



Abandon du tabagisme

Pourquoi arrêter de fumer?

Les effets dévastateurs à long terme du tabagisme sont solidement documentés. Les cigarettes contiennent quelque 4 000 substances chimiques, et environ 70 % d'entre elles sont cancérigènes. En plus de la nicotine, qui crée une dépendance, les fumeurs ingèrent du goudron, du formaldéhyde, du plomb et de l'arsenic, pour nommer que quelques ingrédients nocifs. Fumer le cigare, la pipe ou utiliser la cigarette électronique ne sont guère mieux.



Le tabagisme est la principale cause de décès prématuré au Canada. Chaque jour, 100 Canadiens meurent d'une maladie associée au tabagisme. Fumer augmente le risque d'un cancer des poumons (et d'autres cancers), de maladies cardiaques et de plusieurs autres problèmes respiratoires comme l'emphysème. De plus, le tabagisme aggrave les symptômes de l'asthme.

Autre point négatif : il n'y a pas que votre vie que vous mettez en danger, mais bien celle de toute personne exposée à votre fumée secondaire, dont les membres de votre famille. D'ailleurs, au Canada, environ 800 décès par année sont attribuables à la fumée secondaire.

À plus court terme, les substances chimiques dans les cigarettes accélèrent les signes de vieillissement, nuisent à l'élasticité de la peau, rendent les cheveux ternes ou même grisâtres, et ternissent les dents.

Il est possible d'annuler les effets négatifs de la cigarette, mais vous devez d'abord cesser de fumer.

Pourquoi est-ce si difficile de cesser de fumer?

La nicotine crée une dépendance, tout comme l'alcool, l'héroïne et la cocaïne, mais la dépendance à la nicotine est celle qui est la plus courante.

La nicotine stimule la production de dopamine dans le cerveau, ce qui entraîne une sensation de plaisir et de calme. Lorsque vous avez l'habitude de fumer, votre cerveau s'attend à recevoir ces sensations de plaisir. D'ailleurs, le sevrage de nicotine peut entraîner l'irritabilité, la difficulté à se concentrer et la prise de poids.

Aussi, comme vous avez développé des habitudes de vie associées au tabagisme, pour changer ces habitudes vous devrez faire davantage d'efforts. Par exemple, éliminer la cigarette du matin avec votre café ou encore la pause cigarette de l'après-midi avec vos collègues de travail. La dépendance à la nicotine peut commencer à s'estomper après une semaine, mais les habitudes associées à la cigarette peuvent durer bien plus longtemps.

Suis-je capable d'arrêter de fumer?

Arrêter de fumer est difficile. Sans soutien, le pourcentage de réussite des personnes qui tentent de cesser de fumer au moyen d'un sevrage brutal n'est qu'entre 3 et 6 %. Les plus récentes recherches montrent que les fumeurs invétérés peuvent essayer d'arrêter plus de 30 fois avant de réussir. Toutefois, la bonne nouvelle est que cela est possible. En fait, **plus de la moitié des Canadiens qui ont déjà fumé ont réussi à perdre cette habitude.**

Puis-je obtenir de l'aide pour cesser de fumer?

Du point de vue médical, de nombreux produits antitabac sont offerts sur le marché pour vous aider à surmonter votre dépendance à la nicotine durant les premières semaines ou les premiers mois qui suivent l'arrêt.

- **Thérapie de remplacement de la nicotine (en vente libre)**

Vous pouvez avoir recours à certains produits de remplacement de la nicotine qui sont en vente libre. Ensuite, vous réduisez la dose graduellement jusqu'à ce que votre corps n'ait plus besoin de nicotine. Ces produits sont offerts sous forme de pastilles, de gomme, d'inhalateurs ou de timbres dermiques.

- **Ordonnances de produits antitabac**

Vous pouvez également demander à votre médecin une ordonnance pour un médicament antitabac. En général, ce type de médicament est offert sous forme de comprimé et est utilisé pour bloquer les effets de la dopamine décrits plus haut. Fumer ne produit donc plus les sensations de plaisir et de calme, ce qui facilite l'arrêt.

- **Soutien**

Pour vous aider à changer vos habitudes, il existe des groupes de soutien auxquels vous pouvez participer et parler de votre expérience avec d'autres personnes qui tentent également de cesser de fumer. Aussi, dans vos moments de faiblesse, ces personnes pourront vous appuyer dans vos efforts. Demandez à votre médecin de vous parler des groupes de soutien qui se trouvent dans votre région.

Avis de non-responsabilité : Les renseignements contenus dans cette page ne sont pas destinés à remplacer les conseils de votre pharmacien ni de votre médecin. Si vous avez des questions précises sur votre santé, veuillez communiquer avec votre professionnel de la santé.

