

# Guide Vie 100 Fumer

Guide à l'intention des adolescents  
qui veulent arrêter de fumer





Prévention et promotion de la santé  
des adolescents au CHU Sainte-Justine

Adaptation du guide Vie100fumer de Santé  
Canada, Programme sur les initiatives sur les  
drogues et le tabac, 2011

Décider d'arrêter de fumer c'est vraiment une bonne idée. Pour y arriver, il est nécessaire de se préparer, d'avoir des conseils et de l'aide.

Voici un guide pratique qui contient des trucs et des solutions très concrètes. Il décrit les 4 étapes à suivre pour augmenter ses chances de réussir à cesser de fumer :

**Étape 1 :** Se préparer à arrêter

**Étape 2 :** Mieux comprendre ses habitudes

**Étape 3 :** Chercher du soutien

**Étape 4 :** Passer à l'action

## Quelques faits ...

- De nombreuses personnes ont déjà arrêté de fumer avec succès.
- Plus jeune on arrête de fumer, plus les effets néfastes sur le corps et la santé s'effacent rapidement
- Se préparer à arrêter de fumer deux à six semaines avant la date prévue peut aider à arrêter pour de bon.
- Ça prend souvent quelques reprises avant de réussir à arrêter de fumer...

## Ce que tout fumeur occasionnel devrait savoir :

- La plupart des fumeurs occasionnels finissent par fumer régulièrement.
- Des personnes ont tendance à fumer seulement en certaines circonstances :
  - ✓ Lorsqu'elles sont accompagnées de personnes qui fument
  - ✓ Lorsqu'elles se retrouvent dans des lieux particuliers
  - ✓ Lorsqu'elles vivent des émotionsSavoir identifier ces situations est une bonne piste pour arrêter de fumer.
- Avec le temps, il est de plus en plus difficile de cesser de fumer, même si on fume de manière occasionnelle.

## Des avantages à arrêter de fumer?

Au-delà des bienfaits sur la santé, il y a plusieurs avantages à arrêter de fumer :

- Économie d'argent. BEAUCOUP !
- Être un modèle pour les plus jeunes et pour d'autres fumeurs.
- Pas d'accident de brûlures de cigarette sur les vêtements ou les meubles.
- Pas besoin d'interrompre une discussion, un party ou un film pour aller fumer dehors!
- Pas d'odeur désagréable sur les vêtements, dans les cheveux, etc.



## Le saviez-vous...

- Fumer n'est pas une habitude mais une dépendance
- La nicotine entraîne une forte dépendance autant physique que psychologique
- La moitié des jeunes de 15 à 19 ans qui ont cessé de fumer ont essayé plusieurs fois avant de réussir
- Si tu commences à fumer à 15 ans et que tu fumes jusqu'à plus de 50 ans, tu auras dépensé plus de 200,000 \$ en cigarettes
- Le Québec est la province canadienne où le nombre d'adolescents fumeurs est le plus élevé

## Étape 1

## Se préparer

**Si on veut arrêter de fumer, on doit être prêt à le faire.** Pour s'y préparer, il faut connaître les effets du tabagisme sur la santé :

| Dans la bouche   | Dans les poumons   | Sur le corps  |
|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Mauvaise haleine</li><li>• Tâches jaunes ou brunes sur les dents</li><li>• Infections des gencives</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Difficulté à respirer</li><li>• Essoufflement</li><li>• Cancer du poumon</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Teint gris ou jaunâtre</li><li>• Vaisseaux sanguins et artères bloqués qui empêchent le sang de se rendre au cœur et à d'autres parties du corps</li><li>• Troubles érectiles</li></ul> |

### Également, il faut savoir que :

- Toute cigarette fumée peut causer des dommages sur la santé même lorsqu'on est jeune
- Avec le temps, il y a de plus en plus de dommages qui se font sur la santé
- Plus vite une personne arrête de fumer, plus vite elle mettra fin aux dommages sur sa santé
- Le tabagisme est la première cause du cancer du poumon
- La nicotine n'est qu'une des substances chimiques parmi les milliers contenues dans la fumée de la cigarette

### Pourquoi la cigarette peut entraîner des troubles érectiles même chez les jeunes hommes?

- En fumant, des dépôts s'accumulent dans les vaisseaux sanguins. Ainsi, le sang ne circule pas bien.
- Les vaisseaux sanguins du pénis sont petits et se bloquent avant d'autres vaisseaux plus gros.
- Ainsi, le sang se rend moins bien au pénis, ce qui a une influence sur l'érection.
- Plus le nombre de cigarettes fumées et le nombre d'années de tabagisme sont élevés, plus le dépôt collant est important dans les vaisseaux sanguins.
- À 20 ans, certains grands fumeurs peuvent avoir des troubles érectiles.



De plus en plus d'études démontrent les effets dangereux du vapotage sur la santé. Peu importe la forme de tabac consommé, il y a plusieurs risques sur la santé.

### Pourquoi on fume ?

Plusieurs raisons font que les gens fument : le stress, des problèmes, une peine d'amour, le besoin d'être accepté, le plaisir ou pour faire comme tout le monde...

Il est important que la personne qui fume identifie SES PROPRES RAISONS :

- Des amis qui fument
- Trop d'émotions
- Le stress
- Durant les pauses à l'école
- Dans les partys

Par la suite, en connaissant les éléments qui déclenchent une envie de fumée, il est possible de trouver des éléments pour les remplacer...



L'important, c'est d'arriver à comprendre ce qui déclenche l'envie d'allumer une cigarette : LES DÉCLENCHEURS !

### Qu'est-ce qui peut empêcher d'arrêter de fumer ?

#### • La pression sociale

Il semble trop difficile de ne pas fumer lorsqu'on est avec des gens qui fument. Il est conseillé d'essayer de se concentrer sur la raison pour laquelle on veut arrêter de fumer et s'exercer à dire « non merci ».

#### • La peur de perdre ses amis

Il ne faut pas craindre de perdre ses amis, il y en aura toujours un qui offrira son aide. D'ailleurs, dans plusieurs sondages et enquêtes, plus de 95 % des jeunes ont affirmé qu'ils soutiendraient un ami qui voudrait arrêter de fumer.

#### • La peur de prendre du poids

La prise de poids après avoir arrêté de fumer varie beaucoup d'une personne à l'autre. Si certaines en prennent, souvent c'est parce qu'ils remplacent la cigarette par plusieurs collations.

Pour ne pas prendre du poids, le sport, une bonne alimentation et boire de l'eau sont de bons moyens.

#### • La dépendance physique

La dépendance à la cigarette vient rapidement. C'est pourquoi il est difficile d'arrêter. Parfois, on observe des effets liés au manque lorsqu'un fumeur ne fume pas pendant un certain temps. C'est une conséquence de la dépendance.

## Dans un état de manque, les symptômes suivants peuvent survenir :

- Agitation
- Anxiété
- Irritabilité ou mauvaise humeur
- Manque de concentration
- Colère
- Dépression
- Insomnie

Personne ne veut se sentir comme ça... C'est pourquoi on a besoin d'aide pour arrêter de fumer.

## Un truc !

À l'aide d'une montre, on mesure combien de temps durent les envies de fumer – lorsqu'on voit qu'elles durent moins d'une minute et disparaissent même si on ne fume pas, on est sur la bonne voie.

## Pour briser les obstacles

### • **S'exercer à arrêter de fumer**

Permet d'avoir une idée de ce que l'on ressent quand on ne fume pas.

On peut s'exercer à arrêter de fumer en :

- ne fumant que la moitié de chaque cigarette;
- ne fumant pas les cigarettes dont on pourrait se passer;
- ne fumant que la moitié de la quantité habituelle de cigarette que l'on fume.

## Comment résister aux envies de fumer?

Le cerveau demande de la nicotine en créant un besoin organique, c'est-à-dire l'envie de fumer. Pendant un certain temps, le fumeur aura des envies de fumer, mais elles deviendront moins fréquentes, dureront moins longtemps, seront de plus en plus faibles... et l'intervalle qui les sépare s'allongera.

## Des façons de résister :

- **Boire beaucoup d'eau**
- **Fréquenter des endroits où il est interdit de fumer (cinéma, centres commerciaux)**
- **Faire des activités qui favorisent la détente**
  - Écouter de la musique
  - Faire des exercices de relaxation
  - Regarder des films ou des émissions de télé
  - Lire
  - Faire du sport
  - Sortir en compagnie d'amis qui ne fument pas

## Qui peut aider ?

Il est plus facile d'arrêter de fumer si on a le soutien et l'aide des amis.

### Il est important de dire à ses proches, comment ils peuvent aider à arrêter de fumer.

- Demander leur soutien durant la période de manque.
- Demander leur aide :

« Peux-tu te montrer tolérant avec moi si je deviens plus stressé (angoissé, déprimé, de mauvaise humeur ou fatigué) que d'habitude? »

« S'il te plaît, fais-moi rire au lieu de te fâcher contre moi. »

Si tu es d'humeur désagréable avec quelqu'un, sois prêt à lui expliquer « Je suis désolé, j'ai de la difficulté à gérer mon manque. Je vois la lumière au bout du tunnel, ce sera terminé bientôt. »

- Demander de choisir des endroits sans fumée pour les rencontres (centre commercial, cinéma, restaurants, etc.)
- Demander aux amis de ne pas offrir de cigarettes.



La plupart des jeunes aideraient un ami à arrêter de fumer si celui-ci leur demandait.



### Le saviez-vous ?

Vapoter n'est pas un moyen pour arrêter de fumer.

La vapoteuse peut contenir de la nicotine qui crée la dépendance chez les fumeurs.

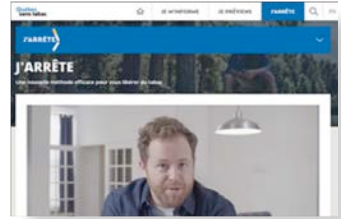


# Des ressources qui peuvent aider

## Par téléphone

La Ligne j'arrête est une ressource de soutien à la cessation tabagique par téléphone. Un spécialiste est disponible pour offrir un accompagnement dans la démarche de cessation tabagique en tenant compte des besoins de la personne.

1 866 JARRETE (527-7383)



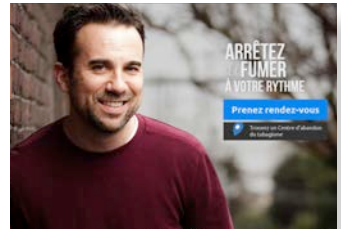
## En personne

Les Centres d'abandon du tabagisme offrent du soutien à la cessation tabagique dans le cadre de consultation individuelle ou de groupe. Il s'agit d'un service :

- Gratuit
- Personnalisé

Pour trouver le centre le plus près, consultez le répertoire du site :

[cat.santemontreal.qc.ca](http://cat.santemontreal.qc.ca)



## Par texto

Le SMAT est un service de soutien à la cessation tabagique par messages textes. Un outil simple et rapide pour être soutenu à l'aide de mots clés envoyés par texto.

[smat.ca/fr/inscription](http://smat.ca/fr/inscription)



## Brochure

Pour les personnes qui veulent cesser de fumer une étape à la fois

Guide de soutien à la cessation tabagique qui vise à guider le fumeur dans sa démarche. Comprend de l'information sur les conseils pour écraser, les thérapies de remplacement de la nicotine et la médication, les symptômes de sevrage, des stratégies anti-envie.

Pour obtenir la brochure gratuitement consulter le site Internet [cancer.ca](http://cancer.ca)







Québec  
sans tabac



## Sites Internet

### **Je te laisse**

Gouvernement du Canada et Société canadienne du cancer

Site Internet qui vise à soutenir le jeune adulte fumeur dans sa démarche de cessation tabagique. On y retrouve des méthodes de soutien à la cessation tabagique, de l'information sur les symptômes de sevrage, des astuces pour éviter la rechute. La référence à la rupture amoureuse utilisée par le programme est accrocheuse.

[jetelaisse.ca](http://jetelaisse.ca)

### **Québec sans tabac**

Conseil québécois sur le tabac et la santé

Site web contenant de l'information sur le tabagisme et sur les ressources de soutien à la cessation tabagique. La personne peut compléter un formulaire pour obtenir du soutien par un professionnel de la santé.

[quebecsanstabac.ca](http://quebecsanstabac.ca)

## Application

### **Je te laisse**

Gouvernement du Canada et Société canadienne du cancer

Application qui vise à soutenir les fumeurs dans leur démarche de cessation tabagique. On y trouve des trucs pour combler les envies de fumer et suivre ses progrès (nombre de jours sans cigarettes).

### **Comment se la procurer?**

App store pour Apple

Google play store pour Android

Site internet du programme Je te laisse

[jetelaisse.ca](http://jetelaisse.ca)

Faire son plan et fixer une date d'abandon de la cigarette.

## Arrêter d'un seul coup?

Bien que réduire le nombre de cigarettes que l'on fume soit une bonne façon de se préparer à arrêter de fumer, lorsque l'on est prêt, arrêter d'un seul coup est la meilleure façon de réussir. Car si on ne fait que réduire la consommation de cigarettes et que l'on continue à fumer, on ne perd pas le goût de fumer.

## Faire un plan et le suivre

Les **six** principales choses à inclure dans un plan d'abandon de la cigarette :

### 1. Choisir une date

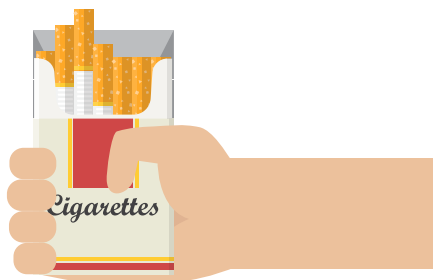
- Ne pas attendre trop longtemps
- Choisir une journée durant laquelle il est plus facile d'arrêter
- Prendre l'engagement envers soi-même

### 2. Déterminer les trois raisons principales pour lesquelles on veut arrêter de fumer.

Les écrire et les apporter partout où on va. Elles peuvent servir lorsque la tentation de fumer sera forte afin de se rappeler pourquoi on veut arrêter de fumer.

### 3. Trouver des solutions de rechange pour ne pas fumer dans les situations qui normalement poussent à fumer.

- Énumérer les situations où on fume
- Élaborer des solutions de rechange pour ne pas fumer dans chacune des situations
- Écrire les solutions de rechange



#### 4. **Créer un réseau de soutien.**

- Annoncer aux personnes qui nous entourent que l'on va cesser de fumer et à quelle date.
- Leur dire comment elles peuvent aider

#### 5. **Se préparer pour la date d'abandon.**

- Se préparer à arrêter d'un seul coup
- Se débarrasser de ses cigarettes, des cendriers, des briquets et de tout ce qui est associé à l'action de fumer
- Préparer une réponse au cas où l'on se fait offrir une cigarette
- Ne pas cacher de cigarettes « au cas où » ou pour en fumer « juste une »
- Rassembler une trousse de survie pour transporter tout ce dont on a besoin pour ne pas fumer : cure-dents, gomme, collations légères...
- Identifier une récompense et se l'offrir

#### 6. **Fréquenter des gens, sans fumer**

- Il est important d'éviter les situations où on rencontre des fumeurs, surtout durant le premier mois d'abandon de la cigarette. La tentation est trop grande.
- Fréquenter des endroits où fumer n'est pas permis
- Fréquenter des amis qui ne fument pas ou qui tentent d'arrêter de fumer

### Une rechute n'est pas un échec.

- Réfléchir à ce qui nous a poussé à fumer.
- Essayer de trouver une autre façon de gérer la situation si elle se répète.
- Être bon envers soi-même et être positif.



La plupart des gens doivent s'y reprendre à plusieurs fois avant d'y arriver. Il ne faut pas abandonner.



Les études démontrent que les personnes qui sont convaincues à cesser de fumer réussissent le mieux.

**Félicitations d'avoir pris la décision d'arrêter de fumer. Cesser la cigarette est un réel défi. Avoir des trucs pratiques et de l'aide est parfois nécessaire pour réussir à le faire. Bravo!**  
**Rester sur cette bonne voie permet de profiter d'une vie plus saine.**

# NOTES

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

Cette brochure a été adaptée du guide Vie100Fumer de Santé Canada par l'équipe du Centre de promotion de la santé du CHU Sainte-Justine

## Rédaction

**Martine Fortier**, Responsable du Centre de promotion de la santé

**Kim Loranger**, Agente de planification, de programmation et de recherche au Centre de promotion de la santé

**Sabrina Ourabah**, Agente de planification, de programmation et de recherche au Centre de promotion de la santé

## Consultation

**Membres du comité en tabac et adolescence du CHU Sainte-Justine :**

**Pascal Bédard**, Pharmacien

**Nancy Haley**, Pédiatre

**Marie-Lise Lacombe**, Infirmière

**Cristine Lebrasseur**, Inhalothérapeute

## Révision

**Nicole Saint-Pierre**, Conseillère en communication



Centre de  
promotion de la santé  
**CHU Sainte-Justine**  
Le centre hospitalier  
universitaire mère-enfant

Université   
de Montréal