

# GUIDE POUR ARRÊTER DE FUMER





# Étapes du changement

---

## Préréflexion

Je ne pense pas arrêter de fumer au cours des six prochains mois.

## Réflexion

Je pense arrêter de fumer au cours des six prochains mois.

## Préparation

Je me prépare à arrêter de fumer dans le prochain mois.

## Action

J'ai réussi à arrêter pour une période ne dépassant pas six mois.

## Maintien

Je suis non-fumeur depuis plus de six mois.

## Mes trois principales raisons pour arrêter d'utiliser le tabac

---

Cette section vous aidera à réaliser que le tabac n'est plus quelque chose que vous voulez dans votre vie. Lorsque vous avez terminé, mettez cette feuille à un endroit où vous pouvez la voir au besoin.

### Qu'est-ce que je retire de l'usage du tabac?

---

---

---

### Quelles sont mes trois principales raisons pour arrêter de fumer?

1. 

---
2. 

---
3. 

---

### Qu'est-ce qui m'aiderait à arrêter?

---

---

---

---

# Formulaire de suivi des cigarettes\* fumées

Le fait de prendre note de chaque cigarette\* que vous fumez vous aidera à mieux comprendre votre habitude, vos tendances et les raisons qui expliquent pourquoi vous fumez. Utilisez ce formulaire de suivi chaque fois que vous fumez une cigarette\*. Indiquez l'heure, ce que vous faites, votre humeur, votre envie de fumer sur une échelle de 1 à 5 (1 signifiant envie modérée et 5 signifiant incapacité de m'en passer) et l'effet obtenu, c.-à-d. la cigarette\* vous a-t-elle aidé?

\*cigarattes, cigares, cigarillos, etc.

---

Date	Heure	Lieu	Activité	Humeur	Avec qui êtes-vous	Intensité de l'envie (1 à 5)
	h					
	h					
	h					
	h					
	h					
	h					
	h					
	h					
	h					

---

Date	Heure	Lieu	Activité	Humeur	Avec qui êtes-vous	Intensité de l'envie (1 à 5)
	h					
	h					
	h					
	h					
	h					
	h					
	h					
	h					
	h					



**Votre santé...**  
notre priorité

613-933-1375 ou au 1 800 267-7120  
Demandez la ligne Appel-santé.



# Déclencheurs désarmants

Les déclencheurs sont des situations et des gestes qui vous incitent à utiliser le tabac.

1. J'apprends à reconnaître et à éviter mes déclencheurs. Après avoir résisté à une forte envie d'utiliser le tabac, je me félicite d'avoir fait ce choix judicieux.
2. Je ne me laisse pas désarmer par les symptômes de sevrage. Ces symptômes m'indiquent que mon corps est en train de guérir.
3. Plutôt que de prendre un produit du tabac en me levant, je fais de l'exercice pour me réveiller. Cela m'aide à être alerte et à bien fonctionner toute la journée. L'exercice m'aide aussi à maintenir le poids voulu.
4. J'évite les situations propices à la consommation d'alcool.
5. Je considère les problèmes comme des défis qui me permettent d'apprendre de nouvelles stratégies d'adaptation. Je n'ai pas besoin du tabac pour faire face à la situation.
6. Je peux être en présence de gens qui utilisent des produits du tabac parce que je renonce au tabac pour moi, pour ma santé et pour ma tranquillité d'esprit.
7. Je peux refuser le tabac parce que je n'en veux pas. J'ai les mots pour le dire.
8. Quand j'ai des problèmes, je me fie à mes amis et à ma famille. Je ne suis pas seul dans mon combat contre le tabac.
9. Je mets au point un plan pour éviter d'avoir l'attitude « je m'en fous ». Je me tourne vers ce plan quand j'en ai besoin parce que mon bien-être, ma santé et mon avenir me tiennent à cœur.
10. Je sais que je peux gérer mon stress sans tabac.
11. J'aime les moments de détente et de paix. Je choisis de vivre ces moments sans tabac.
12. J'essaie de nouvelles activités pour m'aider à développer une attitude positive qui appuie ma vie sans tabac. Je me planifie des activités pour combler les moments où je pourrais m'ennuyer.
13. Je me libère de ma culpabilité et j'apprécie ma vie sans tabac.
14. Je mets l'accent sur ce qui fonctionne et je ne gaspille pas d'énergie à me comparer aux autres. La bonne façon est celle qui me convient à moi.
15. Je dresse la liste des effets nocifs de l'usage du tabac, tant sur moi que sur les autres.

**Je sais que le tabagisme est néfaste pour la santé.  
Je serai en meilleure santé si j'arrête.**

Source : Engelmann, Jeanne. Disarming Triggers. Hazelden, 1990.

# Contrat personnel

---

Fixez par écrit votre date d'abandon du tabac.

**Au moment d'établir une date d'abandon, choisissez :**

- » une période de votre vie sans grand stress
- » un moment où vous pourrez vous investir dans votre tentative
- » une période durant laquelle vous pourrez éviter les situations rendant votre tentative d'abandon plus difficile

**Je m'engage à arrêter d'utiliser le tabac le**

\_\_\_\_\_.

À partir de ce jour, je vais renoncer au tabac. Quand j'éprouverai une très forte envie d'utiliser le tabac, je passerai en revue la liste des raisons qui expliquent pourquoi j'arrête. J'utiliserai mes techniques de renoncement pour surmonter mes envies, parce que la vie est pour moi plus importante que le tabac.

\_\_\_\_\_

Signature

# Contrat de la personne offrant du soutien

Il y a bien des façons d'aider et d'encourager quelqu'un. Il est préférable que vous et votre ami preniez quelques minutes pour convenir des gestes qui aideront et de ceux qui doivent au contraire être évités. Vous pouvez discuter des récompenses, des manières de décourager l'usage du tabac et des limites raisonnables de l'aide et du soutien fournis.

**L'information suivante vous aidera à mieux comprendre ce que peut vivre votre ami :**

## **Pourquoi mon ami consomme-t-il le tabac?**

- » La nicotine modifie la composition chimique et biologique du cerveau et entraîne une dépendance aussi puissante, quoique moins tragique, que l'héroïne et la cocaïne. Il s'agit d'une drogue à « renforcement », c'est-à-dire que les fumeurs en veulent, peu importe ses effets nocifs.
- » L'organisme humain s'habitue à la nicotine dont l'effet s'atténue avec le temps. C'est pourquoi les habitués du tabac peuvent inhaler de plus grandes quantités de fumée et, de ce fait, de plus en plus de toxines sans en éprouver les conséquences immédiates (toux, nausée).
- » La nicotine crée une dépendance parce qu'elle modifie le fonctionnement du cerveau et parce que les personnes l'utilisent de façon compulsive.

Source : Santé Canada <http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/tobac-tabac/res/news-nouvelles/nicotine-fra.php> 2007-11-07

## **Lignes directrices :**

- » Encourager la personne et croire en elle.
- » Reconnaître les efforts et les réussites.
- » Bien écouter.
- » S'informer.
- » Comprendre que savoir c'est pouvoir.

## **Ne pas :**

- » Se plaindre.
- » Oublier.
- » Décourager l'autre.
- » Le harceler ou jouer à la police.
- » Tenir ses progrès pour acquis.

**En tant que personne accompagnatrice, je :**

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Signature

# Comment m'aider à arrêter

---

## **SVP ne pas...**

**Me réprimander, me talonner, ou me faire sentir coupable.** Si vous le faites, je me sentirai mal, je me fâcherai ou je changerai peut-être d'idée.

**Agir de façon supérieure.** Si vous me donnez des ordres, vous réussirez seulement à me décourager.

**Me donner un long discours.** Veuillez simplement me demander comment vous pouvez m'aider.

## **SVP...**

**Endurez-moi!** Essayez de votre mieux de tolérer mes sautes d'humeurs – elles ne dureront pas toujours!

**Soyez patient!** Si j'ai une défaillance, ne vous inquiétez pas. Rassurez-moi que cette rechute n'inverse pas mes réussites.

**Soyez disponible.** Demandez-moi si j'aimerais recevoir une visite ou un appel. Si je t'appelle, offre-moi des mots d'encouragement.

**Offrez-moi des collations.** Manger des fruits et des légumes frais et mâcher de la gomme sans sucre m'aidera à calmer l'envie de fumer.

**Rappelez-moi les raisons pour lesquelles j'ai arrêté de fumer.** Rappelez-moi que ma santé, ma confiance en moi et mes finances vont toutes améliorer.

**Distrayez-moi.** Faisons des activités ensemble pour que je ne pense pas au tabac (p. ex. regarder un film, prendre une marche, faire une randonnée en bicyclette).

**Célébrez!** Arrêter de fumer est une grosse étape... donc essayez de récompenser mes succès!

**Inspirez et expirez.** Respirer profondément est une excellente technique de relaxation. Encouragez-moi à pratiquer cette technique ou respirez avec moi!

**Merci de m'aider à ne plus utiliser le tabac!**



# Feuillet de conseils à l'intention de la personne offrant du soutien

## Conseils à suivre après que votre ami a arrêté d'utiliser des produits du tabac :

- » Dites-lui que vous êtes content qu'il arrête.
- » Durant les premières journées, soyez disponible pour lui, pour des rencontres en personne ou des conversations téléphoniques. Préparez-vous à l'entendre exprimer des sentiments d'hostilité ou de colère. Ne le conseillez pas, contentez-vous d'écouter. Votre ami réagit peut-être au stress du sevrage en se défoulant.
- » Le pire devrait être passé après quelques jours. Prévoyez voir votre ami régulièrement durant quelques semaines. Votre engagement envers lui est important.
- » L'usage du tabac est une dépendance. Il a fallu du temps pour la développer et il pourrait falloir du temps pour s'en défaire.
- » Dans la mesure du possible, aidez votre ami à se tenir loin des gens qui utilisent des produits du tabac. Évitez les situations dans lesquelles il serait facile pour lui de succomber à l'envie d'en prendre « juste une ».
- » Encouragez votre ami à parler de ce qu'il ressent et de ce qu'il vit. Écoutez-le sans le juger et offrez-lui votre soutien.
- » Surprenez votre ami en lui offrant un petit cadeau.

## Les trois principales choses à ne pas faire...

- » NE TALONNEZ PAS votre ami et ne lui faites pas la morale.
- » NE L'ABAISSÉZ PAS et NE LE FAITES PAS se sentir coupable.
- » NE LUI DITES PAS quoi faire.

## Votre ami éprouvera des sentiments contradictoires :

- « J'aime le tabac. Je n'aime pas le tabac. »
- « Je veux arrêter d'utiliser les produits du tabac. Je ne veux pas arrêter de les utiliser. »

## Votre soutien est important.

# J'arrête d'utiliser les produits du tabac

## Liste de vérification

---

- Parlez à un professionnel de la santé au sujet des thérapies de remplacement de la nicotine.
- Jetez vos produits du tabac, les cendriers et les accessoires qui vous rappellent l'usage du tabac.
- Fixez la date de l'abandon du tabac (habituellement, on doit se donner un mois).
- Analysez vos comportements et vos habitudes alimentaires et vos habitudes en matière d'activité physique, et modifiez-les en suivant le Guide alimentaire canadien et le Guide d'activité physique canadien (pour minimiser le gain de poids).
- Exercez-vous à renoncer au tabac en réduisant le montant de tabac utilisé.
- Exercez votre capacité de dire « non » en vous regardant dans le miroir.
- Essayez des techniques pour réduire les envies d'utiliser le tabac (reporter l'envie, respirer profondément, boire de l'eau et se distraire en faisant autre chose).
- Nettoyez la maison, et lavez les vêtements et l'intérieur de la voiture (pour éliminer l'odeur). Interdisez l'usage du tabac à la maison et dans la voiture.
- Dites à la famille et aux amis que vous arrêtez d'utiliser les produits du tabac.
- Écrivez combien vous coûte l'usage du tabac par jour, par semaine, par mois et par année et indiquez ce que vous achèterez avec les économies réalisées.
- Trouvez une personne offrant du soutien sur qui vous pourrez compter.
- Évitez les endroits où il y a de la fumée secondaire.
- Changez votre routine (du matin et au travail) pour réduire les tentations.
- Demandez à vos amis qui utilisent les produits du tabac de ne pas vous en offrir.
- Buvez beaucoup d'eau pour éliminer la nicotine de votre système et pour réduire l'intensité du sevrage.
- Réduisez votre consommation de café, puisqu'en grande quantité, le café entraîne l'anxiété et que celle-ci rend l'abandon plus difficile.
- Planifiez des activités pour combler les moments où vous pourriez vous ennuyer.
- Appelez le Bureau de santé de l'est de l'Ontario pour parler à quelqu'un de vos tentatives de renoncement au tabac.

# Gestion du stress

---

1. Je suis prêt à découvrir de nouvelles façons de vivre. Je vais commencer par surveiller mes habitudes en matière de sommeil, d'alimentation et d'activité et par planifier des moyens de gérer mon stress.
2. Je m'engage à suivre un programme régulier d'activité physique.
3. Aujourd'hui, je m'investis dans quelque chose qui m'intéresse vraiment, comme un cours, un groupe communautaire, un sport ou un atelier.
4. Je veux pouvoir compter sur moi-même pour surmonter les moments stressants. Je ne veux pas me tourner vers un produit du tabac.
5. La relaxation devient une de mes grandes priorités. Chaque jour, je me garde du temps pour relaxer (grandes respirations, relaxer les muscles, visualisation positive).
6. Je planifie mes activités à l'avance pour éviter de m'ennuyer. Je cerne mes problèmes de gestion du temps et je planifie judicieusement chaque journée.
7. Je peux réduire le stress et voir au-delà de la routine.
8. Je laisse les gens faire les choses à leur façon. J'essaie de comprendre ma colère envers les autres avant de réagir.
9. Je m'exerce à m'affirmer.
10. Pour chaque pensée négative, je vais penser à deux choses positives.
11. Quand je prends des risques et quand j'atteins des résultats, je reconnais mes efforts et je me récompense de façon positive et convaincante.
12. Je suis conscient du fait que les produits du tabac créent une tension dans ma vie.
13. Je sais que les problèmes et le changement font partie de la vie. Je choisis d'y faire face positivement, de façon à demeurer en santé et à ne plus dépendre de la nicotine.

Source : Engelmann, Jeanne. Disarming Triggers. Hazelden, 1990.

# Décoder vos envies

---

Si vous avez une forte envie d'utiliser un produit du tabac, prenez d'abord une ou deux grandes respirations. (Comme vous étiez habitué à prendre une grande bouffée en fumant, une grande respiration sera dorénavant très satisfaisante.)

## **Dites-vous :**

« Je n'utilise pas le tabac. Je ne veux pas de produits du tabac. De quoi ai-je envie? »

## **Distrayez-vous ensuite en faisant ce que vous dicte votre tête ou votre corps...**

- » Si vous avez faim, mangez.
- » Si votre bouche a besoin d'attention, brossez-vous les dents, rincez-vous la bouche ou mâchez de la gomme sans sucre.
- » Si vous êtes fatigué, faites une sieste.
- » Si vous êtes en colère, inquiet ou déçu, écrivez dans votre journal intime ou faites une activité physique pour faire sortir la vapeur!
- » Si vous vous ennuyez, levez-vous et faites quelque chose de positif.
- » Si vous vous apitoyez sur votre sort, examinez-vous avec humour. Rire de vous-même réduira votre stress et vous changera les idées.
- » Si vous êtes agité, changez de décor.
- » Connaissez vos déclencheurs (p. ex. chicanes, stress, au travail, finances, problèmes familiaux). Jouez au détective en cernant les déclencheurs **AVANT** qu'ils ne se présentent à vous de façon à bien vous y préparer).
- » Si vous subissez beaucoup de pression, si vous êtes tendu ou stressé, rafraîchissez-vous : lavez votre visage, brossez vos cheveux ou buvez un bon grand verre d'eau. Voir le feuillet « Gestion du stress ».
- » Si l'envie devient un besoin pressant, repensez aux trois principales raisons pour lesquelles vous voulez arrêter d'utiliser les produits du tabac.
- » Si vous avez un accompagnateur, appelez-le!
- » En vous distrayant, vous prenez le contrôle de la situation.

Source : Roger, J. You Can Stop Smoking. New York : Pocket Books, 1987.

# Les bienfaits du renoncement au tabac pour la santé

---

## **8 heures après avoir arrêté de fumer :**

- » Le niveau de monoxyde de carbone dans le sang diminue.
- » Le niveau d'oxygène dans le sang augmente.

## **48 heures après avoir arrêté de fumer :**

- » Les risques d'avoir une crise cardiaque peuvent être diminués.
- » L'odorat et le goût s'améliorent.

## **72 heures après avoir arrêté de fumer :**

- » La capacité des poumons augmente et la respiration est plus facile.

## **1 an après avoir arrêté de fumer :**

- » Le risque de maladie cardiaque diminue de moitié.

## **10 ans après avoir arrêté de fumer :**

- » Le risque de mourir du cancer du poumon diminue de moitié.

## **15 ans après avoir arrêté de fumer :**

- » Le risque de mourir d'une maladie cardiaque est le même que chez les personnes n'ayant jamais fumé.

Les bénéfices d'arrêter se produisent pour tous les fumeurs, indépendamment de l'âge et du sexe.

Arrêter de fumer est la meilleure chose qu'un fumeur puisse faire pour améliorer sa santé et sa vie. Les anciens fumeurs vivent plus longtemps que ceux qui continuent de fumer.

Source: Santé Canada <http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/tobac-tabac/res/news-nouvelles/nicotine-fra.php> 2007--11-07

# Perdre une amie

---

Par Anne Picard

Il y a quatre jours, j'ai perdu ma meilleure amie.  
Pour toujours, elle est partie.  
On dit que je m'en remettrai avec le temps,  
mais pour l'instant, son absence me manque terriblement.

Elle me suivait partout.  
Nous étions inséparables.  
Elle était mon soutien dans les moments difficiles,  
et ma récompense dans les instants de plaisir.

Il m'est même arrivé de me lever la nuit  
pour le simple plaisir d'être avec elle.

Elle était ma dernière pensée au coucher,  
et ma première présence au réveil.

C'est après le souper que j'appréciais le plus sa compagnie.  
Elle était si réconfortante.

Mon mari ne l'a jamais aimée.  
Je dirais même qu'il la détestait.  
Il ne pouvait la sentir.  
Mais moi, je ne sens jamais rien.  
Je me disais qu'il était peut-être  
tout simplement jaloux du lien qui nous unissait.

Pourtant, je sais maintenant qu'il avait raison.  
J'ai découvert qu'elle essayait de me tuer.  
Quelle amie!

Cela m'a tellement blessée, que j'ignore si je m'en remettrai.  
Je l'ai tenue à distance durant quelques jours,  
mais elle est revenue m'offrir son amitié.  
Je l'aimais tant que j'ai failli me laisser tenter.  
Mais, elle voulait ma mort...Et moi, je voulais vivre.

Elle rôde encore...à la recherche d'une autre victime.  
Prenez garde.

Vous pourriez croire qu'elle est votre meilleure amie,  
mais, elle n'est et ne sera toujours qu'une minable cigarette!

# Les dix étapes du deuil

Les dix étapes du deuil font partie du processus normal qui accompagne le sentiment de perte. Il s'agit du chemin que doivent emprunter la majorité des humains pour reprendre le cours de leur vie. Les vagues ne seront pas nécessairement vécues par tous et elles ne se présenteront pas nécessairement dans cet ordre. Il est impossible de distinguer clairement chacune de ces vagues, puisque le passage d'une à l'autre ne se fait pas de façon tranchée. **CHAQUE PERSONNE VIT SON DEUIL DIFFÉREMMENT.**

**Première vague\*** : État de choc

**Deuxième vague** : Expression des émotions

**Troisième vague** : Sentiment de déprime et de solitude

**Quatrième vague** : Possibilité de symptômes physiques de détresse

**Cinquième vague** : Panique

**Sixième vague** : Sentiment de culpabilité

**Septième vague** : Grande colère et ressentiment

**Huitième vague** : Résistance au retour à la normale

**Neuvième vague** : Espoir graduel

**Dixième vague** : Lutte pour affirmer la réalité.

\* Bien que les vagues soient ici présentées dans un ordre précis, il est normal qu'elles ne se suivent pas et qu'elles se répètent.

Source : Familles endeuillées de l'Ontario - Ottawa Carleton

# Suggestions pour vous aider à vivre votre deuil

---

Nous avons besoin du soutien des membres de la famille et des amis et peut-être même de celui d'un conseiller professionnel. Pourtant, il est aussi important que nous fassions des efforts pour nous aider nous-mêmes. Rappelez-vous que le deuil requiert beaucoup d'énergie. Dispensez-vous les mêmes soins et accordez-vous la même affection que vous donneriez à un bon ami dans la même situation. La plupart de nous connaissons la partie du dicton « AIME TON PROCHAIN » – mais nous oublions le reste – « COMME TOI-MÊME ». Les suggestions proposées ne seront pas utiles à tout le monde. Chaque deuil est unique. Choisissez les idées qui vous conviennent.

- » Faites preuve de patience à votre égard
- » Demandez et acceptez de l'aide
- » Acceptez vos sentiments
- » Ne combattez pas votre douleur
- » Soyez bon envers vous-même
- » Rappelez-vous que le deuil prend du temps

Source : Familles endeuillées de l'Ontario - Ottawa Carleton



# Techniques de relaxation

---

Il y a bien des façons de se détendre. Essayez une activité qui vous procure plaisir ou bien-être. Vous en aurez besoin, puisqu'un changement de routine entraîne souvent un grand stress. Maintenant que vous n'utilisez plus les produits du tabac, vous devez apprendre à relaxer pour combattre l'envie. Voici un exemple de techniques de respiration pour vous aider à vous détendre.

1. Asseyez-vous sur une chaise confortable.
2. Fermez les yeux.
3. Inspirez profondément, maintenez durant trois secondes et expirez. Répétez trois fois.
4. Maintenant, sans bouger, imaginez que vous vous étirez et libérez la pression de votre corps en commençant par :
  - » vos orteils
  - » jusqu'à vos mollets
  - » les cuisses
  - » les fesses
  - » les épaules
  - » les bras
  - » les poings
  - » le visage

En gardant les yeux fermés, pensez à un endroit où vous aimeriez aller ou retourner ou à un endroit où vous vous sentez très bien. Appréciez l'impression d'y être. Après environ deux minutes, revenez doucement dans la pièce où vous vous trouvez et respirez profondément. Terminez par un soupir de soulagement. Ouvrez lentement les yeux. Ainsi ressourcé, votre envie de fumer devrait être disparue. Sinon, refaites l'exercice.

# Faire face à l'état de manque

---

## État de manque

L'état de manque est ressenti quand votre grande envie de consommer un produit du tabac n'est pas satisfaite comme d'habitude. Il s'agit de l'effet secondaire le plus fréquent et le plus dérangeant signalé par ceux qui tentent de renoncer au tabac. Ce qu'il faut absolument savoir sur l'état de manque est qu'il se dissipera même si vous ne faites rien. Au début, l'état de manque dure à peu près aussi longtemps qu'il faut pour consommer un produit du tabac. Au fur et à mesure que vous vous éloignez de votre dernière consommation, l'état de manque dure moins longtemps.

## Quoi faire quand vous vous sentez en état de manque :

**Occupez-vous les mains.** Griffonnez quand vous parlez au téléphone; levez-vous tout de suite après le souper pour faire la vaisselle; commencez à tricoter, à faire de la menuiserie, de la peinture, etc.

**Respirez profondément.** Visualisez l'air propre qui entre dans vos poumons en inhalant lentement. Libérez la tension de votre corps en expirant lentement.

**Portez attention à votre dialogue intérieur.** Vous vous ajoutez peut-être de la tension en vous disant des choses comme « Je ne peux plus endurer ça » ou « Il me faut absolument du tabac ». Dites-vous plutôt, « Si je ne fais rien, l'envie passera. »

**Mettez-vous quelque chose dans la bouche.** Prenez une collation faible en calories, comme des bâtonnets de légumes ou de la gomme sans sucre. Inhalez dans une paille comme vous le feriez avec un produit du tabac. Buvez de l'eau.

**Obtenez du soutien.** Appelez un ami solidaire à votre situation. Exprimez vos sentiments, puis évitez de parler du tabac.

**Optez pour un environnement sans fumée.** Allez au cinéma, au musée ou chez un ami qui ne consomme pas de produits du tabac.

**Faites une activité physique.** Allez prendre une marche, étirez-vous ou prenez une douche.

# Gestion des symptômes de sevrage

---

## **Envie (état de manque)**

Attendez et laissez passer l'envie. Au début, l'état de manque durera le temps qu'il faut pour consommer un produit du tabac.

## **Insomnie (difficulté à dormir)**

Essayez de vous détendre à l'heure du coucher en buvant une tasse de lait chaud, en prenant un bain et en faisant des exercices de respiration.

## **Manque d'entrain (ennui)**

Essayez de nouvelles choses. Participez à des activités dans lesquelles vous utilisez vos mains (p. ex. menuiserie, tricot, jardinage, couture). Préparez une liste d'activités à faire lorsque vous vous ennuyez et suivez-la !

## **Faim**

Essayez des collations santé faibles en calories (p. ex. fruits, légumes crus, bretzels non-salés, biscottes Melba)

## **Cafard (deuil de l'usage du tabac), envie de pleurer**

Vivez vos émotions. Appelez votre accompagnateur. Modifiez votre dialogue intérieur.

## **Agitation, nervosité, mal de tête, irritabilité**

Détendez-vous. Prenez de grandes respirations, faites plus d'exercice, et réduisez votre consommation de café et de boissons gazeuses.

## **Tous vos amis consomment le tabac autour de vous et vous mourrez d'envie d'en faire autant**

Planifiez-vous des activités sans tabac, avec des amis qui ne fument pas.

## **Épuisement (fatigue)**

Marchez ou essayez une autre activité physique. Assurez-vous de dormir suffisamment. Buvez au moins six à huit tasses d'eau par jour.

# Effets physiques de l'abandon du tabac

## **SYMPTÔME : Toux accrue**

Cause : Vos poumons ont commencé à se nettoyer. Les petites « brosses » qui se trouvent dans vos voies respiratoires travaillent à éliminer le goudron et les particules, de même que le surplus de mucus produit par votre corps pour protéger les voies respiratoires. Cet effet dure généralement de quelques jours à une semaine. Si la toux persiste, consultez votre médecin.

### **Quoi faire?**

- » Buvez plus de liquide (eau et jus de fruit) pour apaiser la toux.
- » Ne prenez des pastilles qu'au besoin.

## **SYMPTÔME : Mal de tête**

Cause : Votre corps est habitué à un certain taux de nicotine et ce taux est en chute libre. Il est aussi possible que vous vous sentiez plus stressé que d'habitude.

### **Quoi faire?**

- » Respirez profondément pour relaxer.
- » Essayez de vous reposer davantage.
- » Utilisez le moins d'anti-douleurs possible et n'en prenez pas l'estomac vide.

## **SYMPTÔME : Difficulté de concentration**

Cause : Comme votre corps ne reçoit plus la nicotine à laquelle il est habitué, vous pourriez vous sentir plus stressé.

### **Quoi faire?**

- » Faites plus d'activité physique.
- » Essayez de respirer profondément pour fournir plus d'oxygène au cerveau.
- » Évitez l'alcool.

## **SYMPTÔME : Mal de gorge ou gorge sèche**

Cause : La fumée du tabac dérange la gorge tout en l'engourdisant. L'abandon du tabac évite de nouvelles douleurs, mais arrête en même temps l'engourdissement de la douleur présente.

### **Quoi faire?**

- » Buvez du jus d'orange ou de l'eau.
- » N'utilisez un vaporisateur pour la gorge ou des pastilles qu'au besoin.

# Effets physiques de l'abandon du tabac

---

## **SYMPTÔME : Nervosité et irritabilité**

Cause : Votre corps est en manque de nicotine et cette substance est en train de sortir de votre système.

### **Quoi faire?**

- » Buvez beaucoup d'eau et de jus de fruit pour éliminer la nicotine et les autres produits chimiques de votre système.

## **SYMPTÔME : Constipation**

Cause : La nicotine favorise le déplacement rapide de la nourriture dans le système digestif. Ce mouvement peut ralentir jusqu'à ce que le corps s'habitue à travailler sans nicotine.

### **Quoi faire?**

- » Augmentez dès que possible la quantité de liquide et de fibres dans votre alimentation.
- » Mangez chaque jour plus de fruits et légumes frais, des pruneaux et du son jusqu'à ce que les symptômes se dissipent. Cela aidera au mouvement naturel de la nourriture dans le système digestif.

## **SYMPTÔME : Fatigue**

Cause : Votre corps n'a plus de nicotine et, comme il s'agit d'un stimulant, il n'est pas surprenant que la plupart des personnes qui renoncent au tabac se sentent fatiguées au début.

### **Quoi faire?**

- » Essayez de dormir un peu plus et faites plus d'activité physique.

# Feuille de rechute

---

Ce ne sont pas toutes les tentatives d'abandon du tabac qui sont un succès. Vous devez être conscient du fait qu'il y a des obstacles, mais que votre façon d'y réagir déterminera le succès de votre tentative. On entend par rechute un retour à l'usage régulier du tabac. Une rechute signifie pour sa part que vous avez eu un moment de faiblesse et que vous devez vous remettre dans la bonne voie. On peut apprendre des rechutes et en tirer profit pour réussir la prochaine tentative d'abandon du tabac. Si vous avez fait une rechute, recommencez la démarche et faites de nouveau le processus quand vous serez prêt à vous y investir. Si vous avez eu une rechute, suivez simplement les instructions qui suivent pour vous remettre dans la bonne voie.

1. Qu'est-ce qui vous a amené à recommencer à consommer le tabac?
2. Où étiez-vous?
3. Avec qui étiez-vous?
4. Que feriez-vous différemment la prochaine fois?

Bonne chance! Persistez...  
Vous en valez la peine!

---