



Évaluer sa préparation à cesser de fumer

Aperçu de la trousse

Vous songez à cesser de fumer? Félicitations! En tant que fumeur, vous savez que c'est la bonne décision. Votre entourage vous a sans doute déjà soumis à des pressions pour que vous cessiez de fumer et la société vous a interdit de fumer dans les lieux publics. La majorité des fumeurs disent vouloir cesser de fumer, mais le tabagisme est l'une des habitudes les plus difficiles à se défaire. Si vous fumez depuis bon nombre d'années, ceci n'est probablement pas votre première tentative. En fait, vous avez peut-être essayé à plusieurs reprises.

Alors, pourquoi cette fois-ci serait-elle différente? Grâce au programme du Centre de prévention et de réadaptation de l'Institut de cardiologie (CPRIC), vous pourrez utiliser les connaissances acquises sur l'alimentation saine, l'activité physique et la gestion du stress pour vous aider dans votre démarche pour devenir non-fumeur. Le programme préconise une approche intégrée. Vous bénéficierez aussi de l'aide et du soutien de votre conseiller du CPRIC. La présente trousse porte sur les trois étapes suivantes :

Étape n° 1. Examiner ses antécédents et ses habitudes de fumeur

Étape n° 2. Définir ses raisons pour cesser de fumer

Étape n° 3. Évaluer sa dépendance à la nicotine

Étape n° 1

Examiner ses antécédents et ses habitudes de fumeur

La plupart des gens doivent faire plusieurs tentatives avant de réussir à cesser de fumer une fois pour toutes. Les études montrent que chaque tentative offre une occasion d'apprendre. Répondez aux questions qui suivent sur vos antécédents de fumeur.

Mes antécédents de fumeur

- *Depuis combien de temps fumez-vous? _____ ans*
- *Combien de fois avez-vous déjà essayé sérieusement de cesser de fumer? _____ fois*
- *Depuis que vous avez commencé à fumer, quelle est votre plus longue période d'abstinence? _____*
- *Qu'est-ce qui vous a aidé à ne pas fumer?*

- *Quelles raisons vous ont amené à recommencer à fumer?*

Comprendre ses habitudes de fumeur

Avant d'élaborer un plan de cessation du tabagisme, il serait utile de comprendre les raisons pour lesquelles vous fumez. Vous trouverez ci-dessous les six raisons les plus souvent données. Cochez celles qui s'appliquent à vous.

- La stimulation* – Comme la caféine dans le café et le cola, la nicotine accélère le rythme cardiaque et fournit un surcroît d'énergie. Malheureusement, cet effet ne dure que quelques minutes et le corps en redemande.
- La relaxation* – Fumer fournit une excuse pour s'asseoir et relaxer. C'est pour cette raison que les « pauses-cigarette » étaient si répandues autrefois. Cette coutume sociale a incité bien des gens à commencer à fumer il y a plus de 30 ans. Les fumeurs éprouvent une sensation de relaxation quand ils fument. Cette réaction est causée par le monoxyde de carbone, un gaz toxique qui engourdit les sens. En réalité, les effets physiologiques de la nicotine sont exactement le contraire.
- La manipulation* – Certaines personnes, surtout celles qui effectuent un travail manuel, trouvent que fumer leur donne autre chose à faire avec leurs mains.
- L'adaptation au stress* – Pendant les périodes de nervosité, de colère ou de dépression, les fumeurs ont l'impression que la cigarette les aide à repousser ces sentiments. C'est une réaction courante aux situations de stress.

La satisfaction de l'état de manque – Les fumeurs ont une dépendance physique et psychologique à la nicotine.

Autres raisons – Énumérez-les ci-dessous :

- _____
- _____
- _____

Peu importe les raisons, le tabagisme est une habitude. Souvent, les fumeurs disent qu'ils ne se rendent même pas compte qu'ils fument. Tenez un journal dans lequel vous noterez toutes les fois que vous allumez une cigarette. Vous pourrez ainsi mieux comprendre vos habitudes de fumeur et découvrir ce qui vous donne envie de fumer. Répondez aux questions qui suivent sur vos habitudes de fumeur. Cochez « oui » ou « non ».

- *Fumez-vous chaque fois que vous prenez un café?* *Oui* *Non*
- *Fumez-vous après les repas?* *Oui* *Non*
- *Fumez-vous en conduisant ou en parlant au téléphone?* *Oui* *Non*
- *Fumez-vous lorsque vous consommez de l'alcool?* *Oui* *Non*

Copiez le journal ci-dessous sur une fiche ou un bout de papier et rangez-le avec votre paquet de cigarettes. Il est suggéré de le fixer au paquet à l'aide d'une bande élastique. Notez chaque cigarette que vous fumez pendant au moins trois jours. Étudiez attentivement votre journal pour déceler toute tendance et montrez-le à votre conseiller du CPRIC.

Journal du fumeur

Date _____

<i>Heure</i>	<i>Lieu</i>	<i>Avec qui?</i>	<i>Activité</i>	<i>Humeur</i>	<i>Raison</i>
<i>Nombre de cigarettes fumées au cours de la journée :</i> _____					

Étape n° 2

Définir ses raisons pour cesser de fumer

Pensez sérieusement aux raisons qui vous incitent à cesser de fumer. La décision d'abandonner le tabac et vos chances de réussite dépendent largement des avantages que vous voyez à cesser de fumer. Ces raisons doivent être importantes pour vous. Même s'il n'y a pas de mal à suivre les conseils de votre médecin, de votre conjoint ou de vos enfants, ***vous devez cesser de fumer parce que VOUS le voulez.*** Votre réussite dépend de votre motivation personnelle.

Réfléchir aux bienfaits pour la santé

Le lien entre le tabagisme et le cancer du poumon et les maladies pulmonaires chroniques n'est plus à faire. Cependant, les conséquences du tabagisme ne se limitent pas aux affections respiratoires. Par exemple :

- Le tabagisme est un facteur de risque important de crise cardiaque et d'accident vasculaire cérébral.
- Chaque année, le tabagisme tue quelque 47 500 personnes au Canada. Environ 17 500 de ces décès sont attribuables à une maladie cardiovasculaire, telle que la crise cardiaque et l'accident vasculaire cérébral.
- La consommation d'une seule cigarette a des effets nocifs. Elle entraîne une augmentation de la tension artérielle, oblige le cœur à travailler plus fort, accroît le risque de caillots sanguins et de palpitations, et peut occasionner le rétrécissement des artères.
- Le tabac diminue le taux de cholestérol HDL ou de « bon » cholestérol.
- Chez les femmes qui utilisent un contraceptif oral (la « pilule »), le tabagisme augmente considérablement le risque de crise cardiaque et d'accident vasculaire cérébral.
- Chaque année, la fumée secondaire tue quelque 1 000 personnes au Canada. Environ 80 % de ces décès sont attribuables à une maladie du cœur.
- Les enfants de fumeurs sont plus susceptibles d'avoir des infections respiratoires que les enfants de non-fumeurs.
- Les non-fumeuses qui sont exposées à la fumée secondaire durant la grossesse sont plus susceptibles de mettre au monde un bébé de faible poids.

Dès que vous cessez de fumer, vous réduisez votre risque de maladie du cœur, peu importe la quantité de cigarettes que vous fumiez et le nombre d'années pendant lesquelles vous avez fumé. Après quelques années, votre risque de mourir d'une crise cardiaque est presque

le même que si vous n'aviez jamais fumé. Cependant, il est primordial que vous cessiez de fumer avant d'avoir une crise cardiaque ou un accident vasculaire cérébral et de subir des lésions irréversibles. Si vous souffrez déjà d'une maladie du cœur, le fait d'abandonner le tabac réduira considérablement votre risque d'avoir d'autres affections cardiovasculaires ou un accident vasculaire cérébral.

Cesser de fumer maintenant pour préserver sa santé

Cesser de fumer comporte aussi de nombreux « bienfaits personnels ». Parmi les bienfaits suivants, lesquels vous intéressent? Cochez les énoncés qui sont le plus importants à vos yeux.

- Se sentir mieux.
- Se sentir maître de sa vie.
- Donner le bon exemple à ses enfants, à sa famille et à ses amis.
- Favoriser la santé des autres en ne les exposant pas à la fumée secondaire.
- Sentir frais et porter des vêtements qui ne sentent pas la fumée.
- Économiser de l'argent (voir la section « Combien en coûte-il pour fumer? »).
- Être libre de s'asseoir n'importe où au restaurant.

Les bienfaits que me procure l'abandon du tabac

- _____
- _____
- _____
- _____

Outre les raisons qui vous incitent à cesser de fumer, il y a probablement des obstacles qui vous empêchent d'atteindre votre objectif. Cochez les énoncés qui s'appliquent à vous.

- Peur de prendre du poids
- Inquiétude au sujet des symptômes de sevrage
- Inquiétude au sujet de la présence d'autres fumeurs dans l'entourage
- Peur d'être incapable de cesser définitivement

Les obstacles qui pourraient m'empêcher d'atteindre mon objectif

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Combien en coûte-il pour fumer?

L'exercice proposé ci-dessous vous aidera à calculer la somme que vous dépensez en cigarettes. Ce chiffre représente uniquement le coût des cigarettes. Le tabagisme entraîne d'autres coûts, tels que les frais médicaux associés au traitement de maladies causées par le tabagisme, les primes d'assurance plus élevées et les frais supplémentaires pour le nettoyage des vêtements.

$$\begin{array}{r} \text{Prix d'un paquet} \\ \hline \end{array} \$ \times \begin{array}{r} \text{N}^{\text{bre}} \text{ de paquets par jour} \\ \hline \end{array} \times 365 \text{ jours} = \begin{array}{r} \text{Coût annuel} \\ \hline \end{array} \$$$

Par exemple, si vous fumez un paquet de cigarettes par jour à un coût de 8 \$ le paquet, vous économiserez 2 920 \$ par année en cessant de fumer!

Combien économiserez-vous sur une période :

de cinq ans? _____ \$
de dix ans? _____ \$
de vingt ans? _____ \$

Que pourriez-vous acheter avec cet argent?

Savoir reconnaître le moment opportun

Vous ne serez pas prêt à cesser de fumer tant que les obstacles seront plus nombreux que les bienfaits. Si vous avez de la difficulté à prendre la décision, parlez à d'anciens fumeurs pour découvrir les raisons qui les ont incités à cesser de fumer et les stratégies qu'ils ont utilisées pour réussir. Quand vous serez prêt, élaborer un plan de cessation du tabagisme en tenant compte de vos obstacles personnels. La tâche sera plus facile à réaliser si vous connaissez les obstacles à surmonter. *Rappelez-vous que n'importe qui peut cesser de fumer. La moitié de tous les fumeurs y sont parvenus.*

Étape n° 3

Évaluer sa dépendance à la nicotine

La nicotine est une drogue présente à l'état naturel dans la feuille de tabac. Récemment, on a appris que les fabricants de produits du tabac ajoutaient de la nicotine aux cigarettes durant leur fabrication. La nicotine est une substance qui crée une forte dépendance. Pour certains, elle est aussi puissante que l'héroïne ou la cocaïne. La nicotine atteint le cerveau en quelques secondes seulement et lui indique de relâcher des substances chimiques qui donnent le goût de fumer encore plus.

Répondez aux questions qui suivent pour découvrir si vous avez une forte dépendance à la nicotine :

	Oui	Non
<i>Fumez-vous votre première cigarette dès le réveil?</i>		
<i>Fumez-vous 25 cigarettes (un paquet) ou plus par jour?</i>		
<i>Lorsque vous ne pouvez pas fumer ou que vous n'avez pas de cigarettes, ressentez-vous une forte envie de fumer?</i>		
<i>Éprouvez-vous de la difficulté à ne pas fumer pendant plus de quelques minutes?</i>		
<i>Fumez-vous lorsque vous êtes alité pour cause de maladie?</i>		

Interprétation : Plus vous avez répondu « oui » à ces questions, plus vous êtes susceptible d'avoir une forte dépendance à la nicotine. Si vous avez répondu « oui » à plus de deux questions, l'utilisation d'une thérapie de remplacement de la nicotine, comme la gomme ou les timbres à la nicotine, pourrait vous aider à réduire graduellement votre dépendance à la nicotine.

Thérapies de remplacement de la nicotine

Il existe deux thérapies de remplacement de la nicotine offertes en vente libre : les timbres et la gomme à la nicotine. Elles aident à réduire l'envie de fumer et doublent les chances de réussite. Les timbres et les gommes à la nicotine sont commercialisés en plusieurs dosages. Choisissez celui qui correspond le mieux à votre degré de dépendance. Depuis quelque temps, il existe aussi un inhalateur de nicotine. Il est très important de suivre les directives à la lettre pour chacun de ces produits. Lisez les renseignements sur l'emballage et consultez votre médecin ou pharmacien pour obtenir des conseils, au besoin.

Mises en garde importantes

- Même si vous en éprouvez l'envie, **ne fumez pas lorsque vous utilisez les timbres ou la gomme à la nicotine.**
- Si vous êtes enceinte ou si vous avez des problèmes de cœur ou de vaisseaux sanguins, consultez votre médecin avant de commencer à utiliser les timbres ou la gomme à la nicotine.
- Si vous avez des effets secondaires liés aux timbres ou à la gomme à la nicotine, informez-en immédiatement votre médecin.

Timbre à la nicotine	Gomme à la nicotine
Dosages plus élevés : 14 à 21 mg	Dosages : 2 mg et 4 mg
Dosages plus faibles : 7 à 14 mg	
Directives :	
Chaque matin au réveil, appliquer un nouveau timbre sur le tronc, entre le cou et la taille. Choisir un emplacement différent tous les matins pour réduire le risque d'irritation cutanée.	Il est important d'utiliser la bonne technique de mastication. Mâcher la gomme lentement, jusqu'à ce qu'elle libère un goût poivré. Placer ensuite la gomme entre la joue et la gencive. Garder chaque morceau de gomme environ 30 minutes.
Durée du traitement :	
Le traitement peut durer jusqu'à huit semaines.	Pour limiter le plus possible les symptômes du sevrage, il est important de prendre une quantité suffisante de gomme pendant une période suffisante. Pour obtenir de meilleurs résultats, utiliser la gomme selon un horaire fixe (c.-à-d. au moins une gomme toutes les heures ou toutes les deux heures pendant un à trois mois).
Effets secondaires :	
Certaines personnes manifestent une éruption cutanée au point d'application du timbre. L'éruption est habituellement légère et facile à traiter. Pour réduire l'irritation, alterner les points d'application. Lire la notice d'accompagnement du produit pour une liste complète des effets secondaires possibles.	Des effets secondaires légers peuvent survenir : hoquet, mal d'estomac, douleur à la mâchoire. La plupart disparaissent lorsqu'on utilise la bonne méthode de mastication. Lire la notice d'accompagnement du produit pour une liste complète des effets secondaires possibles.
Coût :	
Le coût pour une série de traitement de huit semaines est d'environ 250 \$ (sans compter les frais d'ordonnance).	

Si vous croyez souffrir d'une dépendance grave à la nicotine, parlez à votre médecin de Zyban[®], un nouveau médicament sur ordonnance qui pourrait vous aider à cesser de fumer. Il faut environ une semaine pour que le médicament atteigne un taux optimal. Pour maximiser les chances de réussite, il est recommandé de commencer le traitement par le Zyban[®] au moins une semaine avant la date de cessation choisie. Le Zyban[®] aide à atténuer les symptômes de sevrage à la nicotine et l'envie de fumer. *Tout comme la gomme et les timbres à la nicotine, le Zyban[®] donne de meilleurs résultats lorsqu'il est utilisé en*

association avec un programme de modification du comportement, tel que le programme du CPRIC – « Devenir non-fumeur ».

Évaluer sa préparation à cesser de fumer

Avant votre prochaine visite

Entre les visites avec votre conseiller, vous devriez lire le contenu et répondre aux questions de vos troussees éducatives. Utilisez cette feuille pour consigner votre travail. Considérez cet exercice comme un « devoir ». Apportez cette feuille lors de votre prochaine visite.

- Passez en revue vos antécédents de fumeur.

Mes antécédents de fumeur

- Depuis combien de temps fumez-vous? _____ ans
- Combien de fois avez-vous déjà essayé sérieusement de cesser de fumer? _____ fois
- Depuis que vous avez commencé à fumer, quelle est votre plus longue période d'abstinence? _____
- Qu'est-ce qui vous a aidé à ne pas fumer?

- Quelles raisons vous ont amené à recommencer à fumer?

- Réfléchissez aux raisons pour lesquelles vous fumez. Énumérez-les ci-dessous.

Mes raisons pour fumer

-
-

- Tenez un journal du fumeur pendant au moins trois jours.
- Énumérez les bienfaits que vous procure l'abandon du tabac et les obstacles qui pourraient vous empêcher d'atteindre votre objectif.

Les bienfaits que me procure l'abandon du tabac

-
-
-

Les obstacles qui pourraient m'empêcher d'atteindre mon objectif

-
-
-

Calculez combien vous dépensez d'argent pour acheter des cigarettes par année.

Il m'en coûte _____ \$ par année.

Combien de « oui » avez-vous coché aux questions sur la dépendance à la nicotine?

Quand vous croyez être prêt à passer à la prochaine étape, demandez à recevoir la trousse « Se préparer à cesser de fumer ».

Notez ci-dessous les questions que vous désirez poser à votre conseiller.