

# Test de Fagerstrom d'évaluation de la dépendance à la nicotine

**Instructions : Répondez aux questions suivantes. L'évaluation de la dépendance à la nicotine est fondée sur le score total.**

- Combien de temps après votre réveil fumez-vous votre première cigarette?  
 Plus de 60 minutes (0)  
 De 31 à 60 minutes (1)  
 De 6 à 30 minutes (2)  
 Moins de 5 minutes (3)
- Trouvez-vous difficile de vous abstenir de fumer dans les endroits où c'est interdit?  
 Non (0)  
 Oui (1)
- À quelle cigarette de la journée vous serait-il le plus difficile de renoncer?  
 La première (1)  
 N'importe quelle autre (0)
- Combien de cigarettes fumez-vous par jour?  
 10 ou moins (0)  
 De 11 à 20 (1)  
 De 21 à 30 (2)  
 31 or plus (3)
- Fumez-vous à un rythme plus soutenu le matin que le reste de la journée?  
 Non (0)  
 Oui (1)
- Fumez-vous même quand vous êtes si malade que vous devez rester au lit presque toute la journée?  
 Non (0)  
 Oui (1)

**Total** .....

## Degré de dépendance à la nicotine :

- 0 – 2 = très faible dépendance
- 3 – 4 = faible dépendance
- 5 = dépendance moyenne
- 6 – 7 = forte dépendance
- 8 – 10 = très forte dépendance

Celles qui ont un faible niveau de dépendance peuvent arrêter de fumer sans médicaments. Tous ceux et celles qui veulent arrêter de fumer tireront profit d'une aide, d'une information et de ressources appropriées.

(Source : Heatherton, TF, Kozlowski, LT, Frecke,r RC, Fagerstrom, KO. *The Fagerstrom Test For Nicotine Dependance*) Site Web : [http://www.aly-abbara.com/echographie/biometrie/scores/test\\_Fagerstrom.html](http://www.aly-abbara.com/echographie/biometrie/scores/test_Fagerstrom.html)

# Fiche de suivi

## Instructions:

1. Imprime la fiche.
2. Découpe-la et emporte-la avec toi.
3. Indique chaque cigarette que tu fumes pendant les prochains jours.
4. Imprime les questions et réponds-y.

B : Si tu étais de bonne humeur ou heureuse avant de fumer

M : Si tu étais de mauvaise humeur, en colère ou triste avant de fumer

? : Si tu n'es pas certaine comment tu te sentais avant de fumer

Sur une échelle de 1 à 5, indique à quel point tu avais besoin de cette cigarette

1= J'aurais pu m'en passer

5= J'avais vraiment besoin de cette cigarette

Cigarette n°	Heure	Lieu	Qui? Quoi?	Humeur (B/M/?)	Besoin (1-5)
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					

## Fiche de suivi

Après avoir rempli la fiche de suivi, réponds à ces questions. Elles t'aideront à comprendre ce que tu dois savoir pour préparer ton plan pour arrêter de fumer.

Questions sur tes habitudes	Réponses
Combien de cigarettes fumes-tu chaque jour?	
Habituellement, quand fumes-tu ta première cigarette de la journée?	
À quel moment de la journée fumes-tu le plus?	
Où est-ce que tu fumes d'habitude? Est-ce que ça varie?	
Fumes-tu seule ou avec d'autres?	
Quelle est ton humeur quand tu fumes?	
Es-tu consciente de ton habitude quand tu fumes?	
Qu'est-ce que tu fais quand tu fumes? Qu'est-ce qui se passe quand tu fumes?	
Est-ce qu'il y a des cigarettes que tu ressens plus le besoin de fumer que d'autres? Lesquelles?	
Est-ce que tu fumes même quand tu n'en a pas ou presque pas envie? Dans ces cas, est-ce que tu fumes juste par habitude?	
Remarques-tu des tendances quant aux moments où tu fumes, aux raisons que tu fumes et aux personnes avec lesquelles tu fumes?	
Comment te sens-tu quand tu fumes chaque cigarette?	
Comment te sens-tu après avoir fumé chaque cigarette?	
Autres observations:	

*Adapté du Programme Sur la voie de la réussite, Santé Canada*

# Conseils pour être active

## Être active à la maison

- ✧ Fais-toi un nouvel horaire pour le matin. Commence la journée par une dizaine de minutes d'activité physique à l'intérieur ou à l'extérieur. Quelques exercices d'étirement et une courte promenade à pied le matin valent mieux qu'un café.
- ✧ Va faire une promenade à bicyclette.
- ✧ Remplace ta tondeuse à moteur par une tondeuse manuelle.
- ✧ Stationne la voiture à une dizaine de minutes de marche de ta destination, ou mieux encore, laisse-la à la maison.
- ✧ Si tu habites dans une résidence pour personnes âgées, forme un groupe de marche. Fais un trajet un peu plus long chaque semaine et invite tes amis au passage.
- ✧ Les parents peuvent jouer à la balle ou faire voler un cerf-volant avec leurs enfants.
- ✧ Danse au rythme de ta musique préférée pendant au moins 10 minutes par jour.
- ✧ Fais régulièrement de l'exercice en suivant les émissions de conditionnement physique présentées à la télé.

## Activités possibles au travail

- ✧ Fais des pauses-étirement.
- ✧ Prends les escaliers. Imagine que l'ascenseur est en panne.
- ✧ Remplace ta pause-café par une promenade à pied ou à bicyclette.
- ✧ Contracte les muscles de ton ventre ou de ton dos pendant que tu es debout, assis dans ta chaise ou dans l'autobus.
- ✧ Fais une promenade à pied pendant l'heure du dîner.
- ✧ Fais souvent des rotations des épaules et de la tête.

## Pour te rendre où tu veux aller

- ✧ Marche, fais de la bicyclette, du patin à roues alignées ou va en fauteuil roulant au travail ou à l'école.
- ✧ Descends de l'autobus deux arrêts plus tôt et fais le reste du trajet à pied.
- ✧ Stationne la voiture à une dizaine de minutes de marche du bureau et fais le reste du trajet à pied.
- ✧ Prends ta bicyclette. Tu économiseras de l'essence tout en protégeant l'environnement et ta santé.
- ✧ Si ton emploi t'amène à passer beaucoup de temps au volant, prévois plusieurs courts arrêts pendant la journée, sors de la voiture et marche pendant une dizaine de minutes ou plus chaque fois que tu en as l'occasion.
- ✧ Engage-toi ou demande à ta famille de s'engager à pratiquer une nouvelle activité à chaque saison : raquette, curling, randonnée pédestre, bicyclette, danse, quilles, pêche, camping, patinage, ski, natation, patin à roues alignées, marche, course, saut à la corde, chat (« tag ») ou jeux de ballon au parc.
- ✧ Inscris-toi à une association ou à un club qui coordonne des événements de vie active.

## Autres activités

- ✧ Va bêcher dans le jardin, émonder les arbres, ratisser les feuilles et désherber les plate-bandes.
- ✧ Explore ton quartier et trouve combien de circuits différents de 10 minutes tu peux parcourir à pied, en fauteuil roulant ou à bicyclette.
- ✧ Joue au tennis avec un ami.
- ✧ Forme un groupe de marche avec quelques amis pour faire une promenade chaque jour à la même heure.
- ✧ Inscris-toi à un cours de T'ai Chi ou de yoga ou à d'autres cours au centre communautaire local.
- ✧ Fais de la danse en ligne, de la danse folklorique ou de la danse carrée.

(Source : Unité de l'activité physique de l'Agence de santé publique du Canada)

# Dix bonnes raisons d'arrêter de fumer

## **Ta santé**

La raison la plus importante d'arrêter de fumer, c'est pour avoir une meilleure santé. Dès que tu arrêtes de fumer, ton corps commence à guérir.

## **La respiration**

Le tabagisme a un effet sur la respiration. Tu respireras mieux quand tu auras arrêté de fumer.

## **Apparence**

En arrêtant de fumer, tu amélioreras ton apparence en évitant l'apparition des lignes et rides causées par le tabagisme.

## **Servir de modèle pour les enfants**

Tu seras un modèle de comportement positif pour tes propres enfants et pour ceux de tous les autres. Les études démontrent que les enfants dont au moins un parent fume courent plus de risques de commencer eux-mêmes à fumer.

## **Adieu à la fumée secondaire**

En arrêtant de fumer, tu protégeras tes amis et ta famille des dangers que représente la fumée secondaire.

## **Un meilleur odorat**

Lorsque tu auras arrêté de fumer, ton odorat deviendra plus fin et tout sentira meilleur, y compris toi, ta maison et ton auto!

## **Moins d'endroits où l'on peut fumer**

Avec l'adoption de nouvelles lois, il y a moins d'endroits où l'on peut fumer.

## **Fumer coûte cher**

Tu économiseras des centaines ou des milliers de dollars par année si tu arrêtes de fumer. Achète-toi une récompense avec une partie de l'argent que tu économiseras.

## **Fumer peut causer un incendie**

Les cigarettes sont une des principales causes de décès attribuables aux incendies dans les maisons.

## **Il n'est jamais trop tard**

Il n'est jamais trop tard pour arrêter de fumer. Si tu as déjà essayé d'arrêter, considère cela comme un signe positif et non pas comme un échec. Chaque fois que tu essaies d'arrêter de fumer, tu te rapproches de ton but. Continue d'essayer et ne te décourage pas!

## **Ajoute tes propres raisons d'arrêter.**

---

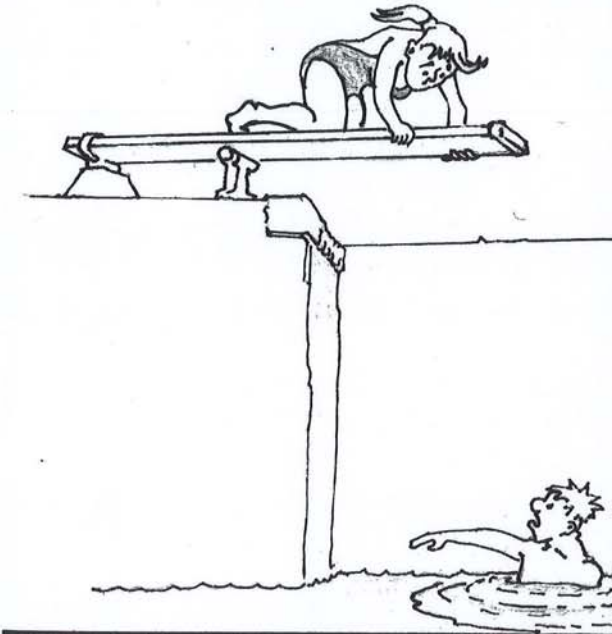
---

---

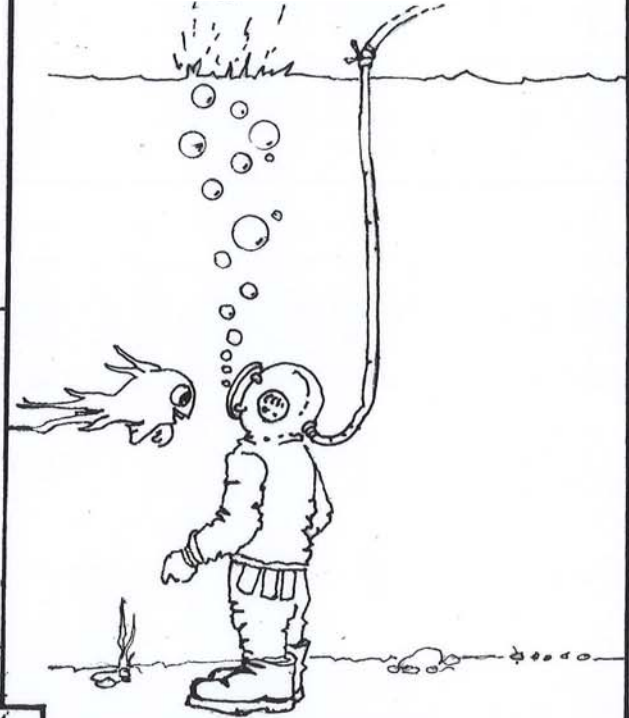
---

## Lorsque l'envie te prend...

Attends de cinq à sept minutes.  
L'envie passera.



Pratique la respiration  
profonde.



Fais quelque chose d'autre.



Bois beaucoup d'eau,  
entre six et huit  
verres par jour.



# Petits conseils à suivre lorsque l'envie de fumer te prend

## Conseils

- ✧ Pendant un certain temps, évite les événements sociaux pendant lesquels d'autres personnes fumeront et demande à tes amis de ne pas fumer lorsque tu es là.
- ✧ Rends ta maison, ta voiture et ton milieu de travail sans fumée.
- ✧ Va seulement dans les cafés et les autres lieux publics qui appliquent des politiques antitabac.
- ✧ Évite l'alcool et le café. Choisis plutôt de l'eau ou des jus de fruits.
- ✧ Change ta routine lorsque tu te lèves le matin.
- ✧ Quitte la table dès que tu as fini de manger et brosse-toi les dents.
- ✧ Essaie d'éviter les situations que tu trouves stressantes.
- ✧ Continue de t'imaginer en non-fumeuse.
- ✧ Rappelle à ta famille et à tes amis que tu as arrêté de fumer et que tu as besoin de leur soutien.
- ✧ Rappelle-toi pourquoi tu as arrêté de fumer et les choses positives qui se sont produites depuis que tu as arrêté. Rappelle-toi que tu peux y arriver.
- ✧ Va marcher ou fais une autre activité physique.
- ✧ Récompense-toi de ne pas fumer en allant au cinéma ou en t'achetant une pâtisserie.
- ✧ Mâche un cure-dents ou de la gomme ou mange des légumes frais.
- ✧ Fais une activité qui te fera oublier ton envie de fumer, comme jouer aux cartes, écouter de la musique, faire des mots croisés, dessiner ou regarder la télé.

## Exemples de situations à risque élevé

En consultant le modèle de résolution de problème, écris comment tu ferais face aux situations à risque élevé suivantes.

✧ **On t'offre une cigarette.**

---

---

---

✧ **Une amie ou un collègue de travail allume une cigarette.**

---

---

---

✧ **Tu as un problème familial.**

---

---

---

✧ **Tu rencontres de nouvelles personnes qui fument.**

---

---

---

✧ **Tu passes la soirée avec une amie de longue date qui fume et qui t'offre une cigarette.**

---

---

---

✧ **Tu es stressée au travail.**

---

---

---

✧ **Tu as l'intention de prendre un verre d'alcool.**

---

---

---



## Monologue intérieur et rechutes

La plupart des rechutes se produisent à cause d'un monologue intérieur négatif, ou parce qu'on se dit quelque chose qui nous donne la permission de retourner à notre bonne vieille habitude.

Chaque fois que tu as envie d'allumer une cigarette, prends conscience de ton monologue intérieur. Voici quelques exemples de monologue intérieur qui peuvent causer une rechute :

- ✧ « Je fume depuis si longtemps que le mal est déjà fait. »
- ✧ « Je suis trop dépendante pour arrêter de fumer. »
- ✧ « Mon oncle fumait un paquet de cigarettes par jour et il a vécu jusqu'à 90 ans. »
- ✧ « J'aime mieux fumer que de me sentir comme je me sens maintenant. »
- ✧ « Nous allons tous mourir un jour! »
- ✧ « Je sais bien que fumer est mauvais pour ma santé, mais j'ai bien le droit d'avoir quelques vices. »
- ✧ « Je pourrais peut-être fumer seulement lorsque je sors avec des amis. »
- ✧ « Je vais en prendre juste une. »
- ✧ « Je meurs d'envie de fumer. »



Si tu as envie de recommencer à fumer, écoute ton monologue intérieur. Remets-le en question, puis change-le!

Si tu succombes quand même à la tentation, ce n'est pas la fin du monde. Méfie-toi du monologue intérieur qui te dit : « Eh! bien voilà, c'est fini, tu as manqué ton coup. » Même si tu as fumé une cigarette, cela ne veut pas dire que tu es redevenue une fumeuse. Ça veut tout simplement dire que tu as fumé une cigarette. Tu as fait quelque chose ou tu t'es dit quelque chose qui t'a amenée à fumer cette cigarette. C'est un problème que tu peux résoudre.

## Défaillances et rechutes

### Il faut en tirer des leçons et se remettre sur la bonne voie

#### Défaillances

Une défaillance, c'est quand tu fumes une cigarette ou deux après avoir arrêté de fumer. Cela ne veut pas dire que tu as échoué. Même si tu cèdes une fois ou deux à la tentation, la meilleure chose à faire est de ne pas te laisser aller et d'arrêter de nouveau le plus tôt possible. Cherche à découvrir ce qui t'a amené à céder à la tentation et ce que tu feras pour réagir différemment la prochaine fois. Une défaillance ne t'empêchera pas d'arrêter de fumer avec succès. Il faut simplement que tu te remettes sur la bonne voie.

Conseils pour éviter les défaillances :

- ✧ Rappelle-toi pourquoi tu veux arrêter.
- ✧ Continue de te parler de façon positive; ne te décourage pas.
- ✧ Demande l'aide et le soutien de tes amis.
- ✧ Résiste à la tentation; l'envie disparaît rapidement.
- ✧ Demande-toi ce qui t'a amené à fumer et comment tu prévois te remettre sur la bonne voie.
- ✧ Établis un plan pour venir à bout de la situation dans l'avenir.

#### Rechutes

Tu as une rechute lorsque tu recommences à fumer régulièrement. Une rechute ne t'empêchera pas d'arrêter de fumer pour de bon. L'abandon du tabagisme est un processus et la plupart des gens essaient plus d'une fois d'arrêter avant de réussir. Ne te décourage pas. En autant que tu tires quelque chose de positif de chaque tentative pour arrêter de fumer, tu auras progressé par rapport à là où tu en étais avant la tentative. La rechute devient une chose négative seulement si tu la laisses t'abattre.

Comment surmonter les rechutes :

- ✧ Ne te culpabilise pas.
- ✧ Considère la rechute comme un apprentissage et un pas de plus dans ta démarche pour devenir non-fumeuse.
- ✧ Sois fière du temps que tu as passé sans fumer.
- ✧ Commence à planifier tout de suite une nouvelle tentative pour arrêter, y compris en établissant un plan pour éviter les rechutes.

#### Plan pour éviter les défaillances et les rechutes

Le secret pour rester non-fumeuse, c'est d'être consciente qu'il y a des gens, des endroits, des situations, des pensées et des émotions qui te poussent à fumer. Tu peux alors prévoir d'avance ce que tu feras pour résister à l'envie de fumer dans chaque cas. Il faudra peut-être que tu continues à penser à ce qui te pousse à fumer pendant une longue période après que tu auras arrêté de fumer, parce que certaines situations, surtout lorsqu'elles sont imprévues comme les crises, peuvent te prendre au dépourvu. Si tu décides d'avance comment tu réagiras dans les situations difficiles, tu as plus de chances de rester non-fumeuse.

# Plan pour éviter les défaillances et les rechutes

## Causes courantes d'une défaillance ou d'une rechute :

- ✧ Fêtes ou activités sociales
- ✧ Prendre un verre d'alcool
- ✧ Pression des amis et de la famille
- ✧ Absence d'un plan pour le Jour d'adieu au tabac
- ✧ Événements stressants
- ✧ S'apitoyer sur son sort
- ✧ Monologue intérieur négatif
- ✧ Symptômes du sevrage
- ✧ Prise de poids
- ✧ Forte envie de fumer
- ✧ Habitudes qui déclenchent l'envie de fumer (appels téléphoniques, café, etc.)
- ✧ Perte de confiance ou ne pas se concentrer sur son but qui est d'arrêter de fumer

## Comment éviter les défaillances

Tu peux éviter les défaillances en dressant un plan. Tu peux :

Faire une liste des situations (gens, endroits, choses) qui pourraient déclencher une envie de fumer.

---

---

---

Pour chaque situation, énumère des moyens de résister à la tentation

---

---

---

- ✧ Si tu flanches, n'abandonne pas. Essaie une autre façon de venir à bout de la cause de ta défaillance.
- ✧ Félicite-toi de vouloir arrêter de fumer. Ne te concentre pas sur tes défaillances.
- ✧ Demande de l'aide à ta famille et à tes amis.
- ✧ Rends-toi dans un centre offrant un service de porte ouverte pour obtenir du soutien.
- ✧ Utilise la ligne téléphonique d'aide aux personnes qui veulent arrêter de fumer :
- ✧ 1-877-513-5333

**N'ABANDONNE JAMAIS!**

## Comparaison des médicaments pour arrêter de fumer

Aide au sevrage	Mode d'emploi	Durée du traitement	Effets secondaires possibles	Précautions à prendre	Contre indications	Avantages
Gomme à la nicotine (pharmacie)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mâcher et garder la gomme en bouche</li> <li>1 morceau toutes les deux heures ou toutes les deux heures</li> <li>2 mg pour une fumeuse légère (moins de 20 cigarettes par jour)</li> <li>4 mg pour une grosse fumeuse (plus de 20 cigarettes par jour)</li> <li>Arrêter de fumer avant de commencer le traitement</li> </ul>	De plusieurs semaines à plusieurs mois ou davantage si nécessaire	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gorge enflammée</li> <li>Hoquet</li> <li>Problèmes dentaires</li> </ul>	La consommation de boissons acides (p. ex., café, jus, boissons gazeuses) nuit à l'absorption de la nicotine. Éviter de manger ou de boire tout sauf de l'eau pendant 15 minutes avant de prendre un morceau et pendant qu'on mâche la gomme.	Rythme cardiaque irrégulier ou palpitations	<ul style="list-style-type: none"> <li>On peut décider quand prendre la nicotine et en quelle quantité</li> <li>Résout le problème de la dépendance orale</li> <li>Retarde le gain de poids</li> </ul>
Timbre de nicotine (pharmacie)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Les fumeuses légères commencent à 14 ou 7 mg</li> <li>les grosses fumeuses commencent à 21 mg pendant 4 à 8 semaines</li> </ul>	8 à 12 semaines ou plus longtemps si nécessaire	Réaction cutanée locale Perturbation du sommeil		Rythme cardiaque irrégulier ou palpitations	<ul style="list-style-type: none"> <li>Il faut en mettre un seulement une fois par jour</li> <li>Peut contrôler l'envie de fumer pendant 24 heures</li> <li>Retarde le gain de poids</li> </ul>
Bupropion (sous ordonnance)	<ul style="list-style-type: none"> <li>150 mg une fois par jour le matin pendant 3 jours - puis deux fois par jour le matin et l'après midi avec au moins 8 heures d'écart entre les deux.</li> <li>Il faut commencer de 7 à 14 jours avant le jour d'adieu au tabac</li> </ul>	7 à 12 semaines ou plus longtemps si nécessaire	Bouche sèche Insomnie	Pour les clients qui : <ul style="list-style-type: none"> <li>boivent plus de 4 verres de boissons alcoolisées par jour</li> <li>prennent du millepertuis</li> <li>prennent des médicaments pour désamorcer les crises d'épilepsie*</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Femmes enceintes ou femmes qui allaitent*</li> <li>Personnes qui ont des crises d'épilepsie</li> <li>Personnes ayant un trouble alimentaire</li> <li>Personnes prenant un inhibiteur de MAO*</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Peu coûteux</li> <li>Améliore les états dépressifs</li> <li>Gain de poids minimal</li> </ul>
Inhalateur de nicotine (pharmacie)	6 à 16 cartouches par jour	Jusqu'à 6 mois	Irritation locale de la bouche et de la gorge			Peut aider à se débarrasser de la manie de manipuler des cigarettes et de les porter à sa bouche

\* Si vous prenez des médicaments ou si vous êtes enceinte ou que vous allaitez, parlez à votre médecin.

(Adapté de renseignements tirés de *Wilson DM. « Steps of smoking cessation: steps of change », Patient Care Canada, 1999; 10:44-57*)

# Faire face aux symptômes du rétablissement

## Symptôme

Envie incontrôlable de fumer

## Conseils

Attends et laisse l'envie passer. Au début, elle ne durera que le temps qu'il faut pour fumer une cigarette. Que tu prennes une cigarette ou non, l'envie de fumer passera. Fais bien attention à ton monologue intérieur lorsque tu as une envie irrésistible de fumer. Prévois des activités qui ne sont pas associées au tabac, et fais-les avec des amis qui ne fument pas.

Mauvaise haleine

Brosse-toi les dents plus souvent. Bois beaucoup d'eau. La mauvaise haleine disparaîtra à mesure que tes poumons se nettoieront.

Toux, bouche sèche, besoin de cracher

Cela durera quelque temps pendant que tes poumons se nettoient, mais ces symptômes disparaîtront petit à petit.

Mal de gorge

Tu auras peut-être mal à la gorge ou d'autres symptômes du rhume. Cela durera quelque temps, mais les symptômes disparaîtront petit à petit.

Difficulté à dormir

Essaie de te détendre au moment de te mettre au lit, en prenant un verre de lait chaud ou un bain chaud et en faisant des exercices de respiration profonde.

Ennui

Essaie de faire de nouvelles choses. Fais des activités avec tes mains, comme de la menuiserie, du tricot, du jardinage, de la couture, etc. Arrange-toi pour toujours avoir quelque chose à faire.

Constipation

Bois beaucoup d'eau, marche et mange des aliments avec beaucoup de fibres, comme du son, des fruits, etc.

Faim

Mange des collations saines ayant peu de calories, comme des fruits frais, des légumes crus, du maïs soufflé sans beurre, des toasts melba, etc.

Larme à l'œil, tristesse, sentiment de deuil

Fais face à tes émotions. Appelle la personne qui te soutient. Change ton monologue intérieur. Il est normal de se sentir triste ou en colère pendant les premières semaines après avoir arrêté de fumer. Ces sentiments passeront.

Agitation, difficulté à se concentrer et à dormir

Détends-toi. Prends quelques grandes respirations; fais de l'activité physique; bois moins de café et de cola.

Fatigue, sentiment d'être crevée

Marche ou essaie un autre type d'activité physique. Assure-toi de dormir suffisamment. Bois au moins 6 à 8 verres d'eau par jour pour accélérer le processus de guérison. Prends encore mieux soin de toi pendant cette période.

Étourdissements occasionnels

Attends et laisse le malaise passer. Cela ne dure habituellement qu'une seconde ou deux. Cela se produit parce que tes poumons absorbent plus d'oxygène.

Nervosité, maux de tête, irritabilité

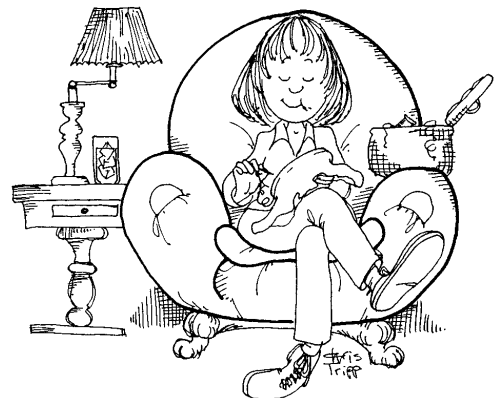
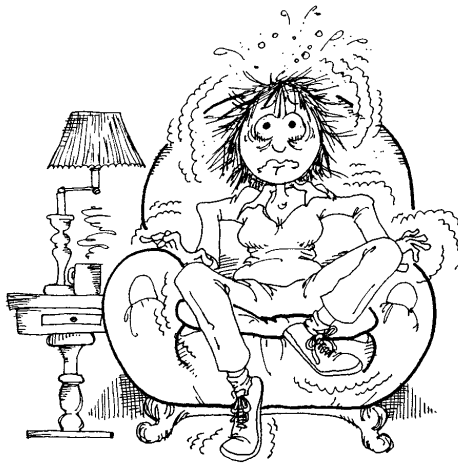
Relaxe. Utilise des techniques de relaxation comme la respiration profonde ou un programme d'exercice.

# Conseils pratiques pour vaincre les envies de fumer

Les envies se produisent lorsqu'on veut fumer, mais qu'on ne peut pas satisfaire ce besoin comme on en a l'habitude. C'est l'effet secondaire le plus fréquent et le plus désagréable que mentionnent les fumeurs qui essaient d'arrêter de fumer. Ce qu'il faut se rappeler au sujet des envies de fumer, c'est que même si tu ne fais rien, elles passeront. Au début, elles durent à peu près aussi longtemps que le temps qu'il faut pour fumer une cigarette. Plus il y a longtemps que tu as arrêté de fumer, plus l'envie passera rapidement.

## Que faire lorsque tu ressens l'envie de fumer

- ✧ **Occupe-toi les mains.** Dessine en parlant au téléphone; lève-toi tout de suite après avoir mangé pour faire la vaisselle; apprends à tricoter, à faire de la menuiserie ou de la peinture; utilise des boules de relaxation, etc.
- ✧ **Prends une grande respiration.** Prends-en même plusieurs! Imagine que l'air frais entre dans tes poumons pendant que tu inspires lentement. En expirant, laisse la tension s'échapper de ton corps.
- ✧ **Fais attention à ton monologue intérieur.** Évite d'aggraver la tension en te disant « Je n'en peux plus » ou « Il faut absolument que je prenne une cigarette ». Dis-toi plutôt : « Si je ne fume pas, l'envie va passer de toute façon ».
- ✧ **Mets-toi quelque chose dans la bouche.** Prends une collation avec peu de calories, croustillante ou tendre, comme des légumes crus ou de la gomme sans sucre. Mâche un cure-dents ou inspire à travers une paille comme tu le ferais avec une cigarette. Bois de l'eau.
- ✧ **Demande de l'aide.** Appelle une amie qui comprend ta situation. Exprime tes sentiments, puis évite de parler de la cigarette.
- ✧ **Va quelque part où il est interdit de fumer.** Va au cinéma ou au musée, ou rends visite à une amie qui ne fume pas.
- ✧ **Fais une activité physique.** Va marcher, fais des étirements ou prends une douche.



## Le soutien dont j'ai besoin

Demande-moi comment tu peux m'aider le plus, puis aide-moi,  
par exemple, en \_\_\_\_\_.

Encourage-moi à me souvenir des avantages –plus d'argent, santé, liberté, confiance en  
soi (encercle ceux qui comptent le plus).

Ne me fais pas de sermon. Garde le sens de l'humour et fais-moi rire.

Félicite-moi d'essayer d'arrêter. N'insiste jamais sur mes « défaiillances »; concentre-toi  
seulement sur mes succès.

Fais des exercices de relaxation avec moi, comme la respiration profonde et la  
visualisation.

Viens marcher, t'entraîner, patiner, ou skier avec moi.

Aide-moi à me préparer à résister aux envies. Planifie quelque chose de spécial pour le  
jour d'adieu au tabac.

Sois là pour moi lorsque j'aurai besoin de parler, sois en personne ou au téléphone.

Prépare-moi des collations santé, comme  
de la gomme sans sucre, des menthes, des fruits, des légumes ou des boissons diètes.

Célèbre avec moi quand je serai non-fumeuse,  
peut-être en m'invitant à dîner ou en m'offrant un nouveau livre de poche ou un  
nouveau CD.

Ne fume pas dans ma voiture, ma maison ou autour de moi.

Crois en moi. Je peux y arriver avec ton aide.

Et surtout, \_\_\_\_\_.

## Qu'est-ce que le soutien?

Une personne qui vous soutient, c'est une personne :

- ✧ qui est compréhensive
- ✧ qui vous a à cœur
- ✧ qui vous aide
- ✧ qui vous respecte
- ✧ qui est fiable
- ✧ qui pose des questions (qui vous demande ce qui a marché, ce qui n'a pas marché, ce que vous allez faire)
- ✧ qui est patiente
- ✧ qui ne change pas de sujet
- ✧ qui vous félicite ou vous dit des choses positives
- ✧ qui partage avec vous ses expériences qui ont bien marché pour elle
- ✧ qui croit en vous.



Ce n'est pas une personne :

- ✧ qui se vante de ses progrès
- ✧ qui donne des conseils (« tu devrais » ou « tu ne devrais pas »)
- ✧ qui est impatiente
- ✧ qui vous prend en pitié
- ✧ qui vous critique.





## Contrat de soutien

Je, \_\_\_\_\_,  
accepte d'appuyer \_\_\_\_\_  
pendant qu'elle arrête de fumer.

Je m'engage à être positive, compréhensive et à l'écoute.

Je m'engage à l'aider car je crois en elle et je suis convaincue qu'elle  
peut arrêter de fumer.

J'accepte de t'appuyer en

---

---

---

---

---

---

---

Signature \_\_\_\_\_ Date \_\_\_\_\_

## Conseils à l'ami(e) d'une fumeuse qui essaie d'arrêter de fumer

Des sondages ont révélé que pour de nombreuses personnes qui arrêtent de fumer, l'appui d'une amie ou d'un parent est un des facteurs qui les a le plus aidées à demeurer non-fumeuses. Avant de pouvoir offrir votre aide, vous devez comprendre la fumeuse et ses habitudes, surtout si vous n'avez jamais fumé. N'oubliez pas que l'abandon du tabac est un processus qui pourrait nécessiter beaucoup de tentatives. Vous ne devez pas vous attendre à des changements immédiats ou croire qu'il sera facile pour votre amie d'arrêter de fumer.

Rappelez-vous que nous avons tous des dépendances, au café par exemple, ou des « habitudes » comme se ronger les ongles ou manger des collations ayant beaucoup de calories. Nous pouvons tous comprendre la dépendance au tabac en nous souvenant à quel point il a été difficile de changer nos propres habitudes.

Votre appui est particulièrement important au moment où la personne arrête de fumer, surtout pendant les premières semaines. Voici quelques manières sûres d'apporter votre soutien.

### Comment être un soutien

- ✧ Aidez la fumeuse à éviter les situations où elle ressentira l'envie de fumer, surtout pendant les premières semaines. Proposez : « Ce soir, au lieu d'aller à cette soirée où tout le monde fumera, allons plutôt au cinéma. »
- ✧ Aidez-la à tirer des leçons de ses échecs. Dites : « Bon, tu t'es laissée tenter une fois. C'est une chose qui arrive. Il faut comprendre pourquoi tu as fumé et trouver des moyens qui t'empêcheront de recommencer. »
- ✧ Proposez-lui d'autres options, particulièrement l'activité physique. Dites : « Ça te tente de faire un tour à bicyclette? Ce serait une bonne occasion de sortir et de t'éloigner des cigarettes. »
- ✧ Lorsque l'envie lui prend, rappelez-lui les avantages d'arrêter de fumer. Dites : « Sais-tu ce que tu vas acheter avec tout l'argent que tu économises maintenant que tu n'achètes plus de cigarettes? » ou « Ce sera bien, n'est-ce pas, de ne plus tousser le matin? »
- ✧ Faites preuve de sympathie, surtout pendant les périodes difficiles. Montrez que vous comprenez. Dites : « J'ai entendu dire que c'est normal d'être irritable, surtout au début. Allons marcher; ça ira peut-être mieux. »
- ✧ Parlez à la personne tous les jours, surtout pendant la première semaine. Soyez compréhensive et évitez d'accuser la personne ou de la soupçonner. Dites : « J'imagine que c'est difficile. C'est tellement difficile pour moi d'éviter les aliments riches. »
- ✧ Adoptez une attitude positive plutôt que négative. La fumeuse se sentira moins sur la défensive. Dites : « Des millions de personnes ont réussi à arrêter de fumer. Toi aussi, tu es capable, et je t'aiderai. »
- ✧ Récompensez les réussites et donnez suite à votre promesse de la soutenir. Dites : « Tu te souviens, j'ai promis que je t'amènerais au cinéma une semaine après que tu aurais arrêté de fumer? Eh! bien, allons-y. »
- ✧ Croyez en elle. Dites : « Je sais que c'est dur parfois. Mais si nous travaillons ensemble, je suis certaine que nous pouvons trouver un moyen de résister à chaque envie de fumer. »

# Modèle de plan pour le jour d'adieu au tabac

Cochez les activités que vous pourriez faire.

## Matin

- Me lever une demi-heure plus tôt pour prendre mon déjeuner tranquillement.
- Soigner mon apparence et porter des vêtements dans lesquels je me sens bien.
- Pour mon déjeuner, prendre un œuf poché sur une rôtie de pain brun avec un jus d'orange.
- Au lieu d'un café, boire une tisane ou un verre d'eau chaude avec du jus de citron.
- Aller dehors immédiatement après le déjeuner et respirer lentement et profondément cinq fois. Apprécier l'air pur qui entre dans mes poumons.
- M'assurer que j'ai des légumes frais dans le réfrigérateur pour grignoter.
- Prendre un chemin différent pour me rendre au travail et admirer le paysage.
- Dire à trois personnes que j'ai arrêté de fumer.
- Porter une bande élastique à mon poignet et me pincer légèrement chaque fois que j'ai envie de fumer.
- Éviter de prendre du café et aller marcher après le déjeuner.
- Faire des sauts avec écart ou des étirements chaque fois que j'ai envie de fumer.
- Utiliser un timbre ou de la gomme comme on me l'a suggéré.

## Après-midi

- Dîner dans un parc et faire une courte promenade.
- Chaque fois que le téléphone sonne, respirer profondément avant de répondre.
- Téléphoner à un ami ou à une amie qui a arrêté de fumer.
- Me rendre dans un musée où il est interdit de fumer.
- Avoir un verre d'eau glacée à portée de la main et boire souvent.
- Téléphoner à la personne qui me soutient.
- Me lever et bouger.

## Soirée

- Relire mes raisons d'arrêter de fumer.
- Me féliciter d'avoir passé ma première journée sans fumer.
- Évaluer la journée et planifier celle du lendemain.
- Mettre dans une petite banque, en pièces de 25 ¢ et de 1 \$, l'équivalent du montant que j'aurais payé pour mes cigarettes.
- Faire mes exercices de respiration jusqu'à ce que je m'endorme.
- Faire des étirements.
- Enlever le timbre s'il m'empêche de bien dormir.

## En cas d'envie très forte :

- Je prendrai trois grandes respirations, je changerai mon monologue intérieur et je téléphonerai à la personne qui m'appuie.
- Je prendrai un morceau de gomme (thérapie de remplacement de la nicotine).

## Souvenez-vous des 4 trucs à mettre en pratique pour venir à bout des envies de fumer :

Buvez beaucoup d'eau, entre six et huit verres par jour.

Attendez de cinq à sept minutes. L'envie passera.

Faites quelque chose d'autre.

Pratiquez la respiration profonde.

## Liste de choses à faire pour se préparer au jour d'adieu au tabac

Après avoir décidé ce que tu feras pendant le jour d'adieu au tabac, tu devras te préparer à ta première journée sans fumer. Tu trouveras ci-dessous une liste de suggestions. Coche celles que tu aimes et ajoute-en d'autres qui te viennent à l'esprit.

- Faire une liste des raisons d'arrêter de fumer et la placer sur le miroir de ma salle de bain.
- Acheter des légumes frais et préparer une bonne provision de bâtonnets de légumes pour grignoter.
- Acheter deux boîtes de jus de fruits non sucré.
- Me débarrasser de tous les cendriers, briquets et allumettes.
- Rappeler le jour d'adieu au tabac aux membres de la famille et leur demander de ne pas mentionner le mot « fumer ». Leur dire également que j'aurai besoin de beaucoup desoutien et d'être bien entourée. (Voir le document « *Conseils à l'ami(e) d'une fumeuse qui essaie d'arrêter de fumer* ».)
- Préparer ma petite banque. (Conserve la monnaie que tu aurais dépensée pour des cigarettes. Le bruit qu'elle fait en tombant dans cette petite banque est si agréable à entendre!)
- Acheter ma provision de timbres ou de gomme.
- Prendre un rendez-vous avec mon médecin pour lui parler de ma médication et de mes efforts pour arrêter de fumer.
- Autres

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Mythes et faits concernant les médicaments pour arrêter de fumer

Parle à un professionnel de la santé avant de commencer à utiliser n'importe quel type de médicament.

**Mythe n° 1** La nicotine est la substance nuisible qu'on trouve dans les cigarettes.

**Fait** Ce n'est pas seulement la nicotine, mais les milliers de produits chimiques dans le tabac et sa fumée qui sont responsables de la plupart des maladies liées au tabac.

**Mythe n° 2** La dépendance à la nicotine est la même, qu'elle vienne de la gomme à la nicotine, du timbre ou des cigarettes.

**Fait** Les cigarettes causent une accoutumance beaucoup plus forte que la gomme à la nicotine ou le timbre parce que la nicotine atteint le cerveau beaucoup plus rapidement lorsqu'on respire la fumée.

**Mythe n° 3** La thérapie de remplacement de la nicotine est dangereuse pour les fumeurs.

**Fait** La thérapie de remplacement de la nicotine est habituellement sans danger pour les fumeurs, mais elle peut avoir des effets secondaires. Si cela t'inquiète, consulte ton médecin.

**Mythe n° 4** Fumer lorsqu'on utilise le timbre augmente le risque de crise cardiaque.

**Fait** Un fumeur qui utilise le timbre alors qu'il fume n'augmente pas ses risques d'avoir une crise cardiaque.

**Mythe n° 5** Les patients ayant une maladie du cœur ne doivent pas utiliser le timbre ou la gomme à la nicotine.

**Fait** Il est beaucoup plus dangereux pour les personnes ayant une maladie du cœur de continuer de fumer que d'utiliser le timbre ou la gomme à la nicotine. Consulte ton médecin.

**Mythe n° 6** Les femmes enceintes ne devraient pas utiliser la gomme à la nicotine ou le timbre.

**Fait** On croit que le timbre et la gomme à la nicotine sont plus sûrs que la cigarette pour la femme enceinte et son fœtus. On doit envisager de recommander aux femmes enceintes qui n'arrivent pas à arrêter de fumer de se servir du timbre ou de la gomme à la nicotine.  
\*Si tu es enceinte ou si tu allaites ton bébé, consulte toujours ton médecin avant d'utiliser le timbre ou la gomme à la nicotine.

- Mythe n° 7** Les fumeurs de moins de 18 ans ne devraient pas utiliser le timbre ou la gomme à la nicotine.
- Fait** La plupart des personnes qui fument chaque jour commencent à fumer avant l'âge de 18 ans. Le timbre à la nicotine et la gomme sont beaucoup moins dangereux que le fait de fumer. Il faut envisager de recommander le timbre ou la gomme à la nicotine à tous les fumeurs qui en ont besoin pour arrêter, y compris à ceux qui ont moins de 18 ans.
- Mythe n° 8** Les médicaments pour aider les gens à arrêter de fumer ne sont pas efficaces.
- Fait** Le timbre ou la gomme à la nicotine et le Zyban sont des médicaments efficaces, approuvés par le gouvernement, qui sont offerts pour aider les fumeurs, et les recherches ont montré que les fumeurs qui les utilisent ont deux fois plus de chances de réussir à arrêter de fumer.
- Mythe n° 9** Il ne faut pas utiliser le timbre et la gomme à la nicotine en même temps que le Zyban.
- Fait** Le timbre et la gomme à la nicotine peuvent être utilisés en même temps que le Zyban.
- Mythe n° 10** Interdire aux gens de fumer pendant un séjour à l'hôpital les amène souvent à arrêter.
- Fait** Il est peu probable qu'interdire aux personnes hospitalisées de fumer les amène à arrêter pour de bon. Il faut encourager les fumeurs à commencer à prendre des médicaments pour arrêter de fumer avant ou pendant leur séjour à l'hôpital.
- Mythe n° 11** Le timbre ou la gomme à la nicotine ne devraient pas être utilisés pendant plus de trois mois.
- Fait** Le timbre et la gomme à la nicotine doivent être utilisés aussi longtemps que cela est nécessaire pour ne pas recommencer à fumer.

(Source : *Helping Smokers Quit: Skills for Future Facilitators*, Centre de formation et de consultation; adapté de renseignements provenant de *Rethinking Stop-Smoking Medications: myths and facts*, Ontario Medical Association.)

# Le contrat J'arrête

Je, .....

(ton nom)

accepte d'arrêter de fumer le

..... à .....

(jour et date)

(heure).

*J'ai mes propres raisons de vouloir arrêter de fumer, dont les suivantes :*

.....

.....

.....

.....

*Je déclare par la présente m'engager personnellement à travailler fort, à utiliser mes nouvelles habiletés et à demeurer une ex-fumeuse.*

.....  
Ta signature

.....  
Date

.....  
Signature d'un témoin

.....  
Date

.....  
Signature d'un témoin

.....  
Date

# Mon plan pour le jour d'adieu au tabac – Nous y voilà!

Mon jour d'adieu au tabac est le :

---

Plan pour le matin

---

---

---

---

Plan pour l'après-midi

---

---

---

---

Plan pour la soirée

---

---

---

---

En cas d'envie très forte, voici ce que je ferai :

---

---

---



# Huit choses à faire lorsqu'on arrête de fumer

## 1. Reste positive

Pense à tous les changements positifs que tu apportes dans ta vie. Ne considère pas tes tentatives précédentes pour arrêter comme des échecs. Concentre-toi sur ton but. Répète-toi ce qui suit :

- ✧ Je suis capable d'arrêter de fumer
- ✧ Je vais arrêter de fumer
- ✧ Je m'aime trop pour fumer
- ✧ Je veux être en meilleure santé et vivre plus longtemps
- ✧ Je serai tellement fière de moi
- ✧ D'autres ont réussi et je vais réussir moi aussi
- ✧ Ça deviendra plus facile avec le temps

## 2. Sois patiente

Quand on arrête de fumer, on renonce à une habitude que l'on a prise plusieurs années auparavant. Il faudra du temps avant que les envies de fumer disparaissent et que les éléments qui les déclenchent n'aient plus d'effet. Sois patiente avec toi-même et avec le processus.

## 3. Occupe-toi les mains et la bouche

S'occuper les mains et se mettre quelque chose dans la bouche peuvent aider. Tu peux, par exemple :

- ✧ Manger des aliments qui prennent beaucoup de temps à mâcher (comme des pommes, du céleri, des carottes, etc.)
- ✧ Boire de l'eau (ou une autre boisson ayant peu de calories)
- ✧ Mâcher de la gomme
- ✧ Te brosser les dents et utiliser la soie dentaire

## 4. Change les situations qui déclenchaient tes envies de fumer

Détermine les situations, sentiments, etc. qui te poussaient à fumer dans le passé et trouve d'autres moyens d'y faire face. Avec le temps, les moyens plus sains que tu auras trouvés pour remplacer l'habitude de fumer deviendront naturels et automatiques.

## **5. Souviens-toi des raisons pour lesquelles tu arrêtes de fumer**

Garde tes raisons d'arrêter à l'esprit. Écris-les; ça pourrait t'aider. Ces énoncés te rappellent ce que tu veux changer en arrêtant de fumer.

J'arrête de fumer parce que je veux :

- ✧ être en meilleure santé
- ✧ vivre plus longtemps
- ✧ économiser de l'argent
- ✧ être plus heureuse
- ✧ être fière de moi
- ✧ sentir meilleur
- ✧ être respectée par ma famille et mes amis

## **6. Concentre-toi sur le moment présent**

Fais attention à ce que tu penses et reste positive. Concentre-toi sur la journée qui commence et sur tout défi que tu pourrais avoir à relever.

## **7. Concentre-toi sur toi**

Adopte un régime alimentaire équilibré, repose-toi suffisamment, bois beaucoup d'eau et essaie de faire de l'exercice.

## **8. Demande de l'aide**

Passes du temps avec les amis et les membres de ta famille qui te soutiennent dans tes efforts pour arrêter de fumer. Va faire un tour dans un centre local porte ouverte qui aide les gens à arrêter de fumer ou utilise une ligne téléphonique d'aide aux fumeurs qui veulent cesser de fumer.

# Arrêter de fumer lorsqu'on est enceinte

Si tu es enceinte ou si tu as l'intention de le devenir, il y a beaucoup de très bonnes raisons d'arrêter de fumer, pour toi et pour ton bébé.

## Les risques

Fumer comporte des risques en tout temps, mais fumer quand on est enceinte présente des risques particuliers. Si tu fumes pendant que tu es enceinte, tu cours deux fois plus de risques qu'une non-fumeuse de faire une fausse-couche. Ton bébé aura moins d'oxygène et ton placenta ne sera pas aussi efficace qu'il pourrait l'être. En plus, tu ne seras pas aussi forte et en santé que tu pourrais l'être pendant le travail et l'accouchement.

C'est un mythe de croire qu'arrêter de fumer lorsqu'on est enceinte cause trop de stress au bébé et doit être évité. Toi et ton bébé commencerez à en ressentir les bienfaits un jour seulement après que tu auras arrêté de fumer. Si quelque chose t'inquiète, parle à ton médecin ou à ton infirmière de la santé publique.

## Pourquoi arrêter?

### Bienfaits pour ton bébé

Arrêter de fumer pendant la grossesse :

- ✧ augmente la quantité d'oxygène que ton bébé obtient;
- ✧ augmente les chances que les poumons de ton bébé fonctionnent bien;
- ✧ réduit le risque que ton bébé vienne au monde trop tôt (prématurément);
- ✧ augmente tes chances d'avoir un bébé en santé dont le poids est normal à la naissance;
- ✧ augmente les chances que ton bébé soit en assez bonne santé pour que tu puisses partir de l'hôpital avec lui pour retourner à la maison;
- ✧ empêche le monoxyde de carbone et d'autres produits chimiques dans les cigarettes d'entrer dans le sang du bébé. Ces produits peuvent nuire à ton bébé et l'empêcher de bien se développer;
- ✧ évite que ton bébé soit exposé à la fumée secondaire après sa naissance. La fumée secondaire est très nuisible et peut causer le syndrome de mort subite du nourrisson.

### Bienfaits pour toi

Arrêter de fumer pendant la grossesse :

- ✧ te donne plus d'énergie, et tu en auras besoin pour t'occuper d'un nouveau bébé;
- ✧ t'aide à mieux respirer et à suivre un petit qui commence à courir;
- ✧ te permets d'économiser de l'argent que tu peux dépenser pour acheter d'autres choses pour toi et pour le bébé;
- ✧ améliore l'odeur de tes vêtements, de tes cheveux et de ta maison;
- ✧ donne meilleur goût à ce que tu manges;
- ✧ fait que tu es contente de ce que tu as fait pour toi et pour ton bébé.

Le mieux est d'arrêter de fumer au début de la grossesse, mais arrêter en tout temps est bon pour toi et pour ton bébé. Il n'est jamais trop tard pour arrêter de fumer pendant la grossesse.

(Source : Alberta Alcohol and Drug Abuse Commission à <http://tobacco.aadac> et Question d'écoute)

## Qu'est-ce qu'on trouve dans une cigarette?

Il y a plus de 4 000 composés chimiques dans les cigarettes. En voici quelques-uns :

- ✧ monoxyde de carbone – un gaz toxique qu'on trouve dans les gaz d'échappement des automobiles
- ✧ formaldéhyde – on l'utilise pour conserver les cadavres; cause le cancer
- ✧ arsenic – poison contre les fourmis
- ✧ cyanide – poison utilisé dans les chambres à gaz
- ✧ acétone – décapeur de peinture
- ✧ mercure
- ✧ plomb
- ✧ benzène
- ✧ phénol
- ✧ DDT – insecticide
- ✧ cadmium – utilisé dans les batteries d'auto
- ✧ benzopyrène – un des produits chimiques cancérigènes les plus puissants du monde
- ✧ chloroéthène
- ✧ toluène – un dissolvant industriel très toxique.

*C'est assez pour te rendre malade.*

*(Adapté de renseignements provenant de la Société canadienne du cancer et de la Stratégie antitabac de l'Ontario)*

## Mythes et vérités concernant la fumée secondaire

La fumée secondaire est celle qui sort du bout d'une cigarette allumée et celle que les fumeurs expirent. Elle contient plus de 4 000 composés chimiques, dont 60 qui sont liés au cancer ou qui le causent.

**MYTHE N° 1 :** Si je fume dans une autre pièce, je ne fais de mal à personne.

**LA VÉRITÉ :** La fumée secondaire se répand d'une pièce à l'autre, même si la porte de la pièce où l'on fume est fermée. En plus, des produits chimiques nuisibles peuvent pénétrer dans les tapis, les rideaux, les vêtements et d'autres matériaux et peuvent habituellement demeurer dans une pièce longtemps après que quelqu'un y a fumé.

**MYTHE N° 2 :** Si j'ouvre une fenêtre de ma maison ou une vitre de ma voiture, je peux me débarrasser de la plus grande partie de la fumée secondaire.

**LA VÉRITÉ :** Tu penses peut-être qu'en ouvrant une fenêtre ou une vitre, tu débarrasses une pièce ou ta voiture de la fumée, mais ce n'est pas le cas. Pour enlever la fumée de cigarette efficacement, il faut augmenter par mille le taux de renouvellement de l'air, ce qui équivaut à peu près à un vent de tempête! En plus, en ouvrant une fenêtre de la pièce ou une vitre de la voiture, il se peut qu'on crée un courant d'air qui ramène la fumée directement aux non-fumeurs.

**MYTHE N° 3 :** Si je fume quand mes enfants ne sont pas à la maison ou dans l'auto, je ne peux pas leur faire de mal.

**LA VÉRITÉ :** Beaucoup de parents croient qu'il n'y a pas de mal à fumer lorsque leurs enfants ne sont pas là. Ce qu'ils ne savent pas, c'est que la fumée secondaire subsiste longtemps après qu'ils finissent de fumer une cigarette. Dans une étude récente, les chercheurs ont découvert que la fumée secondaire reste dans la poussière et les surfaces contaminées, même si personne n'a pas fumé depuis des jours, des semaines ou des mois.

**MYTHE N° 4 :** Si j'utilise un filtre à air ou un ventilateur, ma fumée secondaire ne fera de tort à personne.

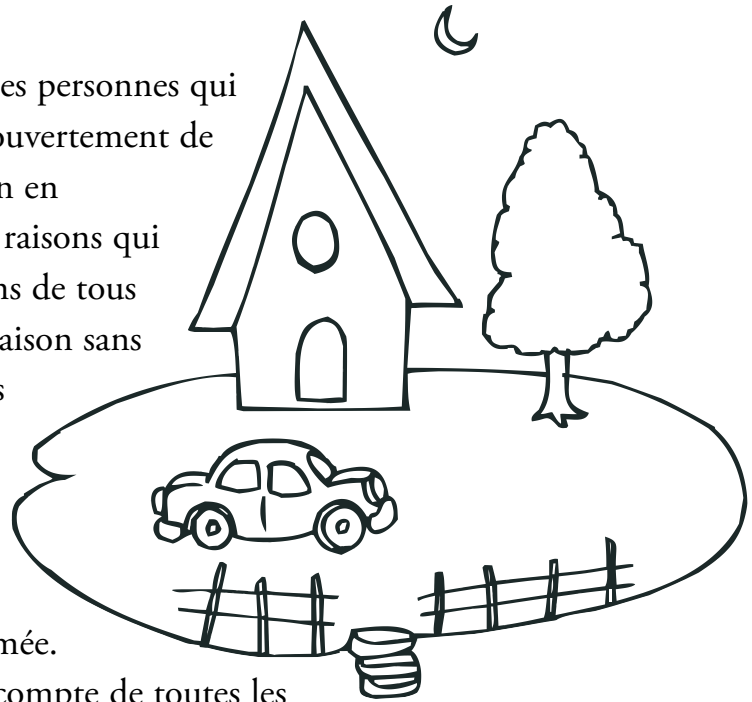
**LA VÉRITÉ :** La triste vérité, c'est que même les filtres à air, les purificateurs d'air et les systèmes de ventilation ne suffisent pas. Après qu'un fumeur a quitté une pièce, les produits chimiques de la fumée secondaire demeurent derrière lui dans l'air, sur les aliments, les meubles, les rideaux et la peau. La plupart des systèmes de ventilation sont conçus pour limiter l'accumulation de monoxyde de carbone et diminuer les odeurs, et non pas pour enlever la fumée.

*(Source : Faites de votre maison et de votre voiture des environnements sans fumée : Un guide pour protéger votre famille contre la fumée secondaire, sur le site [www.vivresansfumee.ca](http://www.vivresansfumee.ca) de Santé Canada)*

## Conseils pour rendre ta maison et ta voiture sans fumée

Une maison sans fumée est une maison dans laquelle personne ne fume. Un des moyens les plus simples et les plus efficaces de t'aider à rester non-fumeuse est d'interdire aux gens de fumer dans ta maison. Une maison sans fumée aide aussi à protéger ta famille et tes amis de la fumée secondaire.

**Parle-en.** Assieds-toi avec toutes les personnes qui habitent dans ta maison et parle ouvertement de ton désir de transformer ta maison en environnement sans fumée et des raisons qui te motivent. Fais la liste des raisons de tous les occupants pour vouloir une maison sans fumée et parle aussi des difficultés que cela risque d'entraîner. Trouvez ensemble des solutions.



**Préparez-vous.** Fixez une date pour rendre votre maison sans fumée.

Assurez-vous que vous avez tenu compte de toutes les difficultés qui pourraient se présenter. Enlevez tous les cendriers et mettez une pancarte sur votre porte ou dans une fenêtre demandant aux gens de ne pas fumer à l'intérieur. Prévoyez un endroit à l'extérieur où les gens pourront fumer.

**Demandez aux fumeurs de fumer à l'extérieur.** Soyez polis, mais fermes. Remerciez les amis et les membres de la famille qui vous rendent visite de ne pas fumer dans votre maison.

Pour plus d'information sur les moyens à prendre pour faire de ta maison et de ta voiture des environnements sans fumée, obtient une copie de la publication de Santé Canada intitulée *Faites de votre maison et de votre voiture des environnements sans fumée* : Un guide pour protéger votre famille contre la fumée secondaire à [www.vivezsansfumee.ca](http://www.vivezsansfumee.ca) ou composez le 1 800 O-Canada.

(Adapté d'information provenant du Centre de formation et de consultation et de Santé Canada.)

# Effets de la fumée secondaire sur la santé

- ✧ La fumée secondaire est la fumée qui vient du bout d'une cigarette allumée et de l'air expiré par un fumeur.
- ✧ Une grande partie de la fumée venant d'une cigarette – les deux tiers - n'est pas inhalée par le fumeur, mais se diffuse dans l'environnement immédiat.
- ✧ La fumée secondaire est plus dangereuse que la fumée qui est inhalée directement. Elle contient deux fois plus de nicotine et de goudron que la fumée inhalée par le fumeur.
- ✧ La fumée secondaire contient plus de 4 000 composés chimiques, dont 60 sont associés au cancer ou dont on sait qu'ils causent le cancer.
- ✧ La fumée secondaire cause des maladies et la mort parmi les non-fumeurs en santé et favorise la formation de caillots qui peuvent entraîner des crises cardiaques et des accidents vasculaires cérébraux (AVC).
- ✧ La fumée secondaire augmente de 20 % le risque qu'un non-fumeur ait un cancer du poumon ou une maladie cardiaque.
- ✧ Les bébés exposés à la fumée secondaire courent plus de risques de mourir de la mort subite du nourrisson (MSN).
- ✧ La probabilité d'avoir les poumons endommagés ou des problèmes respiratoires comme l'asthme est au moins 50 % plus élevée parmi les enfants qui sont régulièrement exposés à la fumée secondaire.

Les effets à court terme de la fumée secondaire comprennent :

- ✧ l'irritation des yeux
- ✧ les maux de tête
- ✧ l'irritation du nez et les éternuements
- ✧ la toux et les maux de gorge
- ✧ la nausée et les étourdissements
- ✧ une augmentation du rythme cardiaque et de la tension artérielle (pression)
- ✧ un accroissement du risque pour les personnes ayant une maladie cardiaque (angine), l'asthme et des allergies

L'exposition à la fumée secondaire **CAUSE** les maladies et les états suivants:

## Chez les enfants:

- ✧ mort subite du nourrisson (MSN)
- ✧ poids insuffisant à la naissance
- ✧ bronchite, pneumonie et autres infections respiratoires
- ✧ asthme
- ✧ problèmes respiratoires chroniques
- ✧ infections d'oreille

## Chez les adultes:

- ✧ maladies cardiaques
- ✧ cancer du poumon
- ✧ cancer des sinus
- ✧ asthme

L'exposition à la fumée secondaire **EST ASSOCIÉE** aux maladies et états suivants:

## Chez les enfants:

- ✧ nuit à l'apprentissage et au développement comportemental
- ✧ réduction de la fonction ventilatoire des poumons
- ✧ aggravation de la fibrose kystique
- ✧ cancer du cerveau et lymphomes

## Chez les adultes:

- ✧ AVC
- ✧ cancer du sein
- ✧ cancer du col de l'utérus
- ✧ fausse-couches
- ✧ symptômes respiratoires chroniques

*(Adapté de Health Effects of Exposure to Second-Hand Smoke, Santé Canada)*