



Société  
canadienne  
du cancer

Canadian  
Cancer  
Society

# Comment cesser de fumer



**Le cancer : une lutte à finir**

1 888 939-3333 | [www.cancer.ca](http://www.cancer.ca)

# COMMENT CESSER DE FUMER

## Bravo!

En prenant ce dépliant, vous avez déjà franchi une étape importante vers votre libération... du tabagisme. Des millions de Canadiens et de Canadiennes ont déjà réussi à cesser de fumer — la plupart confirment que ce n'est pas facile. Mais tous ont tenu bon parce qu'ils savent que le tabagisme est :

- une menace à la santé;
- un mauvais exemple pour les enfants;
- une activité nuisible pour les non-fumeurs;
- une habitude coûteuse.

Votre bataille contre le tabagisme sera ardue. Il n'existe pas de trucs ou de solutions-miracles. Vous mettrez toutefois toutes les chances de votre côté en choisissant la méthode qui vous convient le mieux. Ce dépliant vous aidera à découvrir comment cesser de fumer pour de bon.

## Se préparer à couper

La première chose à faire est de comprendre les raisons qui vous poussent à fumer, pour ensuite essayer de trouver des activités de remplacement. Des études ont permis d'établir que six facteurs motivent les fumeurs. Certains fument pour une seule de ces raisons, d'autres pour plusieurs. Essayez de vous situer parmi les descriptions suivantes.

**Stimulation** : Vous avez l'impression que la cigarette vous aide à vous réveiller, à rassembler vos idées et à demeurer alerte. *Sortez plutôt prendre une marche — voilà qui vous mettra vraiment en train.*

**Action** : Vous éprouvez de la satisfaction à avoir une cigarette entre les doigts et à regarder la fumée que vous expirez. *Au lieu de fumer, griffonnez ou jouez avec un crayon ou une pièce de monnaie.*

**Relaxation** : Le fait de fumer vous permet d'échapper aux pressions du quotidien — cela vous détend. *Essayez de prendre du temps pour vous : lisez, écoutez de la musique ou voyez des amis.*

**Contrôle du stress** : Vous parvenez à cesser de fumer lorsque tout va bien, mais vous recommencez dès qu'un stress se présente. Vous avez l'impression que la cigarette vous calme, qu'elle vous aide à composer avec le stress et vous permet de vous sentir mieux. *Au premier signe de stress, respirez profondément et lentement. Ou encore, faites une promenade ou parlez avec un ami.*

**Compulsion** : Vous avez une peur constante de manquer de cigarettes. Dès que vous en terminez une, il vous en faut une autre. *Si c'est le cas, il vaudrait mieux cesser de fumer tout d'un coup plutôt que d'y aller graduellement. Envisagez la possibilité d'arrêter lorsque vous aurez moins le goût de fumer, par exemple si vous avez un rhume.*

**Habitude** : Vous êtes de ceux qui allument une nouvelle cigarette en oubliant qu'ils en ont déjà une qui brûle. *Il se peut que vous fumiez sans en avoir vraiment envie. Chaque fois que vous allumez une cigarette, demandez-vous si vous y tenez tant que cela. Vous verrez ainsi qu'une bonne part de ces cigarettes ne vous apportent absolument rien.*

Maintenant que vous savez pourquoi vous fumez, vous êtes en mesure de planifier comment vous y prendre pour arrêter de fumer. Choisissez une date facile à retenir, comme le jour de l'An ou votre anniversaire. Prenez le temps qu'il faut pour vous préparer, mais pas trop, sinon vous risquez de perdre votre motivation.

Pour vous préparer au grand jour (le jour « C » pour « cesser », « couper court »), vous pouvez essayer l'un ou l'autre de ces trucs, qui ont tous fait leurs preuves :

- Dressez la liste des motifs que vous avez de cesser de fumer. Conservez-les dans votre portefeuille ou sur le réfrigérateur. Relisez-les au moins une fois par jour.
- Faites le pari avec un ami que vous réussirez à cesser de fumer à la date choisie.
- Écrivez tout ce que vous aimez ou n'aimez pas dans le fait de fumer; enrichissez votre liste de jour en jour.
- Demandez à un proche de cesser de fumer en même temps que vous.
- Fumez des demi-cigarettes.
- Achetez un seul paquet à la fois, et attendez qu'il soit vide avant d'en acheter un autre.
- Allez à l'encontre de vos habitudes. Si vous aimez fumer en société, fumez seul.
- Prenez un jus plutôt que de fumer une cigarette si vous avez besoin d'un petit remontant.
- Ne videz pas vos cendriers. Vous prendrez ainsi mieux conscience du nombre de cigarettes que vous fumez et de l'odeur désagréable des vieux mégots.
- Tenez un registre quotidien du nombre de cigarettes fumées et du nombre de fois où vous n'avez pas cédé à la tentation, et ce, jusqu'au jour choisi pour cesser de fumer.
- Songez à tout ce que vous pourriez faire au lieu de fumer, quel que soit le moment.

## **La marche à suivre**

Il n'existe que deux méthodes pour se débarrasser de l'habitude de fumer : « couper court » ou cesser graduellement. À vous de choisir ce qui vous convient le mieux.

## « Couper court »

Si vous fumez tous les jours ou si vous aimez vraiment le goût du tabac, il est probablement préférable pour vous de couper court. Au jour « C », vous ne fumerez donc aucune cigarette. Et il en sera de même pour tous les jours qui suivront.

Vous aurez plus de facilité à vous passer de la cigarette si vous prévoyez des solutions de rechange en cas de « rage » de fumer. Un exemple : vous aviez l'habitude de fumer en prenant votre café? Prenez du thé ou du jus à la place. Remplacez la pause-café par une promenade. Si vous fumiez en regardant la télé, mettez-vous au tricot, griffonnez ou roulez une pièce de monnaie dans votre main. Si vous avez besoin d'avoir quelque chose dans la bouche, prenez de la gomme ou des pastilles de menthe sans sucre.

Certains fumeurs ont recours aux médicaments vendus en pharmacie pour réduire les effets du sevrage. Le mieux est de demander conseil à votre médecin ou votre pharmacien.

## Cesser graduellement

Cette méthode consiste à réduire petit à petit le nombre de cigarettes que l'on fume, quelque temps avant le jour « C », pour en arriver à cesser complètement de fumer ce jour-là.

Deux semaines avant le jour « C », commencez à diminuer votre consommation de cigarettes. Il est bon de décider à l'avance combien de cigarettes vous fumerez chaque jour et de n'avoir sur vous que la quantité de cigarettes à laquelle vous avez droit pour la journée. Par exemple, si vous fumez un paquet par jour et que vous décidez de réduire graduellement votre consommation d'une cigarette chaque jour, n'apportez que 19 cigarettes le premier jour, 18 le lendemain, 17 le jour suivant et ainsi de suite. D'ici le jour « C », vous devriez avoir diminué de moitié votre consommation initiale de cigarettes.

Que vous décidiez de « couper court » ou d'y aller graduellement, il est certain que cela demandera un certain effort, beaucoup d'efforts peut-être. Si vous cédez à la tentation et fumez à nouveau, vous éprouverez sans doute de la colère ou du découragement, mais dites-vous que c'est normal. Dans ces moments-là, repensez à votre objectif de vivre sans fumée. Prenez la décision de ne pas fumer une autre cigarette et revenez à votre plan de départ. Bien des gens doivent s'y reprendre à quelques reprises avant de cesser de fumer une fois pour toutes. Plusieurs de ceux qui ont réussi ont suivi ces suggestions afin de se libérer plus facilement du tabagisme.

## Suggestions pratiques

Le jour « C » est arrivé. Voici quelques techniques qui ont été utiles à de nombreuses personnes aux prises avec une irrésistible envie de fumer. Optez pour celles qui font davantage votre affaire.

- Le jour où vous cessez de fumer, mettez cigarettes, allumettes, briquets et cendriers à la poubelle.
- Allez dans les endroits où il est interdit de fumer : bibliothèques, centres commerciaux, cinémas, centres sportifs, etc.
- Après les repas, brossez-vous les dents au lieu de fumer.
- Prévoyez quoi faire dans les situations associées au plaisir de fumer, par exemple au moment du café après le souper.
- Bavardez avec vos amis non-fumeurs dans les réceptions, à la pause-café ou à l'heure du dîner.
- Occupez vos mains. Adonnez-vous aux mots croisés, aux jeux vidéo, aux travaux d'aiguille, au jardinage ou aux travaux domestiques, ou écrivez des lettres.
- Faites davantage d'exercice. Promenez le chien, allez à bicyclette, jouez au tennis ou au baseball.
- Prenez beaucoup de repos.
- Ayez des goûters-santé sous la main : carottes, cornichons, graines de tournesol, pommes et oranges.
- Allumez de l'encens ou une chandelle au lieu d'une cigarette.
- Comptabilisez les économies que vous réalisez en

ne fumant pas. Utilisez-les pour vous faire un cadeau.

- Ne vous racontez pas d'histoires : une cigarette, une seule, vous ramène à la case départ.
- Consultez votre médecin en cas de problèmes.
- Gardez à l'esprit tout ce que vous gagnez en demeurant non-fumeur.

## Ce que vous y gagnez

Lorsque vous aurez perdu pour de bon l'habitude de fumer, vous éprouverez une grande fierté pour tout le travail accompli. Et vous aurez raison! La victoire contre le tabagisme se gagne au prix de grands efforts, c'est pourquoi vous méritez amplement tous les bénéfices qui l'accompagnent :

- Vous êtes débarrassé de la saleté, de l'odeur et des coûts liés à la cigarette.
- Vous avez retrouvé votre énergie pour monter les escaliers ou escalader une colline.
- Votre haleine est plus fraîche, vos gencives plus saines.
- Vous ajoutez de nombreux jours de santé à votre vie.
- Vous avez maintenant de bien meilleures chances d'éviter le cancer du poumon, de la bouche, de la gorge, du côlon et du rectum, ainsi que bien d'autres formes de cancer.
- Vous courez moins de risques d'avoir des problèmes cardiaques ou pulmonaires.
- Vous jouissez d'une meilleure santé financière.
- Vous vous sentez mieux dans votre peau!

## Laissez-nous vous aider

Si vous souhaitez en apprendre plus sur le renoncement au tabac, la Société canadienne du cancer peut vous aider. Nous pouvons d'abord vous faire parvenir une brochure du programme d'aide individuelle pour les fumeurs *Une étape à la fois*. Nous pouvons également vous renseigner sur le soutien téléphonique pour fumeurs et les autres services offerts dans votre région.

Appelez sans frais l'un de nos spécialistes en information au **1 888 939-3333**, écrivez-nous à l'adresse électronique **info@sic.cancer.ca** ou visitez notre site Web **www.cancer.ca**.

Pour obtenir l'information la plus actuelle sur le cancer, pour connaître nos services ou pour faire un don, composez le 1 888 939-3333 ou visitez le [www.cancer.ca](http://www.cancer.ca).

Cette publication a été réalisée grâce à vos dons à la Société canadienne du cancer.



Société  
canadienne  
du cancer

Canadian  
Cancer  
Society

**Le cancer : une lutte à finir**

**1 888 939-3333 | [www.cancer.ca](http://www.cancer.ca)**

*Ces renseignements généraux, colligés par la Société canadienne du cancer, ne sauraient en aucun cas remplacer les conseils d'un professionnel de la santé.*