

VOTRE GUIDE

POUR **CESSER DE FUMER**



pq.poumon.ca



POURQUOI CESSER DE FUMER ?

L'abandon du tabac est ce qu'il y a de mieux pour votre santé et il n'est jamais trop tard pour passer à l'action. Peu importe depuis combien d'années vous fumez, la quantité de cigarettes et le nombre de tentatives entreprises pour arrêter de fumer, l'abandon du tabac est possible. Rappelez-vous que vous le faites pour vous.

Ce guide a pour objectif de vous renseigner sur les effets néfastes que le tabagisme a sur votre santé et celle de vos proches. Il vous accompagnera également dans votre démarche pour cesser de fumer.

FAITES CHANGER LES STATISTIQUES...



AU QUÉBEC, **1,5 MILLION**
DE PERSONNES FUMENT.
CE QUI CORRESPOND À
PLUS DE 20% DE LA
POPULATION.

LES JEUNES DE 20 À 24 ANS
DEMEURENT LES PLUS
GRANDS CONSOMMATEURS.



CHAQUE ANNÉE,
10 000 QUÉBÉCOIS
MEURENT DE MALADIES
CAUSÉES PAR LE TABAC.
C'EST **28 VICTIMES**
CHAQUE JOUR
ET L'ÉQUIVALENT DE
L'ÉCRASEMENT DE 5
BOEING 737 PAR MOIS.



LE TABAGISME EST
LA **PRINCIPALE**
CAUSE DE
MALADIES
ET DE **DÉCÈS**
ÉVITABLES.



25% À 30%
DES MALADIES
CARDIOVASCULAIRES
SONT ASSOCIÉES AU
TABAGISME.



1 DÉCÈS SUR 5 EST
CAUSÉ PAR LE TABAC.

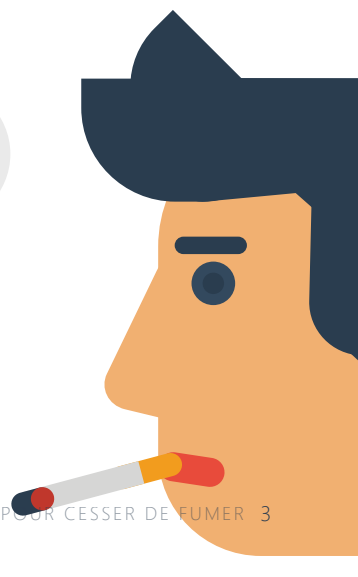
85% DES CANCERS
DU POUMON,

85% DES MALADIES
PULMONAIRES
OBSTRUCTIVES
CHRONIQUES (MPOC)

ET **30%** DE TOUS
LES CANCERS SONT
ASSOCIÉS AU TABAGISME.



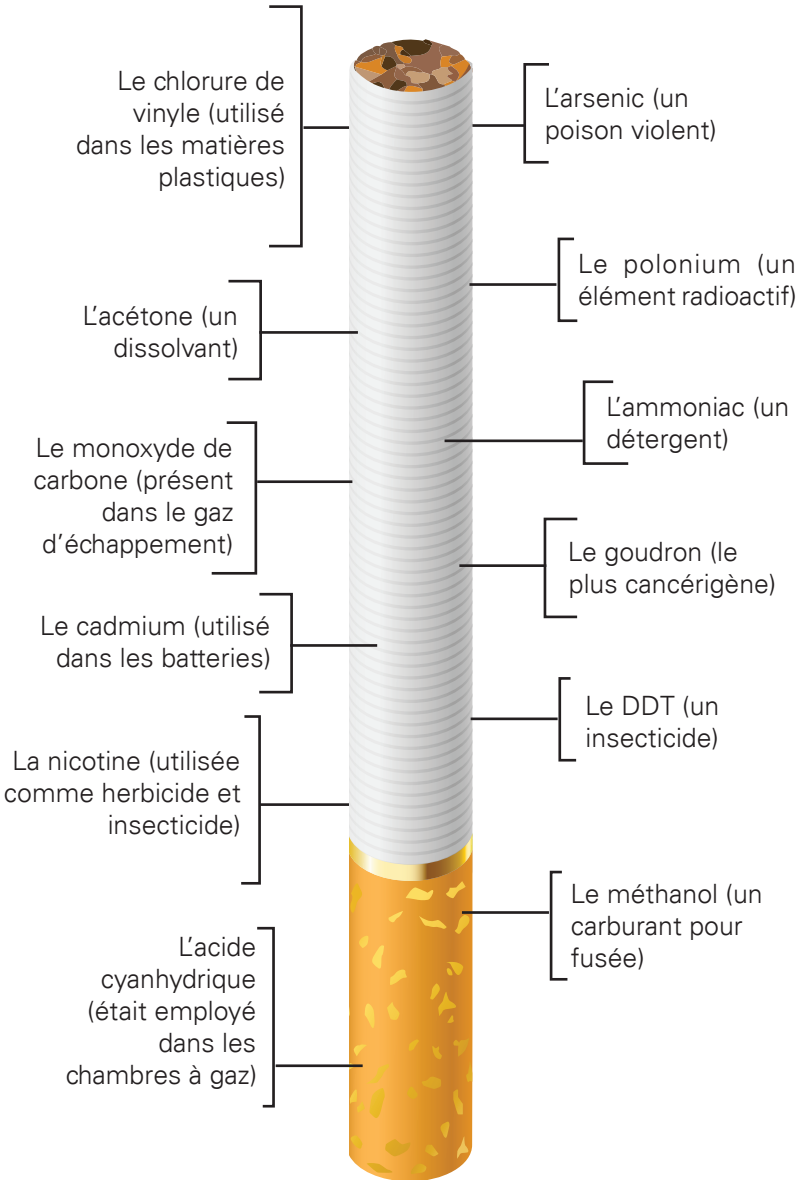
1 FUMEUR SUR 2
MOURRA D'UNE MALADIE
CAUSÉE PAR LE TABAC.



LES MÉFAITS DU TABAGISME SUR VOTRE SANTÉ

La fumée de tabac contient plus de 4 000 produits chimiques, dont 50 sont reconnus comme étant cancérogènes.

Les plus dangereux sont :





Le tabagisme affecte la durée de vie et la qualité de vie des fumeurs. En moyenne, ils vivent 10 ans de moins que les non-fumeurs. La consommation de tabac détériore leur bien-être de plusieurs façons :

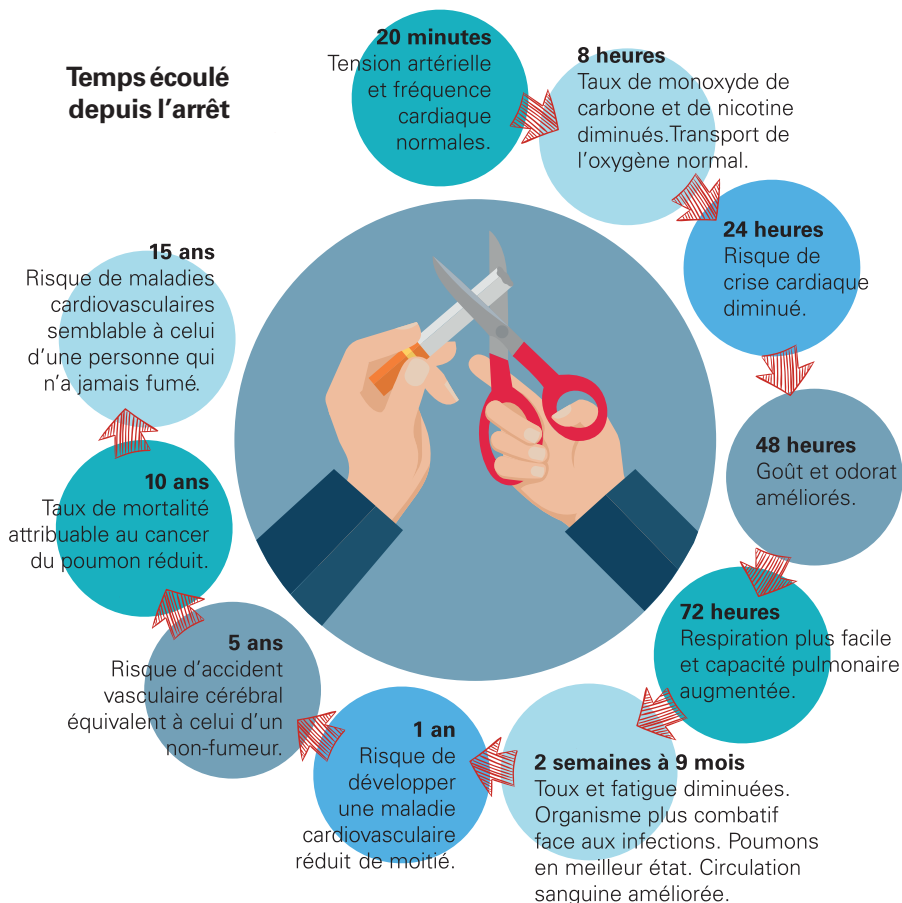
- elle diminue le sens du goût et de l'odorat, ce qui affecte l'appétit et le choix des aliments ;
- elle nuit au sommeil, car la nicotine contenue dans la cigarette agit comme stimulant ;
- elle rend plus irritable et plus anxieux ;
- elle limite les activités physiques, car les fumeurs ont plus de difficulté à respirer lors d'un effort physique.

Par ailleurs, la cigarette accroît les risques d'infections respiratoires en altérant, entre autres, la fonction des cils vibratiles qui tapissent vos bronches. Ces minuscules poils fonctionnent comme des balais en expulsant les poussières, le mucus et les microbes vers l'extérieur des poumons.

Plus vous fumez longtemps, plus les risques pour votre santé et votre vie s'accroissent, mais les effets néfastes du tabagisme sont en partie réversibles. Lorsqu'on cesse de fumer, on peut retrouver graduellement la santé et gagner en espérance de vie.

LES BIENFAITS DE L'ABANDON DU TABAC SUR LA SANTÉ

Saviez-vous que les bienfaits de l'abandon du tabac se font ressentir dès les 20 premières minutes?



Gain en espérance de vie

Âge de l'arrêt	Gain
60 ans	Espérance de vie augmentée de 3 ans
50 ans	Espérance de vie augmentée de 6 ans
40 ans	Espérance de vie augmentée de 9 ans
30 ans	Espérance de vie augmentée de 10 ans, similaire à celle des non-fumeurs



FUMEUR PASSIF

Les deux tiers de la fumée qui s'échappe de la cigarette se répandent dans l'air ambiant et sur les surfaces. Les non-fumeurs sont donc affectés indirectement par celle-ci. Le fait d'ouvrir les fenêtres, de fumer dans une autre pièce la porte fermée ou sous la hotte de la cuisine, ne protègent pas les occupants de la maison contre les effets néfastes puisque la fumée circule facilement d'une pièce à l'autre et s'infiltré par les conduits de ventilation, les prises électriques, les seuils de porte, etc.

Les purificateurs d'air et les systèmes de ventilation ne protègent pas non plus contre les effets néfastes de la fumée. Ils sont conçus pour limiter l'accumulation de monoxyde de carbone, filtrer les particules solides et réduire l'odeur de la fumée, sans toutefois l'éliminer.

Le meilleur moyen de protéger votre famille contre l'exposition à la fumée secondaire et tertiaire est de ne pas fumer à l'intérieur d'un espace clos. (maison, voiture, etc.)

Toute personne qui respire cette fumée est inévitablement un fumeur passif.

Fumée secondaire

La fumée secondaire, considérée comme très toxique, provient de la combustion de la cigarette ou de la fumée expirée par le fumeur. Elle est également produite lors de la combustion d'une pipe, d'un cigare, d'une cigarette électronique ou de marijuana.

Puisque cette fumée n'est filtrée, ni par la cigarette elle-même, ni par les poumons du fumeur, elle contient 2 fois plus de nicotine, 3 fois plus de goudron, 2 fois plus de monoxyde de carbone, 51 fois plus de formaldéhyde et 44 fois plus d'ammoniac que la fumée inhalée par le fumeur.

Même le fumeur actif est victime de sa propre fumée secondaire et tertiaire !

Fumée tertiaire

Lorsqu'une personne fume, la fumée de cigarette se dépose sur la nourriture, les vêtements, les cheveux, la peau, les tissus, les tapis, les murs, etc. Une fois la cigarette éteinte, même si l'odeur a disparu, la fumée demeure dans l'environnement et peut rester pendant des années sur les surfaces.

Les enfants se promènent au sol et portent régulièrement des objets à leur bouche. Ils sont donc 20 fois plus touchés par la fumée tertiaire, car celle-ci s'accumule principalement sur les planchers et dans la poussière.



Ce que dit la loi

La loi 44 vise à renforcer la lutte contre le tabagisme, protéger les enfants et la population contre l'exposition à la fumée secondaire et prévenir l'initiation à l'usage du tabac.

Il est maintenant interdit de fumer et de vapoter :

- dans une voiture si un enfant de moins de 16 ans s'y trouve (le fait d'ouvrir une fenêtre dans la voiture ne suffit pas à éliminer la fumée. Cette action peut ainsi entraîner un courant d'air faisant revenir la fumée directement sur les passagers);
- sur les terrains sportifs et sur les aires de jeux extérieures destinés aux enfants, tels que les terrains de soccer, les piscines extérieures, les sections de jeux d'eau et les pataugeoires;
- sur les terrains de camps de vacances;
- sur les patinoires;
- sur les terrains d'un centre de la petite enfance ou d'une garderie, pendant les heures où les enfants sont présents;
- sur les terrains d'établissements d'enseignement (préscolaire, primaire, secondaire, centres de formation générale aux adultes et centres de formation professionnelle);
- sur les terrasses commerciales (restaurants, bistros et bars);
- dans les abribus;
- sur les aires communes des immeubles d'habitation comportant de 2 à 5 logements.

Le non-respect de cette loi peut engendrer des amendes variant entre 250-750\$ pour une première offense et entre 500-1500\$ pour une récidive.

SE PRÉPARER À CESSER DE FUMER

Félicitations !

Vous avez franchi la première étape : prendre la décision de cesser de fumer. C'est un gros défi, mais il existe des outils afin de vous supporter dans votre démarche. Toutefois, il n'y a pas de solution miracle. Vous devez trouver la méthode qui fonctionne le mieux pour vous. Rappelez-vous que les envies de fumer ne durent généralement que quelques minutes. Vivez un jour à la fois et vous réussirez. Vous devez avant tout avoir la ferme volonté d'arrêter et vous devez le faire pour vous-même.

Pourquoi est-il si difficile de cesser de fumer ?

Le tabac provoque de la dépendance à plusieurs niveaux ; physique, psychologique et social. C'est la raison pour laquelle les gens éprouvent de la difficulté à cesser de fumer. Afin d'augmenter les chances de réussite, on doit d'abord prendre conscience de ces trois dépendances et ensuite trouver des solutions pour les vaincre.

La dépendance physique

La nicotine est l'élément actif du tabac qui déclenche et entretient la dépendance physique. Elle stimule le cerveau en provoquant la libération d'endorphines, des substances qui reproduisent un sentiment de bien-être. Les endorphines sont produites naturellement par le cerveau entre-autre lors de la pratique d'une activité physique et sont responsables de l'état de détente qui s'ensuit. Chez un fumeur, le cerveau devient dépendant de la nicotine pour produire des endorphines, ce qui le pousse à fumer davantage afin de retrouver ce sentiment de bien-être.

La dépendance psychologique

Le tabac programme le cerveau afin d'associer la consommation de tabac à des moments où il se sent bien. Le fumeur associe donc l'action de fumer à un moment agréable comme prendre un café à la fin d'un repas, une activité mondaine, une conversation téléphonique ou une pause-détente.

Fumer peut donner l'impression de réduire l'anxiété, l'ennui et le stress, mais en réalité réduit seulement les symptômes de sevrage quand le corps est en manque de nicotine. Ainsi, la dépendance à la nicotine associée au plaisir de fumer fait du tabagisme une habitude dont il est difficile de se défaire.

La dépendance sociale

Fumer occupe un rôle important dans notre société. Les adolescents commencent souvent à fumer pour appartenir à leur groupe d'amis. Lorsqu'on rencontre quelqu'un de nouveau et que l'on demande « As-tu du feu ? », c'est une manière facile de briser la glace. De plus, des groupes sociaux se forment lorsque les mêmes employés sortent régulièrement pour fumer pendant les pauses.

Avoir à l'œil les symptômes de sevrage...

Cesser de fumer s'accompagne souvent de symptômes de sevrage. En général, l'organisme a totalement éliminé la nicotine quelques jours après l'arrêt tabagique. Cependant, les symptômes de sevrage peuvent persister pendant des semaines, voire des mois. Sachez reconnaître ces symptômes, mais ne paniquez pas devant leur apparition. Et surtout, soyez patient ! Les effets de sevrage dureront moins longtemps que le nombre d'années pendant lesquelles vous avez fumé...

Voici les symptômes les plus courants :

- forte envie de fumer ;
- étourdissement ;
- problème de concentration ;
- tremblement ;
- appétit variable ;
- humeur instable, irritabilité ;
- difficulté à dormir ;
- anxiété ;
- baisse du rythme cardiaque ;
- mal de tête ;
- constipation, gaz, mal d'estomac ;
- rage de sucre.



UN PETIT COUP DE POUCE!

Cesser de fumer n'est pas facile, mais rappelez-vous que de nombreuses personnes y sont parvenues.

Pour vous épauler dans votre démarche, plusieurs ressources sont disponibles :



Association pulmonaire du Québec

Ligne téléphonique desservie par des professionnels en santé respiratoire.

Lundi au jeudi : 8h00 à 16h30

Vendredi : 8h00 à 12h00

Enfin libre!

DU TABAC

Enfin libre! Du Tabac

1888-768-6669 poste 222

Programme de cessation tabagique offert gratuitement dans les bureaux de l'Association pulmonaire du Québec.



J'ARRÊTE (1 866 JARRETE (527-7383))

Ligne téléphonique desservie par des spécialistes en arrêt tabagique.

Lundi au jeudi : de 8h00 à 21h00

Vendredi : 8h00 à 20h00



Site internet J'ARRÊTE (jarrete.qc.ca)

Créez rapidement votre profil et profitez gratuitement de la plus récente méthode reconnue efficace pour vous libérer du tabac. Recherchez également le centre d'abandon en tabagisme (CAT) le plus près de chez vous afin de bénéficier gratuitement d'un service d'aide en cessation tabagique en individuel ou en groupe.



Défi J'arrête J'y gagne (defitabac.qc.ca)

Campagne québécoise qui invite les fumeurs qui sont prêts à arrêter de fumer, à passer à l'action. Même si le défi a lieu une fois par année, le site internet et la page facebook sont actifs toute l'année.



SMAT

Service gratuit de messagerie texte pour cesser de fumer. Recevez par texto des trucs et conseils afin de vous soutenir dans votre démarche d'abandon tabagique.



SOS défi

Application mobile gratuite pour vous aider à cesser de fumer.

“

JE NE ME DÉCOURAGE PAS,
CAR CHAQUE TENTATIVE
INFRUCTUEUSE QU'ON
LAISSE DERRIÈRE SOI
CONSTITUE UN AUTRE PAS
EN AVANT.

”

Thomas Edison

UNE BONNE PRÉPARATION, C'EST PRIMORDIAL!

Afin d'atteindre votre objectif de devenir non-fumeur, il est important de bien vous préparer. Vous augmenterez alors vos chances de réussite. Voici quelques exercices qui vous aideront dans votre démarche.

Journal du fumeur

Le premier exercice consiste à tenir un journal dans lequel vous inscrirez toutes les cigarettes que vous fumez en précisant les circonstances qui y sont associées et en quantifiant l'intensité de votre envie de fumer. Le but de ce journal est de cibler les moments où votre besoin de fumer est le plus fort. Par la suite, vous pourrez établir un plan d'action afin d'éviter ou de contourner ces moments plus difficiles.

Exemple :

HEURE DE LA JOURNÉE	CE QUE JE FAIS	OÙ JE SUIS	AVEC QUI JE SUIS	INTENSITÉ DU BESOIN
7H00	Réveil	Maison	Seul(e)	5
9H30	Bois un café	Cuisine	Seul(e)	5
10H00	Pause	Travail	Avec mes collègues	3
11H30	Dîner	Travail	Avec mes collègues	2
15H00	Conduit	Voiture	Seul(e)	2
17H45	Écoute la TV	Maison	Seul(e)	5
21H00	Coucher	Maison	Seul(e)	2

Intensité du besoin 1 = faible 5 = élevé

Les moments où vos envies de fumer sont les plus fortes

MA PRINCIPALE MOTIVATION À CESSER DE FUMER

Réfléchissez à votre principale motivation à cesser de fumer. Inscrivez ensuite cette motivation sur des papiers de type « post-it » et affichez-les un peu partout dans votre environnement afin de vous encourager à poursuivre votre démarche d'arrêt tabagique.

Je veux être plus en forme pour jouer avec mes petits-enfants

Je veux me sentir mieux dans mon corps

Je veux économiser mon argent et pouvoir me gâter

...



CARNET DE BORD

Ma date d'abandon: _____
jour / mois / année

JE VEUX CESSER DE FUMER

AVANTAGES

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

INCONVÉNIENTS

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

JOURNAL DU FUMEUR

HEURE DE LA JOURNÉE	CE QUE JE FAIS	OÙ JE SUIS	AVEC QUI JE SUIS	INTENSITÉ DU BESOIN

Intensité du besoin 1 = faible 5 = élevé
Les moments où vos envies de fumer sont les plus fortes

MES STRATÉGIES POUR ÉVITER DE FUMER

À l'aide de votre journal du fumeur, vous avez repéré vos envies de fumer les plus fortes. Identifiez maintenant les stratégies qui vous aideront à ne pas fumer.

Écrivez le moment, l'endroit où vous étiez, et quelle était votre humeur lorsque vous avez fumé **ces cigarettes importantes**.

Moment:	
Où:	
Humeur:	
Au lieu de fumer je peux:	

Moment:	
Où:	
Humeur:	
Au lieu de fumer je peux:	

Moment:	
Où:	
Humeur:	
Au lieu de fumer je peux:	

MON RÉSEAU DE SOUTIEN :

Demandez à vos amis, à votre famille ou à vos collègues de vous soutenir dans votre démarche de cessation tabagique.

Quand j'ai envie de fumer, je peux contacter :

Nom: _____ Coordonnées: _____

Nom: _____ Coordonnées: _____

Nom: _____ Coordonnées: _____

RÉCOMPENSEZ-VOUS!

Puisque vous commencez votre nouvelle vie comme non-fumeur, félicitez-vous d'avoir le courage de changer.

En plus d'apporter des effets bénéfiques sur votre santé, la cessation tabagique aura des effets positifs sur votre situation financière. Avez-vous déjà fait le calcul de ce que vous dépensez chaque année en cigarettes ?

Ce que j'économise :

$$\begin{array}{l} \text{nombre de paquets} \\ \text{par semaine} \end{array} \times \text{prix d'un paquet} = \text{économies par semaine}$$

$$\text{économies par semaine} \times 52 \text{ semaines} = \text{économies par année} \$$$

Imaginez ce que vous pourriez vous offrir avec toutes ces économies.

Quelles récompenses vous garderaient motivé? Dressez-en la liste et avec l'argent épargné grâce à votre abandon tabagique, gâtez-vous pour chaque semaine où vous n'aurez pas fumé. (Exemple : aller voir un spectacle, s'offrir un souper au restaurant, s'offrir un voyage...)

Ma liste de récompenses

- -----
- -----
- -----
- -----
- -----
- -----

LES MÉDICAMENTS

POUVANT VOUS AIDER À ARRÊTER DE FUMER

Votre corps et votre cerveau doivent réapprendre à fonctionner sans nicotine. Pendant cette période de transition, vous pourriez ressentir des symptômes de sevrage. La médication, en réduisant ces symptômes, peut doubler et même tripler vos chances de réussite.

Il existe deux catégories de traitement pour vous aider dans votre démarche d'abandon tabagique : la thérapie de remplacement à la nicotine et les médicaments sans nicotine. Les médicaments de remplacement nicotinique diminuent les envies de fumer en libérant dans le corps une dose contrôlée de nicotine, ce qui permet de mieux contrôler les symptômes de sevrage et également de réduire progressivement la quantité de nicotine dont vous avez besoin.

- Les timbres à la nicotine
- Gommes à mastiquer à la nicotine
- Pastilles de nicotine
- Vaporisateur buccal de nicotine
- Inhalateur de nicotine

Les médicaments sans nicotine sont également disponibles afin de vous aider à cesser de fumer. Ils sont offerts en comprimés et nécessitent une ordonnance médicale.

- Bupropion (Zyban®)
- Varénicline (Champix®)

Comme vous pouvez le constater, les produits d'abandon tabagique sont disponibles sous plusieurs formes. Informez-vous auprès d'un professionnel de la santé afin de savoir lequel de ces médicaments vous convient le mieux et de vous assurer qu'il ne présente aucune contre-indication liée à votre état de santé.

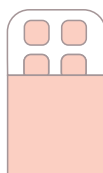
Chaque médicament, peu importe son efficacité, a des effets secondaires. Ces derniers ne sont pas une raison de cesser de prendre le médicament. Si vous avez des inquiétudes, parlez-en à votre professionnel de la santé.

Il est très important de ne pas fumer lorsque vous utilisez un médicament de remplacement à la nicotine afin de ne pas être victime d'un surdosage de nicotine. Avant d'utiliser un médicament, lisez le mode d'emploi attentivement et suivez-le à la lettre.

COMBINAISON

Afin d'augmenter vos chances de réussite, vous pouvez combiner certains médicaments.

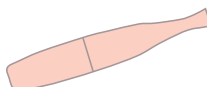
Timbre + Gomme au besoin



Timbre + Pastilles au besoin



Timbre + Inhalateur au besoin



Timbre + Vaporisateur au besoin



Ziban® + Timbre



Saviez-vous que

Les médicaments de remplacement de la nicotine peuvent aussi être prescrits par un inhalothérapeute, un pharmacien ou un infirmier formés à cette fin.

REMBOURSEMENT

Médicaments		Vente libre	Remboursement par le régime public d'assurance médicaments du Québec ou assurance privée	Modalité de remboursement (1 fois par année)
Timbre	Habitrol®	Oui	80% avec ordonnance	1 boîte de timbres par semaine pendant 12 semaines
	Nicoderm®	Oui		
Gomme	Thrive®	Oui	80% avec ordonnance	10 gommes par jour pendant 12 semaines (max 840 gommes)
	Nicorette®	Oui		
	Nic-Hit _{TM}	Oui	Non remboursé	
Pastille	Thrive®	Oui	80% avec ordonnance	10 pastilles par jour pendant 12 semaines (max 840 pastilles)
	Nic-Hit _{TM}	Oui		
	Nicorette®	Oui	Non remboursé	
Inhalateur	Nicorette®	Oui	Non remboursé	
Vaporisateur buccal	Nicorette®	Oui	Non remboursé	
	Nic-Hit _{TM}	Oui	Non remboursé	
Bupropion	Zyban®	Non	80% avec ordonnance	
Varénicline	Champix®	Non	80% avec ordonnance	

Les médicaments couverts, le sont pour une période de 12 semaines consécutives par année et celle-ci est calculée à compter de la date d'achat initiale.

LA RECHUTE

N'abandonnez pas la partie

Les fumeurs ont souvent peur de faire des rechutes et voient cela comme des échecs. Il importe de se rappeler qu'une rechute fait souvent partie du long processus de cessation tabagique. On ne doit pas parler d'échec, mais plutôt d'apprentissage et d'expérience acquise.

La famille, les amis et les collègues de travail peuvent offrir leur soutien moral et essayer de ne pas imposer de tensions inutiles.

Réfléchissez et travaillez sur les situations où vous doutez de vos capacités à résister au tabac.

Taux de réussite d'abandon du tabac après un an	
Méthode utilisée	% de gens demeurés non-fumeur
Arrêter sur un coup de tête	1%
Arrêter avec l'aide d'un médicament sans nicotine	5%
Arrêter avec un médicament à base de nicotine	10%
Arrêter à l'aide du programme de groupe « Enfin libre! Du tabac »	48%

DES PETITS TRUCS SIMPLES POUR VOUS AIDER

Rappelez-vous que les envies de fumer durent seulement quelques minutes. Voici plusieurs trucs et conseils qui vous aideront à contrôler vos envies de fumer une à la fois.

1. Faites-le pour vous-même

Personne ne peut vous forcer à cesser de fumer. La cessation tabagique, avec tous les avantages que cela apporte, est un cadeau que vous seul pouvez-vous offrir.

2. Concentrez-vous sur l'atteinte de votre objectif

Afin de garder en tête votre objectif d'abandon tabagique, affichez vos feuillets de motivation de type « post-it » à des endroits stratégiques de votre environnement (sur la porte du réfrigérateur ou dans la voiture par exemple).

3. Soyez positif

Évitez de concevoir la démarche de cessation tabagique comme une privation. Voyez plutôt tous les avantages qu'elle comporte.

4. Buvez de l'eau

Si votre condition médicale vous le permet, buvez de l'eau pour favoriser l'élimination rapide de la nicotine et les autres substances chimiques de votre organisme. Ajoutez de la glace concassée à votre eau; elle apaisera pour un certain temps le désir de fumer. Par ailleurs, il est recommandé de boire 8 verres (1,5 litre au total) d'eau par jour.

5. Respirez profondément

La plupart des gens n'exploitent pas toute la capacité de leurs poumons. Respirez profondément tout en pensant à quelque chose qui vous fait plaisir. Inspirez par le nez aussi lentement et profondément que possible. Retenez votre souffle et comptez dans votre tête lentement jusqu'à 4. Expirez doucement par la bouche jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'air dans vos poumons. Répétez 5 fois. Attention cependant à ne pas vous étourdir.

6. Gardez la forme

Reposez-vous et évitez la fatigue. Faites de l'exercice.

7. Contrôlez votre poids

Rappelez-vous que la priorité est de cesser de fumer. Surveillez votre alimentation et évitez de remplacer votre dépendance au tabac par une surconsommation de nourriture. Prenez l'habitude de manger lentement et sainement et balancez la quantité de nourriture consommée avec votre niveau d'activité physique.

8. Rendez difficile l'accès aux cigarettes

Éliminez les cigarettes de votre environnement.

9. Réduisez l'exposition aux éléments qui vous incitent à fumer

Passez plus de temps aux endroits où il est interdit de fumer ou faites des activités en compagnie de gens non-fumeurs.

10. Établissez un réseau de soutien

Demandez aux amis, aux membres de la famille ou aux collègues de vous soutenir dans votre cheminement. Il est essentiel d'aviser votre entourage de votre ferme décision d'arrêter de fumer afin de ne pas céder à vos sautes d'humeur, mais aussi pour vous assurer de l'empathie de vos proches.

11. Gérez le stress

Utilisez des techniques de relaxation. Augmentez les activités physiques. Gérez votre temps pour inclure des moments de plaisir.

Voici quelques applications qui peuvent vous aider à gérer votre stress:

- Ma cohérence cardiaque, Aircube 06
- RespiRelax, Thermes d'allevard
- Respiration Pranique : Méditation et sérénité, Oleksandr Albul

Vous pouvez entrer les mots clés « cohérence cardiaque », « relaxation » ou « méditation » dans Google Play ou Apple Store afin de trouver l'application qui vous convient.

12. Occupez-vous

Mâchez de la gomme sans sucre ou prenez une sucette sans sucre. Vous pouvez également mâcher une paille ou un cure-dent. Gardez vos mains occupées et ayez quelques choses à manipuler.

13. Changez-vous les idées

Faites de l'exercice ou une promenade à pied, appelez un ami ou allez au cinéma.

LA CIGARETTE ÉLECTRONIQUE



À première vue, la cigarette électronique semble moins nocive pour la santé que la cigarette conventionnelle, mais à l'heure actuelle, nous ne connaissons pas les effets sur la santé, de l'inhalation à long terme des produits contenus dans la cigarette électronique. Il faut donc être très prudent lors de son usage. Le fait que le produit soit offert en différentes saveurs le rend très attrayant auprès des jeunes. Le vapotage est la principale façon par laquelle les jeunes développent une dépendance à la nicotine.

La cigarette électronique est un dispositif qui fonctionne à batterie et qui imite la cigarette conventionnelle. Elle contient un liquide aromatisé, additionné ou non, de nicotine. Lorsque chauffée, la solution liquide produit un aérosol qui est alors inhalé par l'utilisateur. La majorité des substances utilisées avec la cigarette électronique sont disponibles sous forme liquide, mais il est possible de s'en procurer sous forme de cire, de sel ou d'herbe.

La concentration de nicotine contenue dans une cigarette électronique est variable, elle peut donc être inférieure ou supérieure à celle d'une cigarette conventionnelle. De plus, le liquide contenu dans la cigarette électronique pourrait s'avérer toxique pour un enfant s'il était ingéré par ce dernier. Il importe de mettre tous produits de cigarette électronique hors de portée des enfants.

La cigarette électronique contient plusieurs substances chimiques telles que :

- **Le glycérol** (une glycérine végétale) : approuvé comme additif alimentaire, mais qui n'a pas été testé pour l'inhalation en grande quantité, de façon régulière et à long terme.
- **Les arômes** : qui peuvent irriter les poumons et aggraver des problèmes respiratoires comme la bronchite et l'asthme.
- **Le propylèneglycol** (Un solvant inodore, incolore et visqueux) : approuvé comme additif alimentaire et dans les produits cosmétiques. Il demeure non testé pour l'inhalation en grande quantité, de façon régulière et à long terme. Il peut irriter la muqueuse nasale, les poumons et aggraver des problèmes respiratoires comme la bronchite et l'asthme.
- **La nicotine** : peut être irritante en grande quantité.

Ces produits sont considérés sécuritaires à la température ambiante, mais lorsqu'ils sont chauffés, ils produisent des substances toxiques potentiellement cancérigènes comme les aldéhydes, des gaz incolores que l'on peut retrouver en quantité plus importante dans la vapoteuse que dans la cigarette normale. La température élevée de la cigarette électronique libère des métaux lourds utilisés dans sa fabrication dont les concentrations sont supérieures à ce que l'on retrouve dans la cigarette régulière.

Une attention particulière doit être portée lors de l'achat d'une cigarette électronique puisqu'un lien a été établi entre la puissance du produit utilisé et sa toxicité : plus la température à laquelle il est chauffé est élevée, plus la production de substances chimiques est grande.

Cesser de fumer grâce à la cigarette électronique

L'arrêt tabagique reste la meilleure option pour améliorer votre santé. Cependant, étant donné que la cigarette conventionnelle libère plus de produits toxiques et cancérigènes que la cigarette électronique et ce, dû à la combustion de tabac, la cigarette électronique devient donc un choix moins dommageable pour la santé. Cette dernière réduit l'exposition à plusieurs substances chimiques contenues dans la cigarette normale. En revanche, si vous êtes non-fumeur, la cigarette électronique représente des risques pour votre santé puisque vous vous exposez à des substances toxiques et addictives auxquelles vous n'étiez pas exposés avant.

Comme la cigarette électronique comporte moins de risque pour la santé que la cigarette conventionnelle, elle peut représenter une alternative de dernier lieu, c'est-à-dire lorsque les thérapies de remplacement à la nicotine, les médicaments sans nicotine pour cesser de fumer et les programmes de cessation tabagique n'ont pas fonctionné ou ne sont pas applicables.

Vapeur secondaire

Tout comme avec la cigarette normale, votre entourage est exposé à la vapeur secondaire de la cigarette électronique. Les effets sur la santé étant encore méconnus, une prudence est de mise.

Néanmoins, à titre de précaution, Santé Canada recommande que les utilisateurs soient prudents à l'égard des non-utilisateurs et des jeunes.

LE CANNABIS



Le cannabis (marijuana) est une plante de chanvre classée en tant que drogue de type perturbateur et hallucinogène, c'est-à-dire qu'elle modifie la perception, les sens et peut créer de la désorientation.

Ce sont des substances chimiques, nommées cannabinoïdes, contenues dans cette plante qui sont les principaux responsables de des effets.

C'est le Tétrahydrocannabinol (THC) qui induit la plupart des effets physiques et psychotropes du cannabis. La concentration des cannabinoïdes dans un produit de cannabis, dépend de plusieurs facteurs tels que : la chaleur, la température, la lumière, l'humidité, l'acidité et l'oxydation.

Le temps requis pour arriver à éliminer le cannabis dans le corps peut varier d'une personne à l'autre et il est difficile de prédire la durée de ces effets. Lorsqu'il est inhalé, le cannabis atteint son effet maximal en 15 minutes et peut durer de deux à quatre heures avant de se dissiper.

Lorsqu'il est ingéré, les effets du cannabis sont ressentis après une heure et peuvent durer jusqu'à six heures ou plus. Il affecte grandement la capacité à percevoir le temps et les distances et diminue la mémoire à court terme ainsi que l'attention. Ces effets peuvent rester présents de 24 à 48 heures après la consommation et sont plus importants chez les consommateurs occasionnels.

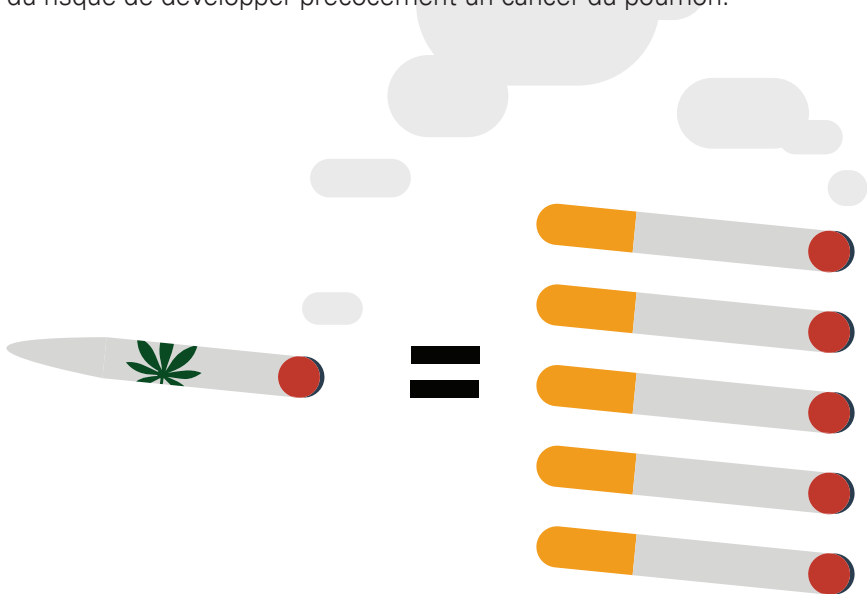
Les utilisateurs réguliers semblent plus susceptibles de développer une tolérance aux effets de la marijuana. Pour des raisons de sécurité, la conduite automobile et la manipulation de machinerie lourde sont formellement interdites à la suite de la consommation de cannabis.

Effets néfastes

Il est également important de souligner que les fumeurs de cannabis ne sont pas à l'abri des conséquences pulmonaires néfastes de l'inhalation de cette substance lorsqu'elle est brûlée. **La fumée, qu'elle provienne de la cigarette, du cannabis ou encore d'un feu de camp, résulte de la combustion de matériaux et libère des substances toxiques et susceptibles de provoquer un cancer.**

Plusieurs caractéristiques existent entre la fumée de cigarette et celle du cannabis. On y retrouve des composants volatils, comme de l'ammoniac et de l'acide cyanhydrique, des phénols (fréquemment utilisés comme solvant) et du goudron. Or, le potentiel toxique de ces substances sur les tissus respiratoires est connu et prouvé.

À ce jour, peu d'études mesurant les effets de la consommation du cannabis sur la santé sont disponibles. Cependant nous savons que lorsqu'il y a à la fois inhalation de tabac et de cannabis chez un même fumeur, il y a augmentation du risque de développer précocement un cancer du poumon.



1 JOINT EST ÉGAL À 5 CIGARETTES

La dépendance

La consommation régulière de cannabis peut mener à une dépendance et un abus de celui-ci. Le risque de développer une dépendance chez les usagers de cannabis est estimé à 9 % et peut atteindre 16 % chez les personnes qui ont commencé à consommer dès l'adolescence. Pour ces personnes, une diminution ou un arrêt de la consommation de cannabis peuvent induire des symptômes de sevrage, tels :

- irritabilité, colère, agressivité, anxiété ;
- insomnie, difficulté à dormir, cauchemar, rêve étrange ;
- humeur dépressive, inquiétude ;
- mal de tête ;
- perte d'appétit ou de poids ;
- mal d'estomac ;
- tremblement ;
- transpiration.

Une consommation régulière et excessive de cannabis peut engendrer des difficultés sur les plans social et professionnel. Des liens de cause à effet entre ce cannabinoïde et le déclenchement de certains troubles psychiatriques, la psychose et l'anxiété commencent aussi à être mis en lumière.



Ce que dit la loi

Les restrictions incluses dans la loi 44 s'appliquent autant au cannabis récréatif qu'au cannabis médical.

À celles-ci s'ajoutent l'interdiction de fumer du cannabis :

- sur les terrains des établissements de santé et de services sociaux ;
- sur les terrains des établissements collégiaux et universitaires ;
- sur les pistes cyclables ;
- sur les aires d'attente de transport en commun ;
- des restrictions supplémentaires sont également en vigueur en fonction de la municipalité où vous vous trouvez.

L'Association pulmonaire du Québec

L'Association pulmonaire du Québec (APQ) est le seul organisme à but non lucratif à promouvoir la santé respiratoire et à combattre les maladies pulmonaires par la prévention, l'éducation, la réadaptation et les services directs aux personnes atteintes de maladies respiratoires ainsi que leurs proches. L'APQ fait également la lutte aux facteurs environnementaux qui peuvent présenter des risques pour la santé respiratoire.

En travaillant à l'amélioration de la santé respiratoire des Québécois et des conditions de vie des personnes souffrant d'une maladie respiratoire, et en encourageant ces dernières à prendre leur santé en main, l'APQ agit directement sur la condition des jeunes et des moins jeunes, ce qui entraîne des répercussions directes sur la santé publique.



pq.poumon.ca