



Société
canadienne
du cancer

Canadian
Cancer
Society

Pour les personnes qui ne veulent pas cesser de fumer



UNE
ÉTAPE
À LA
FOIS

Le cancer : une lutte à finir

1 888 939-3333 | www.cancer.ca

Documents imprimés *Une étape à la fois*

- 1 Pour les personnes qui ne veulent pas cesser de fumer (brochure)

Stade 1

- 2 Pour les personnes qui veulent cesser de fumer (brochure)

Stade 2

Stade 3

Stade 4

Stade 5

- 3 Aider une personne à cesser de fumer (brochure)

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.

La Société canadienne du cancer remercie de son soutien le Groupe de recherche sur la santé de la population de l'Université de Waterloo.

La Société Canadienne du cancer souhaite également remercier Johnson & Johnson Inc. pour son généreux soutien.

Introduction : En quoi consiste *Une étape à la fois*?

Les fumeurs, leurs amis et les membres de leur famille sont tous des personnes distinctes. *Une étape à la fois* est une ressource qui tient compte du fait que chacune de ces personnes a des besoins uniques en lui permettant de créer son propre programme d'abandon du tabagisme.

Une série de trois brochures

Aider une personne à cesser de fumer

Destinée aux amis et à la famille de la personne qui fume, cette brochure fournit des conseils sur ce qu'il faut faire et ce qu'il ne faut pas faire pour aider un fumeur à renoncer au tabac.

Pour les personnes qui ne veulent pas cesser de fumer

Cette brochure vise à informer les personnes qui fument, sans les sermonner, sans chercher à les convaincre d'arrêter et sans les juger. La décision leur appartient. Cette brochure aide les fumeurs à mieux comprendre leur situation pour pouvoir faire des choix éclairés.

Pour les personnes qui veulent cesser de fumer

Cette brochure offre du soutien au fumeur qui a décidé d'arrêter de fumer. Elle renferme des outils qui l'aideront à mieux comprendre son habitude afin de bien planifier et de prendre des moyens adaptés à ses propres besoins. Elle contient aussi des conseils sensés pour l'aider à surmonter les difficultés au cours du processus d'abandon du tabac.

Certaines personnes trouveront toutes ces brochures pertinentes et consulteront l'une ou l'autre des trois à un moment ou l'autre durant leur processus d'abandon du tabagisme. D'autres n'utiliseront qu'une seule brochure.

La présente brochure, intitulée *Pour les personnes qui ne veulent pas cesser de fumer*, porte sur le stade 1. Les autres stades sont couverts dans la brochure *Pour les personnes qui veulent cesser de fumer*.

Introduction

« Je suis un fumeur et 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. En fait, 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 d'être obligé de me cacher chaque fois que j'ai envie d'allumer une cigarette! Ma famille et mes amis sont toujours en train d'essayer de "m'aider" ... toujours pour mon bien. S'il vous plaît! Je les entends me dire : "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 cesserais de fumer. Tu le pourrais si tu le voulais vraiment". En vérité, 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 baisse les bras avant même d'essayer. Sans compter que j'ai parfois l'impression que plus on tente de "m'aider", plus j'ai envie de me sauver ... pour aller en fumer une! »

Si l'idée de renoncer au tabac ne vous effleure pas souvent, sauf lorsque quelqu'un tente de vous « aider » ou vous fait la morale, détendez-vous. Cette brochure a été préparée expressément pour des fumeurs comme vous. Elle vise à vous fournir un certain soutien, mais sans essayer de vous convertir, comme par enchantement, à une vie sans tabac. Cette brochure s'adresse aux personnes qui n'ont pas l'intention de cesser de fumer.

Pourquoi devriez-vous lire cette brochure?

Cette brochure n'est pas une façon détournée de vous forcer à cesser de fumer. Elle vise plutôt à vous fournir de l'information et du soutien sur le tabagisme sans vous engager à quoi que ce soit. Elle ne contient ni sermons, ni pressions, ni jugements, et se veut tout simplement une façon amicale de vous faire savoir que vous n'êtes pas seul dans votre situation. Le tabagisme ne fait pas de vous une mauvaise personne, et vous n'avez pas à cesser de fumer si vous ne le voulez pas. En fait, vous auriez beaucoup de difficultés à arrêter si vous n'en aviez pas vraiment envie.

Peut-être n'avez-vous pas l'intention de cesser de fumer. Peut-être n'avez-vous pas pensé aux effets du tabagisme sur vous-même et sur votre famille, ou peut-être croyez-vous qu'il est impossible de cesser de fumer. Très bien. Même si la Société canadienne du cancer veut aider les gens à abandonner l'usage du tabac, elle leur reconnaît aussi le droit de faire leurs propres choix. Cette brochure ne vous demandera pas de cesser de fumer, mais simplement de réfléchir aux raisons qui vous motivent à fumer.

Cette brochure présente des aspects à considérer ainsi que des conseils pratiques pour soulager le stress associé au tabagisme. Elle peut vous aider à :

- Négocier avec les gens qui vous pressent de cesser de fumer
- Comprendre votre dépendance au tabac
- Apprendre des faits nouveaux que vous ignoriez peut-être sur le renoncement au tabac
- Comprendre quels sont les effets négatifs du tabagisme sur 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 sont atteintes de cette maladie. Comme le tabagisme est étroitement lié au cancer, l'une de nos activités consiste à aider les gens à cesser de fumer. Il est possible que vous n'ayez pas du tout l'intention de cesser de fumer, ni maintenant ni plus tard. C'est votre choix, mais nous nous devons de vous fournir des renseignements qui pourraient un jour vous faire songer à renoncer au tabac. C'est là notre objectif : vous donner de quoi alimenter votre réflexion.

Chapitre 1 : Les gens qui veulent que vous cessiez de fumer ... et vous	1
Un nouveau point de vue	1
C'est le tabagisme qui est visé, pas vous personnellement	3
Chapitre 2 : Vous et le tabagisme	4
Pourquoi fumez-vous?	4
« Fumer m'aide à me détendre »	4
« Je vais prendre du poids si j'arrête de fumer »	5
« La cigarette me donne de l'énergie lorsque j'ai besoin d'un remontant »	6
« Si je cesse de fumer, on pensera que j'ai cédé aux pressions des campagnes antitabac »	6
« Je ne fais de tort qu'à moi-même. C'est donc à moi seul que revient la décision de fumer ou non. »	7
Faits sur les substances chimiques	7
Faits sur la fumée secondaire	8
Risques particuliers pour la santé des femmes	9
Risques particuliers pour la santé des hommes	9
L'arrivée d'un bébé dans la vie d'un fumeur	10
La future mère	10
Le futur père	11
Le bébé	11

Chapitre 3 : Vous et l'arrêt tabagique	12
« Je n'ai pas envie d'arrêter maintenant »	12
« Je suis trop dépendant pour cesser de fumer »	12
« Je cesserai de fumer lorsque je serai enceinte »	13
« Je fume depuis des années. Pourquoi cesser maintenant? »	13
Envisager l'avenir	18
Pour de plus amples renseignements ...	19

CHAPITRE 1 :

Les gens qui veulent que vous cessiez de fumer ... et vous

« Je n'aime pas qu'on me dise quoi faire. En tant que fumeur, je me fais répéter constamment de quoi je suis capable et incapable par des gens que je ne connais même pas. Je suis un adulte. J'ai le droit de choisir ce que je veux faire et ce que je ne veux pas faire. Je ne fume pas parce que je crois que c'est bon pour moi. »

Il y a probablement des gens autour de vous qui aimeraient que vous cessiez de fumer, et qui ont abordé le sujet d'une manière gentille, sarcastique ou insistante. D'autres, plus discrets, n'ont peut-être rien dit, mais vous sentez tout de même leur jugement défavorable sur votre tabagisme.

Même si certains crient à l'injustice, aucune politique pro-tabac n'est là pour rester. Le nombre d'endroits où le tabagisme est permis est en baisse constante. Il peut être irritant de se voir imposer des interdictions et de ne pas pouvoir fumer n'importe où, et encore plus de toujours se faire dire d'arrêter. Pas étonnant que certains fumeurs s'emportent ou soient sur la défensive.

Un nouveau point de vue

Les personnes de votre entourage qui vous demandent de renoncer au tabac se préoccupent de vous. Ce qu'elles ne comprennent pas, c'est qu'elles ne peuvent le décider à votre place. En fait, leurs pressions peuvent vous empêcher d'y songer et, peut-être, de décider vous-même d'arrêter un jour.

Vous avez probablement du mal à parler de votre habitude de fumer avec quelqu'un qui semble vous juger ou qui ne comprend pas votre point de vue. En expliquant à cette personne comment vous vous sentez, vous pourriez l'amener à vous traiter autrement.

Demandez-vous comment et pourquoi vous réagissez lorsqu'on exerce des pressions sur vous ou qu'on vous fait la morale. Si vous en faites part à quelqu'un, cette personne pourrait bien commencer à changer d'attitude envers vous.

« Ma sœur m'embêtait constamment parce que je fumais. Elle me faisait sortir de mes gonds. Elle ne cessait de parler de ses inquiétudes pour moi et pour ma santé. Parfois, je l'engueulais et parfois, je l'ignorais tout simplement. Chaque fois, ma colère montait d'un cran et j'écoutais à contrecœur ce qu'elle tentait de me dire.

Un jour, j'ai tenté de lui expliquer que ses pressions ne m'aidaient pas. Je lui ai rappelé un événement qui s'est produit lorsque nous étions petites. Un été, elle m'avait poussé dans une piscine, croyant ainsi m'aider à vaincre ma peur de l'eau. Faux. Je lui ai précisé que tout ce je voulais après être tombé dans l'eau, c'était d'en sortir au plus vite. Pendant longtemps, je n'ai plus voulu m'approcher de l'eau. J'ai décidé d'apprendre à nager seulement lorsque j'ai été prêt. J'aime nager maintenant, mais j'ai bien failli ne jamais essayer de nouveau à cause de cette poussée.

Elle a compris et a cessé de me casser les pieds. »

Les choses peuvent prendre une toute autre tournure si les deux parties essaient de comprendre mutuellement ce que vit l'autre. Il est compréhensible que vous soyez frustré, fâché et pas du tout intéressé de savoir pourquoi

l'autre agit ainsi : tout ce que vous voulez, c'est qu'on vous laisse tranquille! Mais dites-vous que si cette personne tient à vous, il y a de fortes chances que vous teniez aussi à elle. Ne l'oubliez pas.

Dites à cette personne que vous comprenez pourquoi elle voudrait vous voir cesser de fumer. Remerciez-la de se soucier de votre santé, et rappelez-lui que vous seul pouvez décider d'arrêter.

Expliquez-lui que plus elle vous en parle, plus elle vous contrarie, et que si elle y allait « plus mollo », vous seriez moins sur la défensive, et pourriez peut-être même penser un jour à cesser de fumer, lorsque vous serez prêt.

C'est le tabagisme qui est visé, pas vous personnellement

Des restrictions sont imposées aux fumeurs dans le but de rendre les endroits sûrs pour tous ceux qui les fréquentent. Si vous avez l'impression que votre droit de fumer est bafoué, veuillez prendre ces trois éléments en considération :

- Vous avez le droit de fumer dans des endroits appropriés.
- Les autres ont le droit de s'inquiéter de votre santé et de la leur.
- Les gens ont le droit de faire de leur collectivité un milieu de vie plus sûr et plus sain.

En cas de conflit entre vos droits et ceux des autres, il est sans doute plus simple de s'en tenir au respect mutuel que de se disputer. Les confrontations verbales n'y changeront pas grand-chose.

CHAPITRE 2 :

Vous et le tabagisme

Pourquoi fumez-vous?

Vous êtes une personne intelligente et sensée. Vous posez certaines actions parce que vous l'avez voulu. Vous faites de bons choix, mais vous savez en même temps que le tabac est néfaste pour vous. Pourquoi choisissez-vous de fumer? Les pages suivantes contiennent quelques raisons de fumer. En les lisant, réfléchissez à vos propres réponses.

« Fumer m'aide à me détendre »

« Chaque fois que j'allume une cigarette, j'ai l'impression de placer un mur entre moi et les sources de stress dans ma vie, un peu comme si c'était mon écran de fumée juste à moi. La seule idée d'affronter sans fumer certaines sources de stress me donne le goût d'en allumer une autre. »

De nombreux fumeurs sont convaincus que la cigarette les calme. En réalité, le tabac accélère le rythme cardiaque et la respiration et fait augmenter la pression artérielle.

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

- La cigarette apaise l'intense état de manque engendré par la dépendance à la nicotine.
- Une pause-cigarette vous donne un répit au travail.
- Le fait de fumer vous permet d'oublier vos soucis.
- Vous aimez fumer, d'où votre impression d'apaisement.

Vous avez peut-être une impression momentanée de détente, mais en fait, le degré de stress dans votre organisme augmente avec le 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 a cessé de fumer. Nous avons commencé à parler des raisons pour lesquelles elle ne grossissait pas. Elle m'a alors confié des trucs pour m'aider à maintenir mon poids si jamais je tentais moi aussi de renoncer au tabac. J'ai décidé que ça valait la peine d'essayer. C'était il y a deux mois. Maintenant, j'apporte des collations au travail, je fais une promenade après le dîner et je vais même nager à la piscine municipale quelques fois par mois. Le fait d'établir une nouvelle routine m'a aidée à tenir bon, et je n'ai pas pris un seul kilo. Je me sens bien! »

De nombreux fumeurs craignent de prendre du poids s'ils cessent de fumer. Après avoir renoncé au tabac, certaines personnes prennent quatre ou cinq kilos. Évidemment, certains fumeurs engraisent aussi.

Les bienfaits de l'arrêt tabagique pour la santé sont bien plus grands que les risques liés à la prise de quelques kilos.

« La cigarette me donne de l'énergie lorsque j'ai besoin d'un remontant »

« Je suis une mère monoparentale qui travaille. J'ai trois enfants, un chien et un loyer à payer. Je fais de longues journées et il y a des moments où j'ai besoin de quelque chose juste pour m'aider à tenir le coup. Lorsque je fume, je me sens bien. En allumant une cigarette, j'ai l'impression de mettre mes problèmes de côté. C'est presque comme une récompense. Ma sœur est totalement accro au chocolat. Elle dit que ça lui donne un coup de fouet et que ça lui fait du bien. Elle s'offre du chocolat tous les jours. J'aime aussi le chocolat, mais je préfère une cigarette, et pourquoi pas? C'est l'une des seules choses que je fais pour moi ces temps-ci – et ce n'est pas engraisant. »

Il est vrai que la cigarette peut donner un « une sensation temporaire de bien-être et de plaisir ». À long terme, elle fait toutefois plus de mal que de bien. Peu à peu, le corps finit par s'y adapter.

« Si je cesse de fumer, on pensera que j'ai cédé aux pressions des campagnes antitabac »

Vous vous faites littéralement bombarder de messages qui vous disent de cesser de fumer, et peut-être au point d'avoir juste envie de fumer davantage. Si vous n'êtes pas prêt à renoncer au tabac, nous le comprenons. C'est votre choix de fumer ou d'arrêter.

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

Si vous dressiez une liste de tous les risques associés au tabagisme, elle serait peut-être beaucoup plus longue que vous le pensiez. Bien sûr, le choix de fumer ou de ne pas fumer vous appartient, mais voici quelques faits sur le tabagisme.

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 de ces substances sont si puissantes que la plus infime quantité est considérée comme étant dangereuse. Même une ou deux cigarettes peuvent être nocives. Il est vrai, cependant, que plus on fume, plus le risque pour la santé est grand. La nicotine est l'ingrédient du tabac qui engendre la dépendance.

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

De nombreuses substances chimiques présentes dans la fumée de cigarette se retrouvent également dans des déchets industriels dangereux! En voici quelques-unes :

- Chlorure de vinyle
- Acétone (décapant à peinture)
- Arsenic (poison)
- Cyanure d'hydrogène (poison utilisé dans les chambres à gaz)

- Ammoniac (javellisant)
- Nucléides radioactifs
- Naphtalène (boules à mites)
- Pesticides (insecticides)
- Plomb
- Monoxyde de carbone (gaz d'échappement des voitures)

Faits sur la fumée secondaire

Aujourd'hui, plus personne n'ignore que la fumée secondaire est dangereuse. La fumée secondaire qui s'échappe du bout incandescent de la cigarette contient de fortes concentrations de substances nocives. La fumée que vous expirez dans l'air ambiant est aussi très dangereuse, mais savez-vous seulement à quel point elle l'est?

Prenons le cas des enfants. Comme ils respirent plus rapidement et qu'ils sont plus légers que les adultes, ils sont touchés beaucoup plus durement par les effets de la fumée secondaire. Les enfants exposés à la fumée secondaire ont généralement beaucoup plus de troubles de santé que les enfants qui ne le sont pas, et sont aussi plus susceptibles de connaître les problèmes suivants :

- Hospitalisations pendant leur première année de vie
- Davantage d'allergies graves
- Problèmes respiratoires tels que l'asthme, la bronchite et la pneumonie
- Otites chroniques
- Larmoiements, rougeurs oculaires et picotements des yeux
- Maux de tête
- Hyperactivité
- Difficultés d'apprentissage de la lecture et des mathématiques
- Difficultés à se concentrer
- Absentéisme à l'école

Une fois adultes, ils seront également plus prédisposés à des problèmes cardiaques ou pulmonaires graves.

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).

Difficile de croire qu'une activité que vous aimez tant puisse, en réalité, causer du tort aux autres, mais les faits sont là : la fumée secondaire représente un danger pour la santé. Elle se propage d'une pièce à l'autre, parfois sans être visible. Même si vous souhaitez continuer de fumer, vous pourriez choisir de ne pas le faire dans les maisons ou les voitures en présence d'autres personnes, surtout s'il y a des enfants. De plus en plus de fumeurs font un tel choix par souci de protéger les autres.

Risques particuliers pour la santé des femmes

Fait des plus préoccupants pour les fumeuses, le tabagisme peut causer davantage de troubles menstruels et hâter la ménopause. D'autres risques particuliers pour la santé des femmes enceintes et des bébés sont énumérés à la page suivante.

Risques particuliers pour la santé des hommes

Autre fait étonnant : le tabagisme peut avoir un impact sur la santé sexuelle. Par exemple, par rapport aux non-fumeurs, les hommes qui fument risquent de produire moins de spermatozoïdes sains. Ils peuvent aussi avoir des érections moins rigides, car le tabagisme contribue à la formation de dépôts graisseux dans les artères et les veines, ce qui réduit l'apport de sang au pénis. L'accumulation de nicotine dans les tissus du pénis peut également nuire au maintien

d'une érection. En d'autres termes, le tabagisme peut mener à l'impuissance.

Pour ceux d'entre vous qui n'avez jamais été confronté à de tels problèmes jusqu'ici, sachez que les lésions causées par le tabagisme s'accumulent au fil du temps. Par exemple, si un homme fume beaucoup à l'adolescence et dans la vingtaine, il risque d'être atteint de dysfonction érectile dans la trentaine ou la quarantaine. Arrêter de fumer pourrait aider à éviter cette éventualité.

De plus, les recherches montrent que l'odeur dégagée par une personne qui fume peut vraiment « éteindre le désir » et ce, tant chez les hommes que chez les femmes.

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

La future mère

Une fumeuse peut avoir plus de difficultés à devenir enceinte et à mener sa grossesse à terme qu'une non-fumeuse.

L'usage de tabac pendant la grossesse peut entraîner :

- Une fausse couche
- Une naissance prématurée
- Un travail et un accouchement difficiles

Le lait maternel peut être produit en quantité moindre chez une femme qui fume après son accouchement. Il contiendra aussi de la nicotine et d'autres substances chimiques qui passeront ainsi de la mère au bébé.

Le futur père

La plupart des gens savent que les femmes ne devraient pas fumer pendant une grossesse, mais saviez-vous que la fumée secondaire d'un futur père peut nuire à la grossesse de sa conjointe? Chez une femme enceinte, l'inhalation de fumée secondaire accroît le risque :

- d'accouchement prématuré ou de fausse couche;
- de travail et d'accouchement difficiles.

Le lait maternel peut aussi être produit en quantité moindre chez une femme qui vit avec un fumeur après son accouchement; il contiendra aussi de la nicotine et d'autres substances chimiques qui passeront ainsi de la mère au bébé.

Le bébé

Par rapport à un bébé dont les parents ne fument pas, un bébé exposé à la fumée secondaire de l'un de ses parents sera plus susceptible :

- de peser moins que son poids santé à la naissance;
- d'être maussade et agité, et de régurgiter à cause des substances chimiques inhalées ou présentes dans le lait maternel;
- de souffrir de pneumonie ou d'autres troubles pulmonaires graves.

En outre, des études montrent que le risque de syndrome de mort subite du nourrisson (mort au berceau) est accru chez un bébé exposé à la fumée secondaire.

Vous et l'arrêt tabagique

« On me demande toujours quand vais-je arrêter de fumer. Vous savez quoi? J'ai mes propres raisons de ne pas cesser maintenant. Je veux juste qu'on me laisse tranquille. »

« Je n'ai pas envie d'arrêter maintenant »

Bien des gens ne sont pas prêts à abandonner leur habitude de fumer. Ce n'est juste pas le « bon » moment d'arrêter. Comme vous ne savez jamais quel sera le « bon » moment, il n'y a aucun mal à garder l'esprit ouvert d'ici là.

« Je suis trop dépendant pour cesser de fumer »

Il est vrai que la nicotine entraîne une forte dépendance, mais il est toujours possible de rompre cette accoutumance. Vous pouvez apprendre des moyens simples pour vaincre le manque de nicotine. Il existe aussi des aides pharmacologiques, dont des thérapies de remplacement de la nicotine (TRN) comme les « timbres », les gommes nicotiques, les inhalateurs et les pastilles. D'autres médicaments peuvent aussi être utiles. Certains de ces produits sont vendus sans ordonnance.

En plus de la dépendance physique à la nicotine, l'action de fumer elle-même est une habitude tenace. Il est parfois difficile de ne pas fumer à la pause-café, après les repas ou lorsque vous êtes au téléphone.

« Je cesserai de fumer lorsque je serai enceinte »

La plupart des femmes savent que le tabagisme est néfaste pour l'enfant à naître. Elles se promettent de cesser de fumer lorsqu'elles seront enceintes. Le hic, c'est qu'il est difficile d'arrêter de fumer, et que la grossesse ne facilite en rien les choses.

Il est possible que vous n'ayez aucune raison de cesser de fumer pour l'instant. C'est votre choix, mais si vous prévoyez devenir enceinte un jour, il vaudrait peut-être mieux retenir les faits suivants, car il sera plus facile d'arrêter maintenant que plus tard.

« Je fume depuis des années. Pourquoi cesser maintenant? »

De nombreux fumeurs se sentent en forme et en santé. Tant mieux. Cependant, de nombreuses études démontrent que le tabagisme occasionne des problèmes de santé qui peuvent se manifester seulement des années plus tard, dont le cancer, des maladies pulmonaires et cardiaques, des troubles de la circulation sanguine et des ulcères. Les fumeurs attrapent également plus de rhumes que les non-fumeurs. Le nombre de cigarettes fumées chaque jour, qu'il soit faible ou élevé, importe peu : le risque de développer des problèmes de santé est là.

Nous savons que la décision de fumer vous appartient, mais il est important que vous fassiez un choix éclairé. Vous savez quels avantages vous tirez de la cigarette. En sachant quels bienfaits vous pourriez obtenir si vous cessiez de fumer, vous serez en mesure de prendre une décision qui vous convient.

L'abandon du tabagisme peut avoir des effets très positifs. Certains bienfaits ne viennent qu'avec le temps, alors que d'autres sont presque immédiats. Par exemple :

Après 1 journée

Vos poumons fonctionnent mieux et votre sensation d'essoufflement diminue. Vous pouvez monter plus facilement les escaliers.

Après 2 jours

Votre goût et votre odorat commencent à revenir. Vous toussiez davantage parce que vos poumons se débarrassent du mucus.

Après 1 semaine

La circulation sanguine dans vos mains et vos pieds s'améliore et vous avez moins froid.

Après 6 mois

Vous toussiez moins, vos sinus sont plus dégagés et vous avez plus de souffle.

Après 1 an

Votre risque de décès par crise cardiaque est réduit de moitié.

Cesser de fumer peut être bénéfique même pour les personnes déjà atteintes de maladies liées au tabagisme. En effet, parmi les fumeurs qui ont déjà subi une crise cardiaque, ceux qui cessent de fumer réduisent de 50 % leur risque de deuxième crise cardiaque par rapport à ceux qui continuent de fumer.

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

- Vous vous sentirez maître de la situation
- Votre haleine, vos vêtements et votre maison ne sentiront plus la fumée de cigarette
- Vous respirerez mieux
- Vos enfants seront en meilleure santé
- Vous vous sentirez plus détendu, reposé et énergique
- Vous donnerez l'exemple à vos enfants, à vos amis et à votre famille
- Vous aurez plus d'argent dans vos poches

En plus de ressentir d'autres effets bénéfiques, les femmes qui cessent de fumer avant de devenir enceintes ou au tout début de leur grossesse peuvent réduire leur risque de faire une fausse couche ou de donner naissance à un enfant malade. Celles qui ne recommencent pas à fumer après leur accouchement ont moins de problèmes d'allaitement et ont des nourrissons en meilleure santé. Le fait de ne pas fumer peut aussi les aider en diminuant leur stress et en améliorant la qualité de leur sommeil.

Si vous êtes présentement en bonne santé et que voulez le demeurer, renoncer au tabac peut vous y aider.

Pour bien des gens, cesser de fumer est un processus graduel qui comporte cinq stades :

Ne pas vouloir cesser de fumer (stade 1)

Vous vous situez probablement à ce stade. Cette brochure, intitulée *Pour les personnes qui ne veulent pas cesser de fumer*, est conçue pour aider les gens qui en sont là.

Songer à cesser de fumer (stade 2)

Les ressources sur ce stade et les trois suivants se trouvent dans la brochure *Pour les personnes qui veulent cesser de fumer*.

Se préparer à cesser de fumer (stade 3)

Le fumeur se prépare à cesser de fumer. Il pose certains gestes, comme diminuer sa consommation de produits du tabac, ou passer à une marque qu'il n'aime pas.

Cesser de fumer (stade 4)

Le fumeur cesse de fumer. Il devra peut-être composer avec certains des symptômes physiques associés à l'abandon du tabac.

Maintenir son arrêt tabagique (stade 5)

L'ex-fumeur maîtrise peu à peu les habiletés et acquiert la confiance nécessaire pour toujours rester un non-fumeur.

Résumé des stades et des brochures

Stade	Brochure
Ne pas vouloir cesser de fumer (stade 1)	<i>Pour les personnes qui ne veulent pas cesser de fumer</i>
Songer à cesser de fumer (stade 2)	<i>Pour les personnes qui veulent cesser de fumer</i>
Se préparer à cesser de fumer (stade 3)	
Cesser de fumer (stade 4)	
Maintenir son arrêt tabagique (stade 5)	

Envisager l'avenir

Lorsque vous avez commencé à lire cette brochure, vous ne songiez pas du tout à cesser de fumer. Aujourd'hui, vous pouvez peut-être au moins imaginer que vous le ferez un jour. Peu importe où vous en êtes, réfléchissez tout de même aux quelques questions suivantes :

- Comment vous sentez-vous face au tabagisme?
- Quel effet votre habitude de fumer a-t-elle sur vous et sur votre entourage?
- Quels sont vos sentiments face à ceux et celles qui vous demandent de cesser de fumer?
- Voulez-vous cesser de fumer?
- Quelles ressources pourraient vous aider à cesser de fumer si jamais vous décidez d'essayer?

Un jour – peut-être même aujourd'hui – vous pourriez songer à cesser de fumer et, avec le temps, vous pourriez même décider d'essayer.

Dans cette éventualité, la Société canadienne du cancer vous invite à demander la brochure *Pour les personnes qui veulent cesser de fumer*. Cette brochure regorge de renseignements pratiques pour les personnes qui ont décidé d'arrêter de fumer et qui veulent mettre toutes les chances de leur côté pour y arriver, aussi facilement que possible.

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 au numéro sans frais **1 888 939-3333**, faites-nous parvenir un courriel à l'adresse info@sic.cancer.ca ou visitez notre site Internet www.cancer.ca.

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

La publication de cette brochure a été rendue possible grâce à vos dons à la Société canadienne du cancer et à une subvention sans restrictions de Johnson & Johnson Inc.

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

Colombie-Britannique

1 877 455-2233

Alberta

1 866 332-2322

**Saskatchewan, Manitoba, Ontario, Nouveau-Brunswick,
Nouvelle-Écosse, Île-du-Prince-Édouard**

1 877 513-5333

Québec

1 866 527-7383

Terre-Neuve et Labrador

1 800 363-5864



**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.

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, 2007.