

# ÉTAPES

# JUDICIEUSES

Vers une

vie sans tabac



quitnow 



## Prêt à abandonner le tabac ou la cigarette électronique?

Félicitations à vous qui avez décidé d'arrêter de fumer! Arrêter de fumer et de consommer de la nicotine n'est peut-être pas facile, mais de bonnes ressources, de bons conseils et un réseau de soutien peuvent vous aider à suivre des étapes judicieuses pour réussir.

### Ce livret fournit des renseignements utiles sur les éléments suivants :

- les avantages d'arrêter de fumer
- comprendre pourquoi vous fumez ou vapotez
- comment gérer les envies
- calculer l'argent que vous économiserez
- comment un réseau de soutien peut aider
- les médicaments pour arrêter de fumer

## Le programme de la Colombie-Britannique vous aide à arrêter ou à réduire le tabagisme, le vapotage et la consommation d'autres produits du tabac.

QuitNow peut vous fournir le soutien dont vous avez besoin pour réussir votre tentative d'arrêter de fumer. Tous nos services sont gratuits pour les résidents de la Colombie-Britannique et sont proposés aux personnes âgées de 10 ans et plus.

Notre programme vous aidera à explorer vos motivations pour arrêter de fumer ou de vapoter, à déterminer vos forces, à trouver du soutien, et à apprendre comment gérer les situations qui pourraient vous inciter à fumer ou à vapoter.

### Créez un plan pour arrêter

Votre plan pour arrêter est un profil personnalisé qui vous aide à trouver des ressources, à suivre vos progrès et à célébrer les étapes importantes. Visitez le site [quitnow.ca/join](http://quitnow.ca/join) pour commencer!



Pour obtenir des renseignements et de l'aide pour arrêter de fumer ou de vapoter, appelez un conseiller en sevrage tabagique au 1-877-455-2233 ou par clavardage en direct à l'adresse [quitnow.ca/chat](http://quitnow.ca/chat)



Pour recevoir du soutien par message texte ou par courriel, inscrivez-vous à notre programme de conseils par message texte et courriel. Vous recevrez des conseils, des renseignements et des messages de motivation tout au long de votre démarche d'arrêt : [quitnow.ca/find-support/tips-program-subscribe](http://quitnow.ca/find-support/tips-program-subscribe)



Pour accéder à notre communauté en ligne, visitez le Forum communautaire à l'adresse [quitnow.ca/forum](http://quitnow.ca/forum)

## Les avantages d'arrêter de fumer

Il n'est jamais trop tard pour arrêter de fumer! À partir du moment où vous arrêtez de fumer, votre état de santé commencera à s'améliorer. Découvrez les bienfaits qui vous attendent :

### Dans les 8 heures :

- le niveau d'oxygène revient à la normale
- le niveau de monoxyde de carbone chute

### Dans les 48 heures :

- les risques de crise cardiaque commencent à diminuer
- le goût et l'odorat commencent à s'améliorer

### Dans les 72 heures :

- la respiration sera plus facile à mesure que vos voies respiratoires se détendent
- la capacité pulmonaire commence à augmenter

### Dans les 2 semaines à 3 mois :

- la circulation s'améliore et l'activité physique devient plus facile
- la capacité pulmonaire peut augmenter jusqu'à 30 %

### Dans les 6 mois :

- réduction de la toux, de la congestion des sinus, de la fatigue, de l'essoufflement et des rhumes

### Dans un délai d'un an :

- diminution de 50 % du risque d'avoir une crise cardiaque causée par le tabagisme

### Dans les 10 ans :

- le risque de mourir d'un cancer du poumon diminue de moitié

### Dans les 15 ans :

- le risque de mourir d'une crise cardiaque est semblable à celui d'une personne qui n'a jamais fumé



## Que pourriez-vous acheter avec l'argent que vous dépensez actuellement pour fumer ou vapoter?

Savez-vous combien d'argent vous dépensez en cigarettes ou en cigarettes électroniques? Utilisez le tableau de la page suivante pour déterminer ce que vous pourriez acheter si vous n'achetiez pas de cigarettes ou de cigarettes électroniques au cours des 10 prochaines années.

Dans la deuxième colonne, saisissez le montant que vous

dépensez en produits du tabac ou cigarettes électroniques par jour, puis calculez le montant qui s'additionne au fil du temps. Vous pouvez vous servir de notre calculatrice de coûts à l'adresse [quitnow.ca/cost](http://quitnow.ca/cost).

Par exemple, si vous fumez 1 paquet de cigarettes par jour et que chaque paquet coûte 15 \$, en une journée vous économiseriez 15 \$, en 1 semaine vous économiseriez 105 \$ (15 \$ x 7) et en 1 mois (4 semaines), vous économiseriez 420 \$ (105 \$ x 4 semaines).

Temps	\$ dépensé	Que pourriez-vous acheter ?
1 jour		
1 semaine		
2 semaines		
1 mois		
6 mois		
1 an		
2 ans		
5 ans		
10 ans		

## Se préparer à arrêter de fumer ou

## vapoter : des exercices utiles

### Comprendre votre consommation de nicotine : feuille de décompte

Comprendre votre comportement en matière de tabagisme ou de vapotage peut être utile lorsque vous arrêtez de fumer. Le suivi de votre consommation quotidienne est un excellent moyen d'y arriver. En consignait quand, où, pourquoi et avec qui vous fumez ou vapotez, vous remarquerez des tendances dans votre comportement. Une fois que vous aurez compris cela, vous pourrez commencer à suivre les étapes pour changer ces habitudes, une à la fois.

Chaque fois que vous fumez ou que vous vapotez, notez les détails. À la fin de la journée, évaluez votre feuille de décompte. Prenez trois surligneurs de couleurs différentes et assignez une couleur à chacune des trois périodes suivantes :

- Moins d'une demi-heure entre deux cigarettes ou deux séances de vapotage
- Une demi-heure à une heure entre deux cigarettes ou deux séances de vapotage
- Plus d'une heure entre deux cigarettes ou deux séances de vapotage

Heure et date	Nbre de cig./ séances de vapotage	Niveau d'envie de 1 à 3	Humeur (c.-à-d. triste, heureux)	Activité (ce que vous faites, avec qui vous êtes)

Qu'avez-vous appris? Quand fumez-vous ou vapotez-vous le plus? Et le moins? Que pouvez-vous faire pour changer ces habitudes?

## Les avantages et les coûts de la consommation du tabac et de la nicotine

Les avantages du tabagisme	Les coûts du tabagisme
Cela m'aide à me détendre (exemple uniquement)	Je dois sortir dans le froid pour fumer (exemple uniquement)
Les avantages d'arrêter de fumer	Les coûts liés à l'arrêt
Je vais économiser beaucoup d'argent (exemple uniquement)	Je devrai éviter mes amis qui fument (exemple uniquement)



## Contrôlez vos envies : Utilisez la méthode des 4 D

Vous commencez à réduire votre consommation de tabac/nicotine? Voici quatre conseils simples à retenir lorsque vos envies se manifestent :



**Delay (Retarder l'envie)** : ne fumez pas lorsque vous en ressentez l'envie. Attendez cinq minutes et l'envie disparaîtra.



**Deep Breathing (Respiration profonde)** : inspirez par le nez et retenez votre respiration pendant cinq secondes. Expirez lentement par la bouche pendant sept secondes.



**Distract (Distraction)** : gardez vos mains et votre esprit occupés. Faites quelque chose qui vous empêche de fumer (comme prendre une douche ou pratiquer une activité physique).



**Drink Water (Boire de l'eau)** : buvez lentement un verre d'eau. Gardez chaque gorgée dans votre bouche pendant quelques secondes.

**Conseil** : si vous souhaitez obtenir un soutien supplémentaire pour gérer les envies, consultez votre pharmacien ou un autre fournisseur de soins de santé et visitez le site [www.quitnow.ca](http://www.quitnow.ca).

## Faire face aux envies : connaître vos éléments déclencheurs

Il y a des comportements, des sentiments et des situations qui déclencheront votre envie de consommer du tabac ou de la nicotine. Être conscient de vos éléments déclencheurs peut être utile pour gérer ou éviter ces situations.

### Conseils pour le suivi

Utilisez le tableau ci-dessous pour vous aider à identifier vos éléments déclencheurs. Une fois que vous avez identifié un élément déclencheur, rédigez un plan indiquant ce que vous pouvez faire différemment la prochaine fois que la situation se présentera.

Éléments déclencheurs : comportements, actions, pensées ou émotions	Plan pour éviter ou compenser
P. ex. : Après avoir mangé un repas	P. ex. : Je vais marcher après avoir mangé

**Conseil** : débarrassez-vous des éléments déclencheurs tels que les cigarettes, les cartouches de vapotage et les briquets.

## Faiblesses et rechutes

Les moments de faiblesses et les rechutes sont extrêmement courants. Des études récentes suggèrent qu'il peut falloir en moyenne 30 tentatives avant d'arrêter de fumer pour de bon. Au lieu de vous en vouloir, considérez les rechutes comme une occasion d'apprendre de vos erreurs et d'aller de l'avant.

### Comment aller de l'avant

**Reconnaître.** Prenez votre moment de faiblesse au sérieux, mais sachez que vous êtes capable de vous remettre sur la bonne voie.

**Réfléchir.** Pensez à ce qui a causé votre rechute et à ce que vous pourriez faire différemment la prochaine fois. Y a-t-il un élément déclencheur particulier (situation, lieu ou personne) qui vous a donné envie de fumer ou de vapoter?

**Planifier.** Maintenant que vous avez fait l'expérience d'une rechute, réfléchissez à la façon dont vous allez affronter la prochaine. Y a-t-il une autre stratégie que vous pourriez employer afin de gérer votre envie?

**Réessayer.** Recommencez dès que vous vous sentez prêt.



#### Gestion des rechutes :

Les rechutes ne sont pas un échec, mais plutôt une occasion d'apprendre. Plus vous apprenez, plus vos chances de réussite sont élevées. L'effort en vaut la peine. Visitez le site [www.quitnow.ca](http://www.quitnow.ca) pour obtenir d'autres stratégies et conseils.

## Autres conseils

**Évitez l'alcool.** L'alcool est une double menace. Il déclenche les envies tout en réduisant la maîtrise de soi. De nombreuses personnes s'abstiennent de consommer de l'alcool pendant les premières semaines ou les premiers mois, jusqu'à ce qu'ils se sentent suffisamment forts pour résister à l'envie de fumer ou de vapoter.

### Ayez un compagnon pour arrêter de fumer ou vapoter.

Le fait d'avoir un compagnon pour arrêter de fumer ou vapoter peut vous aider à rester sur la bonne voie. Avez-vous un ami qui veut également arrêter de fumer ou de vapoter? Demandez-lui d'arrêter en même temps que vous : vos chances de réussite sont bien meilleures ensemble!

**Célébrez les étapes importantes.** Arrêter de fumer ou de vapoter, c'est une grande réussite ! Célébrez avec vos amis et votre famille chaque mois où vous réussissez à ne pas fumer ou vapoter ou récompensez-vous en dépensant une partie de l'argent que vous avez économisé.

### Activité : Comment voulez-vous célébrer les étapes importantes?

Notez les façons dont vous célébrerez chaque étape importante. Les célébrations n'ont pas besoin d'être grandioses; vous pouvez simplement vous régaler avec votre friandise préférée, célébrer avec un ami ou vous offrir quelque chose de spécial.

Quand j'aurai :	Je vais
arrêté pendant 1 semaine	
arrêté pendant 1 mois	
arrêté pendant 6 mois	
arrêté pendant 1 an	

# OBTENEZ DU SOUTIEN

De l'aide avant, pendant ou après votre tentative d'arrêter de fumer ou vapoter



## Accompagnement

Les recherches montrent que combiner les aides au sevrage avec un accompagnement comportemental peut doubler vos chances de réussir à arrêter pour de bon.

### Où obtenir un accompagnement?

QuitNow offre un accompagnement gratuit par téléphone et clavardage en direct. Nos conseillers en sevrage tabagique offrent un soutien et des conseils personnalisés tout au long de votre parcours d'arrêt.

### Communiquez avec un conseiller en sevrage tabagique :

- Composez le 1-877-455-2233 (sans frais, disponible en 300 langues)
- Clavardez en direct sur [quitnow.ca/chat](https://quitnow.ca/chat)

Après votre inscription à QuitNow, vous serez mis en relation avec un conseiller en sevrage tabagique qui vous aidera à élaborer un plan, répondra à vos questions et vous guidera tout au long du processus.



### Conseillers en sevrage tabagique :

Les conseillers en sevrage tabagique professionnels sont là pour vous aider à chaque étape du processus par téléphone, clavardage en direct ou message texte. [quitnow.ca/find-support/get-free-coaching](https://quitnow.ca/find-support/get-free-coaching)



## Obtenez du soutien auprès de votre famille et de vos amis

Il est plus facile d'arrêter de fumer lorsque des amis et des membres de votre famille sont là pour vous soutenir. Dites à vos proches que vous arrêtez de fumer et demandez leur soutien. Demandez à ceux qui vous soutiennent d'être patients, encourageants et de vous aider à célébrer vos réussites.

Visitez le Forum communautaire pour obtenir le soutien d'autres personnes qui suivent le même parcours que vous : [www.quitnow.ca/forum](http://www.quitnow.ca/forum)

**Conseil :** fixez une date d'arrêt et informez votre famille, vos amis et vos collègues afin qu'ils puissent vous soutenir.

## Produits à l'appui du sevrage tabagique

### Médicaments sur ordonnance pour l'arrêt du tabac :

Les médicaments sur ordonnance sont un moyen efficace de vous aider à arrêter de consommer des produits du tabac. Ces médicaments modifient la réponse du cerveau à la nicotine, par exemple en réduisant les envies, ce qui facilite l'arrêt. Ils sont encore plus efficaces lorsqu'ils sont combinés à un soutien d'accompagnement.

Voici des exemples de ces médicaments :

- Varénicline (Champix®)
- Bupropion (Zyban®)

Vous aurez besoin d'une ordonnance d'un fournisseur de soins de santé ou d'un pharmacien pour avoir accès à ces médicaments. Vous pourriez être admissible à un remboursement d'une partie des coûts du bupropion (Zyban®) ou de la varénicline générique, par l'entremise du Programme d'arrêt du tabac de la Colombie-Britannique. Pour obtenir de plus amples renseignements, communiquez avec PharmaCare au 1 800 663-7100.





## Thérapie de remplacement de la nicotine (TRN)

La thérapie de remplacement de la nicotine (TRN) est recommandée par Santé Canada pour les personnes qui cherchent à arrêter de fumer. La TRN est efficace lorsqu'elle est employée correctement et associée à une intervention comportementale.

La TRN vous aide à gérer vos symptômes de sevrage et vous permet de vous concentrer sur le changement de votre comportement. Une fois que votre organisme s'est habitué à ne plus fumer ni vapoter, vous pouvez réduire progressivement votre dose de TRN jusqu'à ce que vous n'en ayez plus besoin.

Des timbres, de la gomme ou des pastilles de nicotine sont disponibles par l'entremise du Programme d'arrêt du tabac de la Colombie-Britannique. Pour obtenir de plus amples renseignements, rendez-vous dans votre pharmacie locale ou appelez PharmaCare au 1-800-663-7100.

## Le timbre de nicotine

(Couverte par le Programme d'arrêt du tabac de la Colombie-Britannique)

- Utile pour ceux qui fument beaucoup et qui ont besoin d'un apport régulier en nicotine
- La posologie doit être adaptée en fonction de vos besoins
- Le timbre Nicoderm doit être appliqué et laissé sur une peau propre et sèche pendant 24 heures par jour. D'autres produits sous forme de timbre peuvent avoir un mode d'emploi différent
- Appliquez le timbre chaque jour sur une zone différente de la peau

**Remarque :** si vous avez toujours des envies même lorsque vous appliquez un timbre, vous pouvez consommer de la gomme à la nicotine ou des pastilles à la nicotine en même temps afin de vous sentir plus à l'aise. L'association de produits n'est pas couverte par le Programme d'arrêt du tabac de la Colombie-Britannique.



### Effets secondaires possibles :

Peut causer des réactions cutanées locales, des maux de tête, des troubles du sommeil et des rêves anormaux, des symptômes de rhume et de grippe, ainsi que des étourdissements.

**AVERTISSEMENT :** cessez immédiatement d'utiliser le timbre et consultez votre médecin si vous ressentez des douleurs à la poitrine, des battements de cœur irréguliers, des palpitations, des douleurs aux jambes ou des douleurs persistantes à l'estomac.



- La gomme à la nicotine libère lentement la nicotine à travers la paroi interne de la bouche. La nicotine atteint le cerveau plus rapidement qu'avec le timbre de nicotine. Il faut de 15 à 30 minutes pour que la gomme commence à agir
- Peut être utilisée pour réduire puis arrêter de fumer, en remplaçant les cigarettes par de la gomme

## NICORETTE® Gomme à la nicotine

(Couverte par le Programme d'arrêt du tabac de la Colombie-Britannique)

- Convient aux personnes qui fument occasionnellement et qui veulent simplement gérer les envies ou le stress occasionnels
- **Pas comme de la gomme normale.** Vous devez utiliser la bonne technique pour qu'elle soit efficace et pour éviter les effets secondaires : **mâchez deux fois, puis gardez la gomme contre votre joue** pendant une minute et répétez pendant 30 minutes

### Effets secondaires possibles :

- nausées et maux d'estomac
- irritation de la bouche, de la gorge ou des gencives
- douleur à la mâchoire
- hoquets
- maux de tête

**AVERTISSEMENT : cessez immédiatement d'utiliser la gomme et consultez votre médecin si vous ressentez des douleurs à la poitrine, des battements de cœur irréguliers, des palpitations, des douleurs aux jambes ou des douleurs persistantes à l'estomac.**



## NICORETTE® Pastille à la nicotine

(Couverte par le Programme d'arrêt du tabac de la Colombie-Britannique)

- Peut être un bon choix pour les personnes qui ne veulent pas une dose constante de nicotine, mais qui aimeraient du soutien pour faire face aux envies
- Utile pour les personnes ayant des prothèses dentaires ou des dents en moins
- Ressemble à un bonbon dur qui libère de la nicotine lorsqu'il se dissout dans la bouche. Comme la gomme

à la nicotine et l'inhalateur, la pastille libère de la nicotine dans le cerveau par la paroi de la bouche

- Peut être utilisée pour réduire puis arrêter de fumer, en remplaçant les cigarettes par une pastille
- Ne les mordez pas, ne les avalez pas et ne les mâchez pas

### Effets secondaires possibles :

Certains utilisateurs de pastilles présentent une irritation de la bouche, de la gorge ou de la langue, des nausées et des maux d'estomac, des hoquets, des maux de tête et des altérations du goût

**AVERTISSEMENT : cessez immédiatement d'utiliser la pastille et consultez votre médecin si vous ressentez des douleurs à la poitrine, des battements de cœur irréguliers, des palpitations, des douleurs aux jambes ou des douleurs persistantes à l'estomac.**

## Renseignements importants

La thérapie de remplacement de la nicotine (TRN) est un médicament en vente libre qui ne nécessite pas d'ordonnance. Veuillez consulter votre pharmacien ou votre fournisseur de soins de santé avant d'utiliser la TRN si l'un des cas suivants s'applique à vous :

- Grossesse ou allaitement
- Traitement pour toute affection cardiaque grave
- Crise cardiaque ou accident vasculaire cérébral au cours des 2 dernières semaines
- Dialyse rénale nécessaire
- Utilisation régulière de tout médicament prescrit
- Moins de 15 ans
- Problèmes de thyroïde, de foie ou d'estomac
- Problèmes de circulation
- Problèmes pulmonaires

**AVERTISSEMENT : cessez la TRN immédiatement et consultez votre médecin si vous ressentez des douleurs à la poitrine, des battements de cœur irréguliers, des palpitations, des douleurs aux jambes ou des douleurs persistantes à l'estomac.**



**Conseil :** conservez la gomme et les pastilles à plusieurs endroits afin d'en avoir toujours à portée de main.



### Vous avez des questions?

Si vous avez des questions au sujet de ces aides à l'arrêt du tabac (médicaments sur ordonnance ou TRN), communiquez avec un fournisseur de soins de santé ou un pharmacien. Ils peuvent vous aider à décider quelle option vous convient le mieux.

**Parlez à un conseiller en sevrage tabagique par :**

- Téléphone : 1-877-455-2233
- Clavardage en direct : [quitnow.ca/chat](https://quitnow.ca/chat)

### Remarque sur le vapotage :

la TRN peut vous aider dans votre démarche pour arrêter de vapoter, mais pour le moment, elle n'est pas couverte par le Programme d'arrêt du tabac de la Colombie-Britannique.

Les médicaments sur ordonnance comme la varénicline et le bupropion ne sont pas actuellement recommandés pour l'arrêt du vapotage.



**Le choix d'une vie sans  
tabac et sans nicotine est  
entre vos mains.**

quitnow 