être même aujourd'hui –, vous pourriez songer à cesser de fumer. Avec le temps, vous pourriez même décider d'arrêter !

La Société canadienne du cancer vous invite à vous procurer sa deuxième brochure, destinée aux fumeurs qui songent à cesser de fumer ou qui sont rendus à un stade plus avancé. La première partie de ce guide vous aidera à gagner confiance en vous de sorte que VOUS puissiez cesser de fumer. La deuxième partie du guide contient une foule de renseignements utiles, comme des conseils pour ceux qui ont décidé d'arrêter et qui veulent mettre toutes les chances de leur côté pour réussir le plus facilement possible. Cette brochure s'adresse aussi aux gens qui ont déjà cessé de fumer et qui veulent rester non-fumeurs pour de bon. La deuxième brochure pourrait bien faire partie de vos lectures de chevet pendant un certain temps, puisque c'est à vous de décider si et quand vous franchissez chaque étape.

Bonne chance !

Pour de plus amples renseignements...

Pour en savoir davantage sur les méthodes pour cesser de fumer ou sur les ressources et programmes offerts dans votre collectivité, appelez l'un de nos spécialistes en information au numéro sans frais **1 888 939-3333**, envoyez-nous un courriel à l'adresse **info@sic.cancer.ca** ou visitez notre site Internet **www.cancer.ca**.

Communiquez avec un spécialiste en information pour obtenir la brochure n° 2 de la Société canadienne du cancer, intitulée **Une étape à la fois** : *Pour les fumeurs qui veulent cesser de fumer.*

Dans plusieurs provinces, la Société canadienne du cancer offre également une ligne d'aide téléphonique à l'intention des fumeurs, qui peuvent entrer en contact gratuitement, personnellement et confidentiellement avec des conseillers spécialement formés sur le renoncement au tabagisme. Pour connaître le numéro sans frais accessible dans votre province, contactez notre Service d'information sur le cancer au **1 888 939-3333**.

Autres ressources de la Société canadienne du cancer

- *Comment cesser de fumer* (dépliant)
- *Bien manger et être actif* (brochure)
- *Croquez-en 5 à 10 par jour! Pour votre santé* (brochure)

A large teal rectangular area containing horizontal white lines, serving as a writing space. The lines are evenly spaced and extend across the width of the teal area.

A large teal rectangular area containing horizontal white lines, resembling a writing template or a decorative background. The lines are evenly spaced and extend across the width of the teal area.

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

NL : 1 800 363-5864

PE : 1 888 818-6300

NS, SK, ON, MB, NB : 1 877 513-5333

AB : 1 866 332-2322

BC : 1 877 455-2233

Cette publication a été réalisée grâce à vos dons
à la Société canadienne du cancer.

Pour en savoir plus sur le cancer et nos services
ou pour faire un don, communiquez avec nous.



Société
canadienne
du cancer

Canadian
Cancer
Society

Le cancer : une lutte à finir

1 888 939-3333 | www.cancer.ca

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