

Mieux vivre sans tabac

Par RESPIPLUS™



Jamais
trop tard!



Module d'abandon du tabac

1^{re} édition 2017

MATÉRIEL PROTÉGÉ PAR DROITS D'AUTEUR - NE PAS COPIER OU DISTRIBUER

MATÉRIEL PROTÉGÉ PAR DROITS D'AUTEUR - NE PAS COPIER OU DISTRIBUER

Table des matières

Section 1 : Avant de prendre la route vers une vie sans fumée

Préface	3
Introduction	4
« Si j'avais su »	5
Mon histoire	6
Vos expériences antérieures	7
Bienfaits de l'abandon du tabac	8
Explorer mes raisons pour cesser de fumer	10
Développer votre confiance	11

Section 2 : En route vers une vie sans fumée

Soyez prêt : préparez-vous	14
Vous préparer au changement	15
Développer votre réseau de soutien	17
Les produits d'aide à l'abandon du tabac	19
Produits d'aide : mythes ou réalités	21
L'ajustement adéquat pour vous	22
Les autres méthodes	23
Le jour de l'abandon et après	24
Le truc des 4D	25
Être conscient (et non désespéré)	26
Savoir affronter les défis importants	28
Comment rester non-fumeur	30
Mot de la fin	31

Section 3 : Annexe

Annexe 1. La fumée : 7300 produits chimiques	33
Annexe 2. La fumée secondaire et tertiaire	34
Annexe 3. Substances nocives	35
Annexe 4. Quoi faire au lieu de fumer?	36
Annexe 5. Produits d'aide : conseils d'utilisation	38
Annexe 6. Le journal du fumeur	41
Annexe 7. Mon aide-mémoire (version détachable)	43
Notes	44
Remerciements	45

Section 1

**Avant de prendre la route
vers une vie sans fumée**

Préface

Mieux vivre sans tabac a été développé par un groupe de professionnels de la santé ayant une vaste expérience dans le domaine du sevrage tabagique, des maladies pulmonaires chroniques et de la promotion de la santé. Ce module est conçu pour vous aider à reconnaître vos forces et votre motivation pour vivre une vie plus saine et plus épanouie en tant que non-fumeur.

Tant de modules existent déjà. En quoi celui-ci est-il différent ? Ce module est unique car il se concentre sur les défis de l'abandon du tabac spécifiques aux personnes atteintes de maladies pulmonaires chroniques. Il est maintenant inclus dans le programme Mieux vivre avec une MPOC. L'objectif de ce programme est de vous aider à acquérir des compétences et à adopter des habitudes de vie qui permettront une meilleure autogestion de votre maladie pulmonaire et une meilleure qualité de vie.

Ce module a été conçu pour vous. Il utilise une série d'exercices et de réflexions à faire pour vous aider à mieux comprendre vos propres habitudes de fumeur et vos objectifs personnels pour cesser de fumer. Il fournit également des renseignements et des conseils importants sur les stratégies qui vous aideront à arrêter de fumer maintenant ou à réduire votre consommation en vue d'un arrêt éventuel.

Votre équipe de soins de santé vous encourage fortement à débiter la démarche que ce module présente. Vous pouvez compter sur notre soutien. Vous aider à améliorer votre santé et votre bien-être est notre objectif principal. Donnez-vous le droit, ou plutôt la chance, de vous engager dans cette réflexion pour Mieux vivre sans tabac.

Bonne lecture!

Dr Jean Bourbeau, M.D.

Institut thoracique de Montréal

Centre universitaire de santé McGill (CUSM)

Avertissement

Chaque fumeur est unique. Son état physique, son état psychologique et ses habitudes de vie influenceront sa démarche d'abandon du tabac. Ce module ne remplace pas l'opinion et les conseils des professionnels de la santé. Il sert de complément à un suivi médical.

Introduction

D'abord un message d'espoir : Cesser de fumer pour de bon est ce qui aura le plus d'impact sur votre santé. Et il n'est jamais trop tard pour passer à l'action ! Cesser de fumer est possible, peu importe le nombre d'années, la quantité de cigarettes consommées ou le nombre de fois où vous avez tenté d'arrêter. Les capacités du corps et de l'esprit permettent à l'humain de se reprogrammer même après plusieurs années. Le but de ce module est de vous aider à utiliser ces capacités pour Mieux vivre sans tabac.

Pourquoi cesser ou réduire votre

consommation de cigarettes ? Nous espérons que ce module vous permettra de trouver réponse à cette question. Il vous aidera à trouver votre motivation la plus forte et la plus profonde à cesser de fumer.

Chaque section a pour but de vous aider à progresser afin de, petit à petit, vous libérer de la dépendance à la cigarette. Prenez le temps de réfléchir et de faire les tests que nous vous suggérons. Certains demandent plus de temps que d'autres. Il peut être nécessaire et bénéfique, au besoin, de prendre un peu de recul.

La première section vous aidera à identifier où vous en êtes et à mieux comprendre votre propre situation par rapport au tabagisme. Cette réflexion vous permettra de réaliser quels sont vos niveaux de motivation et de confiance face à votre projet d'abandonner le tabac.

La deuxième section vous aidera à concrétiser votre démarche par des conseils pratiques en lien avec la préparation, le jour de l'abandon et l'après. Vous y trouverez aussi des méthodes scientifiquement démontrées qui amélioreront vos chances de succès.

La section des annexes, contient des informations et des outils supplémentaires pour vous fournir un soutien additionnel pour appuyer votre démarche pour Mieux vivre sans tabac.

Le terme "cigarette" est utilisé dans ce module pour parler de tout produit du tabac. Cela inclut le cigare, la pipe, les cigarillos, le tabac à chiquer, la pipe à eau, etc.

« Si j'avais su »

Les fumeurs disent souvent que la cigarette est un peu comme un compagnon, une amie. Toujours là pour eux pendant les bons et les mauvais moments. Elle apporte un sentiment de réconfort, de plaisir et de sécurité. Quelle personne censée voudrait mettre fin à cette relation ?

« Elle est toujours là quand je me sens stressé, pour m'apaiser. »
« Quand je passe du bon temps, elle augmente ma sensation de plaisir. »

Cependant, comme avec de nombreuses relations, celle que vous entretenez avec les cigarettes peut changer avec le temps. L'exaltation du début est remplacée par des doutes. Vous commencez à ressentir les effets indésirables du tabagisme: la respiration peut être plus difficile, la cigarette coûte cher et vous avez constaté que votre capacité à fonctionner et à profiter de votre vie a diminué.

Continuer à fumer, surtout avec une maladie pulmonaire chronique, nuira de plus en plus à votre santé au fil du temps. Cependant, les habitudes et la dépendance physique se sont installées avec le temps à tel point que vous avez très peur qu'il soit trop difficile de changer.

Si vous aviez su tout cela, auriez-vous refusé votre première cigarette ? Vous ne pouvez pas remonter le temps et changer la façon dont vous avez commencé ou encore les choix que vous avez faits depuis, mais vous pouvez décider aujourd'hui de faire les premiers pas pour vous en libérer.

Le module vous aidera à regarder les liens affectifs et physiques que vous avez forgés avec les cigarettes pendant votre vie. Il vous guidera également à réaliser qu'un avenir sans fumée est à la fois important et possible pour vous.

En tout temps, n'hésitez pas à communiquer avec un intervenant de votre équipe médicale. Il saura vous accueillir sans jugement, là où vous en êtes. Vous aurez ainsi plus de chances de succès.

Mon histoire



« J'ai commencé à fumer au secondaire, pour être cool. »

« Au début, c'était à l'occasion mais maintenant je fume un paquet par jour. »

« J'ai commencé à fumer en cachette, prenant les cigarettes de mes parents. »

Une histoire unique vous lie à la cigarette. Faites d'abord l'exercice de plonger dans vos souvenirs.

Quand, où et pourquoi avez-vous fumé votre première cigarette ?

Quand et comment êtes-vous devenu un fumeur régulier ?

On devient rarement fumeur du jour au lendemain. Plusieurs expériences de vie nous y mènent. Que ce soit par l'influence de vos parents ou de vos amis, le jour où vous avez fumé une cigarette pour la première fois, une cascade de réactions et d'associations se sont déclenchées dans votre cerveau. Pour certains, l'expérience fut si désagréable qu'ils n'y ont plus jamais retouché. Pour d'autres, comme pour vous, les choses se sont passées autrement et aujourd'hui, elle fait encore partie de votre quotidien.

Actuellement votre désir de fumer est peut-être plus fort que celui d'arrêter. Si c'est le cas, nous vous suggérons tout de même de lire ce module et d'entreprendre les réflexions. Il est aussi fait pour ceux qui croient ne jamais pouvoir se passer de la cigarette.

Vos expériences antérieures

Si c'est votre première tentative, rendez-vous directement à la page suivante.

Si vous avez déjà tenté d'arrêter de fumer, vous pouvez apprendre de ces tentatives. Prenez le temps d'y réfléchir ...

Chaque tentative pour arrêter de fumer est un pas de plus vers une vie sans tabac.

Rappelez-vous les moments où vous avez réussi à réduire ou à modifier votre consommation de tabac ...

- **Ce qui vous a aidé :** _____
- **Ce qui vous a fait recommencer :** _____
- **Ce qui pourrait augmenter vos chances de succès cette fois-ci :**

Ces expériences vous permettent de voir les obstacles à surmonter et ce qui peut causer une rechute. Et plus important encore, elles vous aident à identifier vos forces pour arriver à votre but.

« Le seul échec, c'est arrêter d'essayer. »

Quelles ressources aviez-vous utilisées ?

- ☐ Consultation d'un professionnel de la santé
- ☐ Spécialiste en abandon du tabac
- ☐ Service d'aide par téléphone
- ☐ Groupe d'aide à l'abandon du tabagisme
- ☐ Autres : _____

Bienfaits de l'abandon du tabac

Saviez-vous que ?

Les cellules du corps humain ont la capacité de se régénérer, freinant certains dommages dus au tabagisme.

Mieux vivre sans tabac, ça veut donc dire que des bienfaits se feront sentir dès la première semaine :

	• Il y a plus d'oxygène dans le sang. • Le niveau de monoxyde de carbone revient à la normale. • Les bronches se relâchent, facilitant la respiration.
	• La marche et les escaliers deviennent plus faciles. • La toux, l'essoufflement et la congestion nasale diminuent. • La peau s'oxygène mieux et le teint s'éclaircit.
	• Le risque d'aggravation ou d'apparition des maladies du système respiratoire diminue. • Les complications sont moins fréquentes et moins graves (traitements, hospitalisations). • La qualité de vie et la survie sont améliorées, comparé aux fumeurs.

Il n'est jamais trop tard pour cesser de fumer!

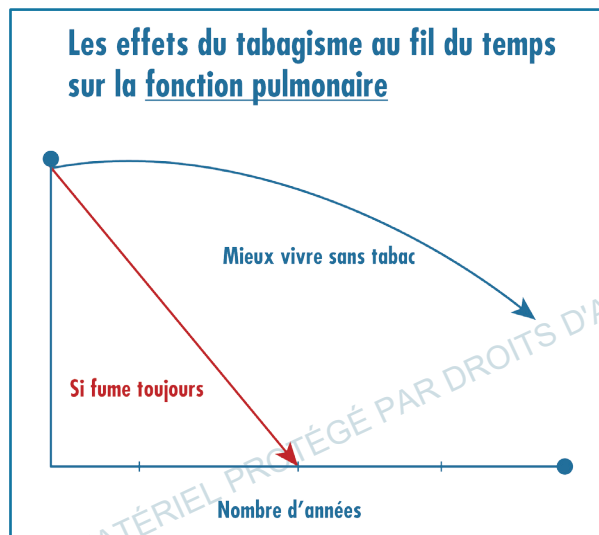
Lors d'un cancer	• Meilleure réponse aux traitements (radiothérapie, chimiothérapie, ...) • Avoir un taux réduit de rechute du même cancer ou d'un nouveau cancer. • Moins d'effets secondaires aux traitements
Lors d'une chirurgie	• Moins de risques d'infections et de complications et une guérison plus rapide

Bienfaits de l'abandon du tabac

La cigarette est la principale cause de plusieurs problèmes de santé comme la maladie pulmonaire obstructive chronique ou MPOC (emphysème et/ou bronchite chronique obstructive).

L'aggravation des symptômes respiratoires (toux, crachats, essoufflement) et les infections pulmonaires sont les principales causes d'hospitalisation chez les personnes atteintes d'une MPOC. Ces symptômes sont aggravés et plus fréquents chez les fumeurs.

Même le fait de fumer que quelques cigarettes par jour contribue aux dommages pulmonaires chez les personnes atteintes d'une MPOC en accélérant le déclin (ou la perte) de capacité pulmonaire. La cigarette peut aussi entraîner des problèmes de santé chez vos proches ou vos animaux de compagnie.



Adaptation de la courbe de Fletcher

L'abandon du tabac ralentit la progression de votre maladie et la perte de votre capacité pulmonaire.

Cesser de fumer peut vous aider à prolonger votre capacité à travailler, à être indépendant et à profiter des activités qui sont importantes pour vous.

Quels seront les bénéfices pour vous et vos proches lorsque vous cesserez de fumer ?

Vous souhaitez comprendre davantage l'action des substances nocives contenues dans la cigarette ? Voyez l'annexe à la page 33-35 pour plus d'information.

Explorer mes raisons de cesser de fumer

L'importance du changement

Décrivez les <u>désavantages</u> que vous apporte la cigarette	Décrivez les <u>avantages</u> que vous auriez à cesser de fumer

Quelle est la principale raison qui vous encourage à cesser de fumer ?

Pourquoi cette raison est-elle si importante pour vous ?

Voici un exercice qui pourrait vous aider

Fermez les yeux, projetez-vous dans le futur, sans la cigarette depuis plusieurs années.

Que voyez-vous ?

Développer votre confiance

Reconnaître vos forces

La vie nous présente des défis. Vous en avez sûrement déjà surmontés. Vous avez ainsi développé certaines forces. Celles-ci vous permettront d'avancer dans votre démarche d'abandon du tabac.

Identifiez des forces qui vous caractérisent. Par exemple : je suis déterminé, créatif, confiant, capable de demander de l'aide, etc.

Mieux vous les connaissez, plus vous aurez confiance en votre capacité à cesser de fumer.

1. _____

2. _____

3. _____

Réfléchissez à une situation difficile que vous avez réussie à surmonter

Comme une séparation, un deuil, un déménagement, etc.

(Ce peut être un grand défi comme un plus petit!)

Quelles forces avez-vous utilisées pour la surmonter ?

Comment ces forces peuvent-elles vous aider à aller de l'avant dans votre démarche pour cesser de fumer ? Exemple : Ma créativité m'aidera à trouver des idées pour remplacer la cigarette.

Développer votre confiance

Identifier ce qui pourrait augmenter votre confiance à vous défaire de la cigarette

- Vous préparer au changement (disponible à la page 15 et 16)
- Identifier votre réseau de soutien (disponible à la page 17 et 18)
- Utiliser les produits d'aide à l'abandon du tabac (disponible à la page 19 à 22 et 38 à 40)
- Écrire un plan d'action (disponible à la page 24 et 43)
- Trouver des options et des trucs pour occuper l'esprit (disponible à la page 25, 36 et 37)
- Composer avec les symptômes de sevrage (disponible à la page 26 et 27)
- Savoir affronter les défis importants (disponible à la page 28 et 29)
- Comment rester non-fumeur (disponible à la page 30)

Ces actions vous permettront d'avancer dans le processus d'abandon du tabac, à votre rythme, en choisissant le chemin qui vous convient. Vous serez ainsi plus confiant face à l'objectif que vous vous êtes fixé.

N'hésitez pas à demander de l'aide.

Une aide personnalisée d'un professionnel de la santé augmentera vos chances de réussite. Cela peut faire toute la différence. N'hésitez pas à les contacter si vous avez des questions ou besoin d'aide.

- ☐ Votre médecin ou votre pharmacien
- ☐ Lignes téléphoniques/soutien en ligne (p. ex. : ligne j'Arrête au Québec)
- ☐ Intervenants spécialisés en cliniques communautaires (p. ex. : Centre d'Abandon du Tabagisme au Québec)
- ☐ Autres : _____

Section 2

**En route vers une vie
sans fumée**

Soyez prêt : préparez-vous

Bien vous préparer à cesser de fumer est important. Mieux préparé, vous serez plus confiant et prêt à Mieux vivre sans tabac.

Comme pour un voyage ou un déménagement, **la préparation peut faire toute la différence!**

Un conseil : choisissez une date d'arrêt

Vous aurez alors du temps pour vous y préparer.

Je veux cesser de fumer à partir du _____

Ci-dessous, vous trouverez des suggestions de stratégies souvent utilisées par les fumeurs pour se préparer. Choisissez celles qui vous plaisent et adaptez-les à votre réalité.

Rendez votre maison et votre voiture sans fumée

- Vos proches en profiteront et vous aurez déjà fait un pas !

Changez vos habitudes

Coupez peu à peu les liens entre certaines activités ou émotions et la cigarette.

- Lorsque vous fumez, ne faites rien d'autre (pas de café, de journal, de téléphone, etc.)
- Changez votre routine, évitez ou retardez votre cigarette comme celle après les repas, après le réveil, avant de sortir, etc.

Diminuez le nombre de cigarettes fumées par jour

- Commencez par les plus faciles à retirer, en y allant une par une. Cette approche permet de s'entraîner petit à petit et de déterminer nos points forts et les moments où c'est le plus difficile.

Vous entraîner à fumer moins : des trucs gagnants

- Chaque matin, mettez dans votre paquet seulement les cigarettes que vous fumerez dans la journée.
- Gardez vos cigarettes hors de la vue et moins facilement accessibles. Mettre une bande élastique autour de votre paquet peut également vous aider.
- Achetez vos cigarettes au paquet et non à la cartouche.
- Changez la marque de vos cigarettes.
- Espacer le temps entre chaque cigarette. Par exemple, commencer par une à l'heure, puis augmenter progressivement le temps avant la prochaine cigarette.

Vous préparer au changement

Choisir des activités qui vous plaisent !

Fumer prend beaucoup de votre temps dans votre journée. Lorsque vous cessez, il est important de planifier bien à l'avance des activités qui vous plaisent afin de combler ce vide.

Allez-y selon vos goûts : joindre un groupe de marche ou une chorale, aller au gym ou toute autre chose que vous trouvez agréable.

Quelles seraient ces activités plaisantes à pratiquer ?

Avant ma date d'arrêt, je veux commencer les activités suivantes :

Soyez patient envers vous-même.

La réussite est souvent un enchaînement de petits succès.

Vous préparer au changement

Avant d'arrêter de fumer, il est important d'avoir une bonne compréhension des moments et des situations de votre journée qui vous amènent à fumer. Pour vous y aider, complétez un tableau selon l'exemple suivant. Vous trouverez un exemplaire détachable en annexe à la page 43.

Journal du fumeur

#	Heure	Raison	Lieu	Avec qui?	Intensité (1 à 5)
1	7h15	Me réveiller	La cuisine	Seul	5
2	8h00	Par habitude	En automobile	Seul	3
...					

Intensité du besoin: 1 = Envie faible et 5 = Envie très forte

Pour passer à l'action, il est important de connaître ses déclencheurs.

Repérez vos déclencheurs d'envies de fumer :

- | | |
|---|--|
| ☐ Avec le café | ☐ Avec le journal |
| ☐ Avec de l'alcool | ☐ Au téléphone |
| ☐ Avec d'autres fumeurs | ☐ Dans la voiture |
| ☐ En regardant la télévision | ☐ À la fin des repas |
| ☐ Les jeux (cartes, bingo, jeux vidéo, etc.) | ☐ À l'ordinateur |
| ☐ En cas de stress | ☐ Lorsque je m'ennuie |
| ☐ Pour gérer mes émotions | ☐ Autres: _____ |

La cigarette et son effet sur le stress

Plusieurs fumeurs croient que la cigarette les aide à se calmer. Or, le soulagement ressenti est surtout dû au fait qu'ils comblent alors leur manque de nicotine. La cigarette ne soulage pas le stress en tant que tel. D'ailleurs, après avoir cessé de fumer, le stress tend à diminuer parce que le besoin constant de soulager les symptômes de sevrage n'est plus là.

Développer votre réseau de soutien

Le réseau de soutien joue un rôle important dans une démarche d'abandon du tabac. Il risque d'y avoir des moments difficiles. Alors, vous pourrez faire appel à ces personnes.

Votre entourage

Comment votre famille et vos amis peuvent-ils vous soutenir dans votre démarche ?

Votre équipe de soins

Votre médecin, votre pharmacien ou votre infirmière peuvent répondre à vos questions. N'hésitez pas à communiquer avec eux.

Les services d'aide téléphonique à l'abandon du tabac

Facilement accessibles, gratuits et offrant plusieurs services (p. ex. : ligne j'Arrête)

- o Appels personnalisés planifiés à l'avance, pour encouragement et soutien
- o Lignes d'aide, pour parler à quelqu'un qui vous soutiendra
- o Information sur les produits d'aide à l'abandon du tabac, les symptômes de sevrage que vous avez, les lois et règlements, etc.

Vos personnes ressources sont :

« Les rencontres et les appels de suivi avec le conseiller en abandon du tabac m'aident à mieux gérer ma dépendance »

André

Développer votre réseau de soutien

Vous aimeriez avoir un soutien personnalisé pour vous aider ?

**Vous pouvez appeler sans frais la ligne nationale pour le Canada au :
1-866-366-3667**

Vous serez automatiquement transféré à la ligne d'aide de votre province

Au Québec, les Centres d'Abandon du Tabagisme (CAT), l'Association pulmonaire du Québec et la ligne j'Arrête sont des services gratuits. Pour plus d'information, visitez les sites Internet suivants :

Les Centres d'Abandon du Tabagisme (CAT) :
<http://www.jarrete.qc.ca/fr/centres/index.html>

L'Association pulmonaire du Québec :
www.pq.poumon.ca

La ligne j'Arrête :
www.jarrete.qc.ca

Vos proches veulent vous aider mais ils ne savent pas comment ?

Informez-vous auprès de la Société canadienne du cancer au 1-888-939-3333. Vous pouvez recevoir une brochure gratuite destinée spécifiquement à votre entourage. Le titre de la brochure est : "Aider une personne à cesser de fumer, une étape à la fois".

Les produits d'aide à l'abandon du tabac

Les produits d'aide peuvent soulager et faciliter l'abandon du tabac. En diminuant les symptômes de sevrage (1^{ère} cause de rechute), vous avez de 2 à 3 fois plus de chances d'arrêter, surtout si vous y combinez l'aide d'un **professionnel**.

Thérapies de remplacement de nicotine

Le timbre (longue durée d'action)

Appliquer sur un endroit propre, sec et sans poils au-dessus de la taille (bras, poitrine, dos).



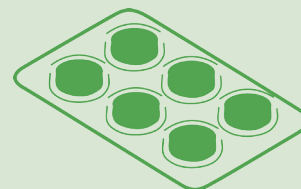
La gomme et la pastille (courte durée d'action)

Gommes :

- Mâcher quelques fois et la placer entre la joue et la gencive.
- Attendre environ une minute, mâcher doucement la gomme quelques fois de plus, puis la remettre entre la joue et la gencive en alternant les côtés de la bouche.
- Répéter le processus pendant 20 à 30 minutes.

Pastilles :

- La laisser se dissoudre complètement (environ 20-30 minutes) dans votre bouche en la déplaçant de temps en temps.



L'inhalateur (courte durée d'action)

- Prendre des bouffées sans inhaler trop profondément et répéter jusqu'à ce que votre envie de fumer soit soulagée.
- Contient environ 80 bouffées.



Vaporisateur buccal (courte durée d'action)

- Appuyer rapidement sur le dessus du vaporisateur et envoyer une dose dans la bouche en évitant les lèvres et le fond de la gorge. Bloquer votre respiration avant de vaporiser et éviter d'avaler pour quelques secondes après la vaporisation.



Note : Les produits à courte durée d'action peuvent être utilisés en toute sécurité avec le timbre. Pour soulager vos symptômes de manque, utilisez les produits de remplacement de nicotine dont vous avez besoin jusqu'à la dose maximale quotidienne permise. Il est aussi utile de les utiliser avant les moments où vous pensez en avoir de besoin. Ces produits sont disponibles avec ordonnance ou en vente libre.

Les produits d'aide à l'abandon du tabac

Produits sans nicotine (comprimés)

Bupropion (Zyban^{MD})

- Stimule certaines régions du cerveau.
- Aide à réduire les envies de fumer et les symptômes de sevrage.
- Peut être utilisé en association avec une thérapie de remplacement de nicotine.
- Prendre le comprimé après le repas avec un grand verre d'eau.
- Respecter un intervalle minimum de 8 heures entre les doses.



Varénicline (Champix^{MD})

- Stimule les mêmes régions du cerveau que la nicotine.
- Diminue le plaisir à fumer, les envies de fumer et les symptômes de sevrage.
- Prendre le comprimé après le repas avec un grand verre d'eau.
- Respecter un intervalle minimum de 8 heures entre les doses.



Ces produits ne sont disponibles qu'avec une ordonnance.

Qui peut prescrire ?

Dans certaines provinces (par ex. au Québec), les pharmaciens et certaines infirmières, en plus du médecin, sont aussi en mesure de vous prescrire les produits d'aide à l'abandon du tabac. Informez-vous. Sachez que pour que les frais soient couverts par un régime d'assurance, la thérapie doit avoir été prescrite.

Vous avez eu une mauvaise expérience dans le passé avec l'un ou l'autre de ces produits ? Parlez-en à un professionnel de la santé. Il suffit peut-être de revoir votre façon de l'utiliser.

Voyez aussi le tableau : Produits d'aide : conseils d'utilisation aux pages 38 à 40.

Produits d'aide : mythes ou réalités ?

On dit bien des choses sur les produits d'aide à l'abandon du tabac.

Qui dit vrai ?

1. Si j'utilise des timbres ou d'autres produits contenant de la nicotine, je risque de devenir dépendant à ces produits. Je vais donc remplacer une dépendance par une autre.	Vrai ☐	Faux ☐
2. Si je fume en même temps que j'utilise un timbre de nicotine, cela augmente mes risques de crise cardiaque.	Vrai ☐	Faux ☐
3. Je peux utiliser plus d'un produit d'aide à l'abandon du tabac à la fois.	Vrai ☐	Faux ☐

1 – Faux.

La nicotine contenue dans les produits de remplacement n'est pas absorbée aussi vite que celle présente dans la cigarette et les concentrations sont beaucoup plus basses. Par conséquent, il est très rare de devenir dépendant à ces produits.

2 – Faux.

Le fait de fumer en portant un timbre de nicotine n'augmente pas les risques de crise cardiaque. Il est important de garder le timbre, même si vous fumez quelques cigarettes. Si les envies se présentent très souvent, il est possible que votre dosage de nicotine soit trop faible. Demandez conseil à un professionnel de la santé, il pourra ajuster votre dosage pour mieux couvrir vos besoins.

3 – Vrai.

Combiner les timbres avec les pastilles ou d'autres produits d'aide à courte action et/ou un produit sans nicotine permet un meilleur contrôle des envies de fumer. La combinaison améliore vos chances d'abandon.

Gardez l'esprit ouvert à l'idée d'utiliser ces produits, même s'ils n'ont pas bien fonctionné pour vous auparavant. La plupart du temps, les difficultés sont dues à une utilisation mal ajustée à vos besoins.

L'ajustement adéquat pour vous

Dose suffisante

Une dose trop basse de nicotine de remplacement est **un important facteur de rechute**.

Afin de bien gérer vos envies de fumer, la dose de nicotine venant des produits doit être suffisante pour soulager vos symptômes de sevrage.

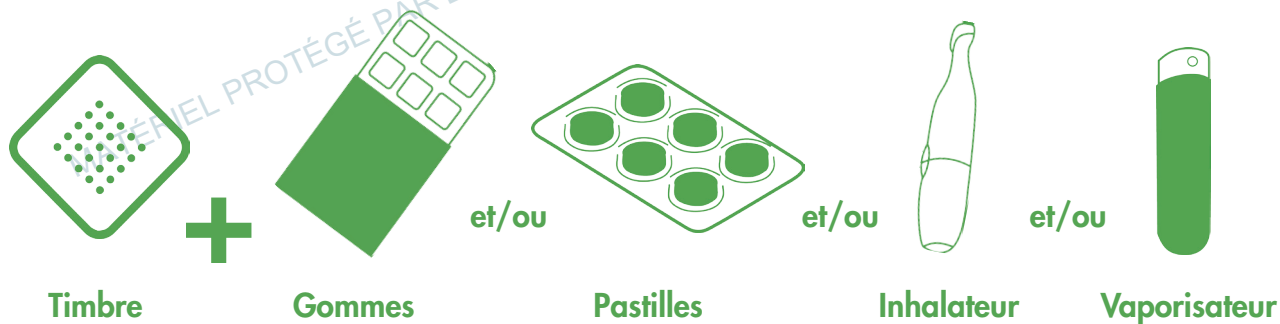
Avant de débuter une thérapie de remplacement de la nicotine, demandez à un professionnel de la santé de vous aider (un spécialiste en abandon du tabac, pharmacien, etc.).

Durée appropriée

Même si vous avez cessé de fumer, il est important de continuer à utiliser les produits d'aide durant tout le traitement recommandé. **Cela réduit le risque de rechute.**

Combinaison des produits

Il est bénéfique de combiner les différents produits d'aide. Par exemple, le timbre fournit une dose continue de nicotine durant la journée. Lorsqu'une envie de fumer survient, vous pouvez prendre en plus un produit de nicotine à action rapide (gommes, pastilles, inhalateur et/ou vaporisateur). Ceci soulagera vite votre envie de fumer.



Les autres méthodes

Les approches alternatives

Les études sur l'efficacité des méthodes alternatives, comme l'acupuncture, le laser ou l'hypnose n'ont pas été en mesure de démontrer leur efficacité. Ces méthodes peuvent s'avérer dispendieuses, mais certains y trouvent tout de même une aide.

Et la cigarette électronique ...

Ce que l'on sait

Nous connaissons les méfaits de la cigarette traditionnelle. Sa dangerosité a clairement été démontrée. Présentement elle est la plus grande cause évitable de décès et de maladies invalidantes au monde.

Pour l'instant

À ce jour, plusieurs études suggèrent qu'il est fort probable que les méfaits de la cigarette électronique sont beaucoup moins dangereux que ceux de la cigarette.

Ce que l'on ne sait pas encore

La cigarette électronique est-elle efficace pour cesser de fumer ? Plusieurs études sont en cours pour l'évaluer. Nous en saurons davantage au fil du temps.

Par contre, si vous êtes incapable de cesser de fumer après avoir considéré toutes les approches proposées dans ce module, vous pourriez envisager la cigarette électronique. Si c'est ce que vous souhaitez, discutez-en avec votre professionnel de la santé.

La nicotine est-elle dangereuse pour la santé ?

Seulement à très fortes doses. La nicotine contenue dans les produits d'arrêt est sécuritaire. Il faut comprendre que c'est la combustion, c'est-à-dire l'action de brûler le tabac et de l'inhaler, qui engendre le plus de produits néfastes pour le corps. Les produits d'aide à l'abandon du tabac ne produisent aucune combustion et n'augmentent pas le risque de cancer ou de problème respiratoire. Il n'y a pas de combustion avec la cigarette électronique.

Le jour de l'abandon et après

Les jours avant votre date d'abandon

- Ayez en mains vos produits d'aide à l'abandon du tabac.
- La veille, débarrassez-vous de vos cendriers, briquets et allumettes.
- Prévoyez ce que vous ferez de vos cigarettes restantes.

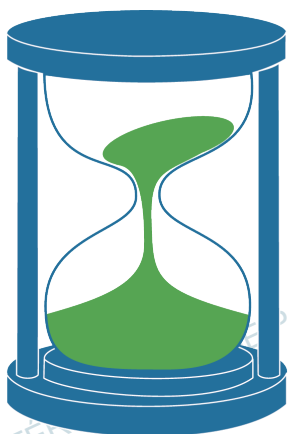
À partir de la date d'abandon

- Si vous planifiez d'utiliser :
 1. le timbre, posez-le le matin à votre réveil. Aussi, ayez toujours avec vous des produits à courte durée d'action (pastilles, gommes, inhalateur ou vaporisateur).
 2. un produit sans nicotine (bupropion et varénicline): débutez une semaine ou plus avant votre date d'abandon.
- Lorsque possible, tenez-vous loin des fumeurs.
- Pour remplacer l'action de fumer, trouvez une autre action : boire beaucoup d'eau, occuper vos mains, utiliser des cure-dents, brosser vos dents, etc.
- Évitez de boire de l'alcool, surtout durant les premières semaines et réduisez votre consommation de caféine de moitié (évitez-la après 14h).
- Si vous pouvez éviter certaines situations de stress, faites-le. Sinon, planifiez une alternative à l'avance qui vous aidera à surmonter le stress sans avoir à fumer.
- Permettez-vous de vous gâter.
- Augmentez, selon vos capacités, votre niveau d'activité. L'exercice peut aider à soulager le stress.

Complétez votre plan d'action. Voir la version détachable à la page 43

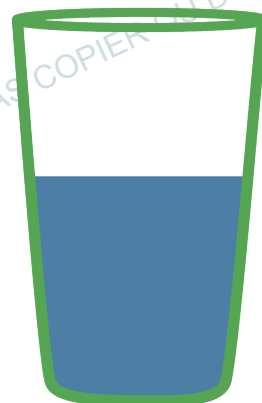
Mes motivations
Mes stratégies pour gérer mes envies de fumer
Mes ressources

Le truc des 4D



Délai

Les envies durent
habituellement de 3
à 5 minutes.



Désaltération

Boire de l'eau distrait
et aide à éliminer les
toxines de votre corps.

4D



Détente

La respiration profonde
vous aidera à vous
détendre.

Distraction

Occupez votre esprit

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Être conscient (et non désespéré)

Vous pourriez avoir un ou plusieurs symptômes suivants :

- Envie forte de fumer
- Mauvais sommeil
- Étourdissement
- Changement d'humeur
- Constipation
- Fatigue
- Difficulté à se concentrer
- Appétit plus grand
- Toux



Voici quelques pistes de solutions pour chacun des symptômes. Nous vous indiquons aussi leur durée probable après l'abandon de la cigarette.

Étourdissements



Quoi faire : À chaque fois que vous vous levez, allez-y lentement.



Envie d'une cigarette



Quoi faire : Prenez un produit de remplacement de nicotine à courte durée d'action et utilisez le truc des 4D.



Toux grasse, sécrétions



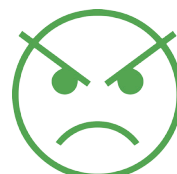
Quoi faire : Buvez de l'eau.



Changement d'humeur



Quoi faire : Prenez un produit de remplacement de nicotine à courte durée d'action, allez marcher, pratiquez une technique de relaxation, etc.



Être conscient (et non désespéré)

Problèmes de concentration



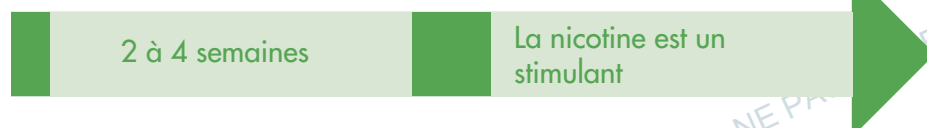
Quoi faire : Prenez un produit de remplacement de nicotine à courte durée d'action et prenez plusieurs pauses.

Gaz intestinaux ou constipation



Quoi faire : Buvez de l'eau, mangez des aliments riches en fibres et restez actif.

Fatigue, manque d'énergie



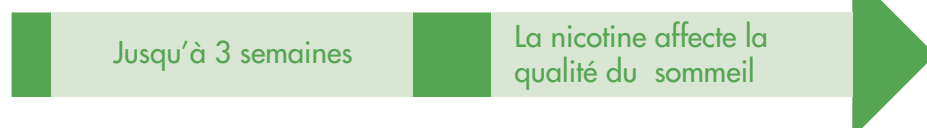
Quoi faire : Faites une petite sieste si vous êtes fatigué et évitez le surmenage.

Augmentation de l'appétit



Quoi faire : Buvez de l'eau et prévoyez des collations faibles en calories.

Problèmes de sommeil



Quoi faire : Diminuez de moitié votre consommation de caféine et évitez-la après 14h00.

Adapté de : L'association pulmonaire du Québec et du site www.jarrête.qc.ca

Rappelez-vous : les symptômes de sevrage ont un début et une fin. Voyez-les comme des signes de rétablissement !

Savoir affronter les défis importants

**Lorsque vous cessez, certaines situations sont plus risquées.
Les connaître aide à éviter la rechute.**

Planifiez vos actions en présence d'autres fumeurs

Si des membres de votre famille fument, discutez de votre plan pour cesser avec eux. N'hésitez pas à partager ce module avec votre entourage. S'ils ne sont pas prêts, respectez leur décision.

Par contre, demandez-leur de vous soutenir dans votre démarche. Par exemple :

- ne pas vous offrir de cigarettes
- ne pas laisser des cigarettes à la vue
- garder les cendriers propres
- ne pas fumer dans la voiture ni dans la maison

Diminuez votre consommation de caféine de moitié

- La fumée de cigarette affecte l'élimination de la caféine. Quand on cesse de fumer, une tasse de café donne les effets de deux tasses.
- La caféine peut augmenter les symptômes de sevrage tels que : la nervosité, l'agitation, l'insomnie.
- La caféine peut causer des palpitations cardiaques.
- Envisager de prendre du café décaféiné (ou réduisez la concentration de caféine en le mélangeant avec du décaféiné).

Sorties et célébrations

- Avant de sortir, visualisez-vous en train de dire non à une offre pour une cigarette.
- Vous avez cessé de fumer. Profitez de l'occasion pour annoncer la bonne nouvelle !
- Quand les gens sortent pour fumer, allez à la salle de bain. Lavez-vous les mains.
- Demeurez près des non-fumeurs ou d'un ami qui vous soutient dans votre démarche.
- Évitez de boire de l'alcool, surtout durant les premières semaines et de façon modérée par la suite pour ne pas perdre le contrôle.

Savoir affronter les défis importants

Situations de crise ou de stress

- Prenez conscience que le fait de fumer ne règlera pas la situation.
- Rappelez-vous que faire de l'exercice physique ou pratiquer la respiration profonde sont d'excellentes façons de gérer le stress.
- Pour d'autres suggestions, lire le module sur la gestion du stress et de l'anxiété du programme Mieux vivre avec une MPOC. Site internet : www.mieuxvivreavecunempoc.com

Périodes d'aggravation des symptômes respiratoires

- Si vous avez un plan d'action, suivez-le. Cela pourrait être de prendre vos médicaments et/ou de pratiquer votre respiration à lèvres pincées.
- Lorsque vous êtes moins bien, sachez que fumer une cigarette peut donner la sensation que cela vous détend, mais cela ne durera que quelques secondes. De plus, fumer aggrave vos symptômes et peut prolonger le temps avant de vous sentir mieux.
- Avisez votre équipe de professionnels si vos symptômes ne s'améliorent pas.

Quels seront vos principaux défis?

Prenez le temps d'explorer vos stratégies

Vous êtes la personne la mieux placée pour connaître les stratégies pour gérer les situations plus difficiles. Pensez à des stratégies pour faire face à ces situations difficiles.

Comment rester non-fumeur

Gardez la motivation

Vous avez cessé de fumer. Félicitations ! Le prochain défi est de rester non-fumeur. Il y aura des tentations de fumer, soyez donc préparé et ayez votre plan d'action pour y faire face. Cela vous aidera à rester sur la bonne voie.

N'oubliez pas de vous récompenser

Comment ?

Se récompenser aide à maintenir la motivation à poursuivre une démarche de mieux vivre sans tabac. Il peut être tentant de tester votre contrôle en fumant «une seule» cigarette. Mais attention, une seule bouffée pourrait vous faire basculer.

Après une chute (juste UNE fois)

- Il est préférable de se remettre sur la bonne voie immédiatement.
- Identifier ce qui a mené à ce cet écart de conduite.
- Ne soyez pas trop dur avec vous-même. Concentrez-vous sur votre motivation et les avantages que vous avez remarqués depuis l'arrêt.
- Consultez un professionnel de la santé si vous pensez avoir besoin d'aide supplémentaire.

Après une rechute (vous avez recommencé à fumer régulièrement)

- Plus important encore, n'abandonnez pas !
- Essayez de comprendre ce qui a causé votre retour au tabagisme.
- Relisez ce module pour trouver des stratégies qui vous aideront à éviter que cette situation ne se reproduise.
- Demandez de l'aide si vous en avez besoin

L'erreur la plus fréquente est de se dire que c'est impossible pour vous de cesser de fumer. Ne croyez pas cela. Avec les efforts, l'aide appropriée et le temps nécessaire, vous êtes tout aussi capable que ceux qui ont déjà cessé !

Mot de la fin

Pour conclure, que veut dire « Mieux vivre sans tabac » pour vous ?

Des témoignages recueillis par notre équipe :

« Je suis si fier de moi
d'avoir enfin cessé la
cigarette depuis un an ! »

Alex, 28 ans

« Je me sens plus en
contrôle de ma santé.
Je peux faire plus
d'activités. »

Roger, 57 ans

« Ma fille n'hésite
plus à m'amener mes
petits-enfants à garder
depuis qu'il n'y a plus
de fumée chez moi. »

Linda, 49 ans

« Je pensais ne jamais
y arriver mais j'ai
finallement réussi, après
avoir mieux compris
pourquoi je fumais. »

Paul, 48 ans

« Me préparer
quelques jours avant
l'arrêt m'a vraiment
aidée à diminuer les
effets du sevrage. »

Michelle, 57 ans

« Tout a une meilleure
odeur maintenant, mon
domicile, mes cheveux,
mes vêtements... »

Isabelle, 32 ans

« C'est un des
plus beaux moments
de ma vie »

Lorraine, 62 ans

« Je me sens mieux
physiquement. J'ai
bien moins peur d'être
malade tout l'hiver,
comme l'an dernier. »

Samuel, 53 ans

**Ce module ne remplace pas le soutien et les conseils d'un professionnel de la santé.
N'hésitez surtout pas à consulter.**

Section 3

Annexe

Annexe 1. La fumée : 7300 produits chimiques

La fumée de cigarette contient plus de 7 300 produits chimiques ! Plusieurs sont toxiques et peuvent causer des maladies pulmonaires, maladies cardiaques et au moins une douzaine de cancers différents. Certains irritent les bronches et détruisent les petits cils à leur surface. Or, ces cils sont essentiels à la bonne santé des poumons, par exemple en aidant à évacuer les sécrétions. Voilà pourquoi le risque d'infections respiratoires est plus grand chez les fumeurs.

Formaldéhyde

Substance employée comme produit d'embaumement et comme pesticide. Le formaldéhyde peut causer le cancer et des problèmes respiratoires.

Goudron

Il provient de la combustion du tabac. C'est le plus cancérigène. Le goudron colle aux petits cils qui tapissent l'intérieur des poumons.

Arsenic

Poison mortel autrefois utilisé comme pesticide, dans la « mort-aux-rats ». Il peut causer le cancer du poumon, de la vessie, de la peau et du rein.



Ammoniac

Irritant pour les voies respiratoires et mortel à fortes doses.



Le monoxyde de carbone

Il entre en compétition avec l'oxygène pour se fixer sur les globules rouges. Il diminue donc la quantité d'oxygène qui circule à travers le corps. Par conséquent, le risque d'avoir de la difficulté à respirer est augmenté.

Annexe 2. La fumée secondaire et tertiaire

La fumée secondaire

Saviez-vous que les deux tiers de la fumée d'une cigarette se retrouvent dans l'air ambiant sans avoir été inhalés par le fumeur ? Or, la fumée secondaire contient plus de produits toxiques que la fumée inhalée par le fumeur. Ceci explique qu'elle peut aussi entraîner des problèmes de santé chez les proches du fumeur et chez ses animaux de compagnie.

La fumée secondaire se compose :

- de la fumée expirée par le fumeur et
- de la fumée de la cigarette qui s'échappe directement dans l'air

Les conséquences possibles de l'exposition à la fumée secondaire

- Chez les adultes
 - un risque plus grand d'asthme, de bronchite chronique, d'emphysème et de cancer
 - une irritation des yeux, du nez ou de la gorge
 - des maux de tête
- Chez les bébés et les enfants
 - un risque deux fois plus élevé de mort subite du nourrisson (MSN)
 - un risque plus grand d'otite et d'affections des voies respiratoires (bronchiolite, pneumonie, asthme)
- Les jeunes enfants sont plus sensibles à la fumée secondaire parce que :
 - ils respirent plus rapidement. Ils absorbent donc plus de produits toxiques.
 - leur système immunitaire n'est pas encore tout à fait développé donc moins capable de lutter contre les infections.
- Chez les animaux de compagnie
 - un risque plus grand de cancers et d'autres problèmes de santé

Et la fumée tertiaire ?

La fumée tertiaire, c'est la fumée secondaire déposée à la surface des objets. Les produits toxiques se dégradent au fil du temps, et deviennent encore plus toxiques. La fumée tertiaire demeure et persiste longtemps sur les objets. Elle pose surtout problème pour les jeunes enfants et les animaux (qui portent les objets à leur bouche ou les lèchent).

Source : Société canadienne du cancer

La meilleure façon d'offrir un milieu sain à toute la famille est de ne pas fumer, ou de fumer dehors. Ce qui peut être un premier pas pour Mieux vivre sans tabac !

Annexe 3. Substances nocives

Substances nocives contenues dans la fumée de tabac



Société
canadienne
du cancer

Canadian
Cancer
Society

La fumée de cigarette contient ± 4000 substances nocives dont voici les six plus toxiques.

Nicotine

crée la dépendance. Substance huileuse qui se colle aux parois intérieures des poumons et des artères, causant des maladies cardio-vasculaires et pulmonaires.

Monoxyde de carbone

Étant plus rapide que l'oxygène pour se fixer à l'hémoglobine du sang, le monoxyde de carbone nuit au transport de l'oxygène à travers l'organisme, réduisant ainsi la capacité de récupération après l'effort des organes vitaux tels que le cerveau, le cœur et les muscles.

Goudron

Il provient de la combustion du tabac et contient des centaines de composés chimiques dont certains classés parmi les déchets dangereux. Peut obstruer les systèmes circulatoire et respiratoire.

Formaldéhyde

Classé parmi les pesticides au Canada. Peut causer l'irritation du nez, de la gorge et d'autres problèmes respiratoires sur les fumeurs et ceux respirant la fumée secondaire. Carcinogène, il cause des problèmes respiratoires, dermatologiques et gastro-intestinaux.

Benzène

Hydrocarbure extrait du pétrole ou de la houille. Mentionné comme substance toxique dans la *Loi canadienne sur la protection de l'environnement*. Il peut être carcinogène.

Acide cyanhydrique

Substance la plus nocive dans la fumée de tabac. Une exposition à de faibles concentrations de cette substance provoque des faiblesses, des maux de tête, des nausées, une accélération de la respiration et l'irritation des yeux et de la peau.

Autres produits nocifs contenus dans la fumée de cigarette

Cadmium

Métal hautement toxique pour le foie, les reins et le cerveau. Utilisé dans la fabrication des batteries d'auto. Selon les études actuelles, il n'est pas éliminé par l'organisme.

Propylène glycol

Augmente la diffusion de la nicotine. Utilisé dans les dégivrateurs.

Xylène

Nocif, il peut être carcinogène. Était autrefois utilisé dans les stylos-feutres marqueurs.

Naphtaline

Utilisée dans la fabrication des boules à mites.

Ammoniac

Chlorure d'ammonium qui se transforme en ammoniac lors de la combustion. Rend les poumons plus perméables à l'absorption de la nicotine. Augmente la dépendance au tabac.

Plomb

L'empoisonnement au plomb peut stopper la croissance, entraîner des pertes de poids, de l'anorexie, des vomissements et des lésions neurologiques.

Méthoprene

Insecticide qui régule la croissance des insectes et retarde le développement des larves.

Arsenic

Pesticide utilisé dans les plantations de tabac, il est absorbé par la plante. Carcinogène pour les poumons et le système lymphoïde.

Acétone

Se trouve dans les dissolvants pour vernis à ongles.

Butane

Présent dans l'essence à briquet. Inhaler du butane peut provoquer des dégâts au cerveau.

Térébenthine

De la résine de conifères. Totalement naturelle, mais extrêmement toxique. Une inhalation prolongée peut entraîner des maux, des vertiges et une irritation des muqueuses.

Vous voulez cesser de fumer, vous n'êtes pas seul! Les conseillers de la ligne j'Arrête et des centres d'abandon du tabagisme sont là pour vous aider dans votre démarche. Téléphonez au **1 866 JARRETE (1 866 527-7383)**. Visitez également notre site **www.jarrete.qc.ca**



Annexe 4. Quoi faire au lieu de fumer ?

Pour vous aider dans la gestion de vos envies de fumer, voici des trucs simples. Ils aident le cerveau à se concentrer sur une autre activité.

Surligner avec un marqueur ou encercler les stratégies qui pourraient vous aider.

À la maison, je change le rituel et les habitudes liés à la cigarette :

- Faire du ménage, du rangement, du classement de papiers
- Diminuer de moitié ma consommation de caféine et je l'évite après 14h00
- Prendre une douche ou un bain pour relaxer
- Pratiquer une méthode de détente (p. ex. : yoga, méditation, visualisation, respiration)
- Planifier un massage ou se masser soi-même
- Faire des mots croisés, mots cachés, casse-tête, sudoku ou scrapbooking
- Faire de la lecture
- Dessiner ou faire du coloriage (p. ex. : un mandala)
- Écouter de la musique, fredonner, chanter ou jouer d'un instrument de musique
- Organiser une activité (jeu de poches, jeux de cartes, pétanque)
- Participer à une activité (peinture, tricot, menuiserie, sculpture)
- Cuisiner de nouvelles recettes
- L'été : je désherbe les plates-bandes, je jardine
- Planifier une sortie (magasinage, souper, cinéma, spectacle)
- Faire du bénévolat
- Autre : _____

TRUCS ET ASTUCES

- Choisissez un loisir qui vous plaît. Cela vous motivera à l'intégrer dans votre routine.
- Rencontrez des gens avec une attitude positive ce qui vous incitera à rester positif.
- Choisissez des environnements sécuritaires dans lesquels vos symptômes risquent moins de s'aggraver.
- Respectez vos forces et vos limites : si monter des escaliers prend toute votre énergie, de longues randonnées ne sont probablement pas indiquées pour vous.
- Prenez le temps de vous détendre.

Annexe 4. Quoi faire au lieu de fumer ?

En parlant au téléphone

- Griffonner
- Me lever et m'étirer
- Manipuler des objets avec mes mains (p. ex. : élastique, crayon, balle de stress, etc.).
- Autre : _____

Après les repas

- Planifier avant le repas ce que vous ferez après le repas (p. ex. : vaisselle, marche)
- Quitter la table dès que le repas est terminé
- Me brosser les dents, j'utilise un rince-bouche ou de la soie dentaire
- Autre : _____

Rencontres sociales / alcool

- Fréquenter des non-fumeurs
- Prendre des boissons (p. ex. : jus, lait, tisanes) qui ne sont pas associées à la cigarette
- Informer mes ami(e)s de ne pas m'offrir de cigarettes
- Garder un élastique au poignet et lors d'une envie, je le tire légèrement (change les idées)
- J'ai un plan B, si cela devient trop difficile (rentre plus tôt, prévoir transport alternatif si accompagné)
- Limiter ma consommation d'alcool pour que mon jugement et ma détermination ne soient pas affectés.
- Autre : _____

Autres trucs

- Garder votre liste des raisons pour lesquelles vous voulez cesser de fumer près de vous pour vous y référer lorsque vous êtes tenté de fumer.
- Transformer la pensée négative en pensée positive
- M'encourager positivement
- Manger des crudités comme : _____
- Boire beaucoup d'eau (avec une paille, ou de l'eau citronnée) : aide à éliminer les substances toxiques de l'organisme.
- Avec l'argent que j'économise, je planifie un projet : _____
- Je suis actif : je marche, je m'étire, je sors...
- Identifier une activité ou un loisir qui me fera oublier la cigarette : _____
- Aller dans un endroit public avec interdiction de fumer (cinéma, restaurant, etc.)

Autre : _____

Document rédigé par Brigitte Fortier, infirmière clinicienne au Centre D'Abandon du Tabagisme (CAT) du CIUSSS de l'Est-de-l'Île de Montréal. Décembre 2015

Sources : Document « les ateliers cœur en santé. Oui, j'arrête / pour cesser de fumer ». Inspiré des propos des participants au groupe de cessation tabagique offert en 2015 au CSSS de la Pointe-de-l'Île

Annexe 5. Produits d'aide : Conseils d'utilisation

Produits	Problèmes	Causes possibles	Quoi faire
Timbres	Rougeurs de la peau ou démangeaisons là où le timbre est collé	Réaction normale. Réaction anormale	Si la réaction cutanée disparaît en l'espace d'une heure : Faire attention de ne pas appliquer le timbre trop rapidement après un bain ou une douche (attendez quelques minutes pour laisser la peau refroidir). Si la réaction disparaît en 24 h à 48 h : Appliquer une crème (avec ou sans cortisone) après avoir enlevé le timbre. Attendre 7 jours avant de réutiliser cette zone de nouveau. Si la réaction est intense et persiste : Cesser l'usage et communiquer avec votre professionnel de la santé. Utiliser un produit de remplacement de nicotine à courte action en attendant.
	Timbre qui décolle	Peau grasse ou sueur Usage de savon avec hydratant ou silicone Mauvaise application	Appliquer le timbre sur une peau propre, sèche et sans poils. Utiliser un savon en pain sans hydratant. À l'application, bien appuyer sur les pourtours pendant 1 minute. Si c'est insuffisant, utiliser un adhésif additionnel posé en « X » sur le timbre.
	Maux de tête Étourdissements Tremblements Palpitations	Dosage trop élevé Absorption du produit par la peau des doigts durant la pose du timbre	Voir votre professionnel de la santé pour ajuster la dose. Laver vos mains après avoir manipulé le timbre.
	Sommeil perturbé Cauchemars	Effets secondaires normaux	Retirer le timbre au coucher et en appliquer un nouveau dès le réveil. Prendre un produit de nicotine à courte action au besoin.

Annexe 5. Produits d'aide : Conseils d'utilisation

Produits	Problèmes	Causes possibles	Quoi faire
Gommes Pastilles	Pas d'effet sur mes envies de fumer	Utilisation incorrecte Mauvais dosage Mauvaise absorption de la nicotine	Revoir les instructions ou consulter votre professionnel. Mastiquer la gomme ou sucer la pastille plus lentement. Voir votre professionnel de la santé pour ajuster la dose. Éviter d'avaler trop souvent sa salive, de boire ou de manger 15 minutes avant et pendant l'usage (surtout les aliments ou liquides acides tels que jus, café, thé).
Gommes Pastilles Inhalateur Vaporisateur	Hoquet Reflux Gaz Brûlements d'estomac	Utilisation incorrecte. La nicotine est avalée et digérée, au lieu d'être absorbée dans la bouche.	Revoir les instructions ou consulter votre professionnel. Mastiquer la gomme ou sucer la pastille plus lentement. Éviter d'avaler trop souvent sa salive, de boire ou de manger 15 minutes avant et pendant l'usage (surtout les aliments ou liquides acides tels que jus, café, thé).
Inhalateur ou Vaporisateur	Toux Étouffement Sensation de Brûlure	Utilisation incorrecte	Inhalateur : Éviter les inhalations profondes. Vaporisateur : Appuyer rapidement sur le dessus du vaporisateur et envoyer une dose dans la bouche en évitant les lèvres et le fond de la gorge. Bloquer votre respiration avant de vaporiser et éviter d'avaler pour quelques secondes après la vaporisation.

Annexe 5. Produits d'aide : Conseils d'utilisation

Produits	Problèmes	Causes possibles	Quoi faire
Bupropion et Varénicline	Nausées Vomissements	Effets secondaires fréquents	Prendre le comprimé <u>après</u> le repas avec un grand verre d'eau (8 onces). Si la nausée persiste, il est possible de diminuer la dose. Parlez-en à votre professionnel de santé.
	Insomnie Rêves anormaux	Effets secondaires fréquents	Tout en respectant un intervalle minimum entre les doses de 8 heures, prendre la dose du soir le plus tôt possible.
Bupropion	Bouche sèche Gout altéré	Effet secondaire normal	Boire plus d'eau Utiliser de la gomme ou bonbon sans sucre Utiliser un produit favorisant la salivation (consulter votre pharmacien).

Si vous avez des questions ou des difficultés avec un de ces produits, ne tardez pas à demander de l'aide. Votre pharmacien ou un professionnel de la santé peut vous aider.

[illegible]

Annexe 6. Le journal du fumeur

[illegible]

Annexe 7 . Mon aide-mémoire (version détachable)

Voici deux versions du plan d'action détachable, 1 format pour mettre sur le frigo et un format pour le portefeuille

Mon aide-mémoire

Mes motivations
Mes stratégies pour gérer mes envies de fumer
Mes ressources

Mes motivations
Mes stratégies pour gérer mes envies de fumer
Mes ressources

Notes :

MATÉRIEL PROTÉGÉ PAR DROITS D'AUTEUR - NE PAS COPIER OU DISTRIBUER

MATÉRIEL PROTÉGÉ PAR DROITS D'AUTEUR - NE PAS COPIER OU DISTRIBUER

Remerciements

Auteurs

Michel Lebel, inf., B.Sc. • Marie-Claude Bray, Dt.P., B.Sc. • Siobhan Carney, inf., B.Sc. •
Julie Chagnon, inf., B.Sc. • Brigitte Fortier, inf., B.Sc. • Catia Mosca, inh. • Maria Sedeno, B.Eng., M.M.

Collaborateurs

Priscilla Bélanger, B.Sc., M.Sc. • Jean Bourbeau, M.D., M.Sc., F.R.C.P.C. • Patricia Côté, inf., M.A. •
Julie Dallaire, inf., B.Sc., MSc • Joseph Erban, B.Sc., M.A., T.T.S. • Isabelle Éthier, B.A., SCC •
Josée Fortin, B.T.S., B.Sc. • André Gervais, M.D., F.R.C.P.C. • Cassandra Giaccari, B.F.A. • Sean Gilman,
M.D., F.R.C.P.C. • Alexandre Joubert, inf., B.Sc. • John William Kayser, inf., Ph.D.(candidat) • Kim Lavoie,
Ph.D., F.C.P.A. • Linda Lehrer, Dt.P. • Martine Leroux, inf. • Anya Lundy • Marie-Michèle Mantha, M.Sc. •
Gaston Ostiguy, MD., M.Sc., F.R.C.P.C. • Gilles Pelletier • Sylvie Roberge, inf., B.Sc. • Martine Robert, inf.,
M.Sc. • Véronique Therrien, Dt.P. • Geneviève Tremblay, inh.

Institutions participantes

- Centre Universitaire de Santé McGill (CUSM)
- Centre Hospitalier de l'Université de Montréal (CHUM)
- Centre intégré de santé et de services sociaux l'Est-de-l'Île-de-Montréal
- Centre intégré de santé et de services sociaux de Lanaudière
- Réseau Québécois éducation en santé respiratoire (RQESR)
- Association Pulmonaire du Québec (APQ)
- Ligne j'Arrête
- Société Canadienne du Cancer
- Santé publique de Montréal
- Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa, modèle d'Ottawa pour l'abandon du tabac
- Université du Québec à Montréal (UQAM)

Mieux Vivre sans tabac a été développé en consultation avec des groupes de professionnels de la santé éducateurs en cessation tabagique et de personnes ayant réussi à arrêter le tabac.

Remerciements

Le développement de ce programme a été possible via une subvention éducative non-restrictive offerte par :

Johnson & Johnson

Mieux vivre sans tabac

Par RESPIPLUS™

Mieux vivre **MPOC**^{MC}
avec une
maladie pulmonaire obstructive chronique

Un plan d'action pour la vie

<http://www.mieuxvivreavecunempoc.com>

**MIEUX VIVRE AVEC
UNE FIBROSE PULMONAIRE**
PAR RESPIPLUS™

<http://www.fibrosepulmonaire.com>



RESPIPLUS