



Comment Cesser de Fumer

Prospectus Éducatif au Patient en association
avec le Guide de Soins Clinique De l'UMHS

Cette information n'est pas un outil d'auto diagnostique ou un substitut pour le traitement médical. Vous devez parler à votre pourvoyeur de soins santé ou prendre un rendez-vous pour être vu si vous avez des questions ou des inquiétudes concernant cette information ou sur votre condition médicale.

Comment ma santé va t'elle s'améliorer en devenant un non-fumeur?

Cesser de fumer aide votre circulation, votre résistance, votre peau, et votre santé en général. Vos risques de maladie coronarienne, la cause la plus fréquente de mortalité aux États-Unis, est coupée de moitié après seulement une année sans fumer. Cesser de fumer réduit aussi la probabilité d'avoir des problèmes de respiration et de poumons et autres cancers. Les études ont démontrés que fumer affecte les autres aussi bien que vous. Les enfants de parents qui fument à la maison sont plus sujets à avoir des infections respiratoire que les enfants venant d'une maison de non-fumeur. Fumer crée une habitude de dépendance.

Cesser de fumer n'est pas facile mais peut être fait. La plus parts des ex-fumeurs ont fait plusieurs tentatives de cesser de fumer avant de finalement réussir. Alors, ne dites jamais, « Je ne peux pas. » Seulement continuez d'essayer!

Quel est le premier pas à faire pour devenir un non-fumeur?

Déterminez la date de cessation. Déterminer une date de cessation est l'étape la plus importante dans la réussite de votre plan de cessation. Choisissez une date où vous cesserez de fumer le plus tôt possible et marquez là sur votre calendrier. Jetez tout vos briquets, cendriers et cigarettes. Si vous gardez des cigarettes à porté de la main, un jours ou l'autre vous allez craquer et en fumer une. Rendez-le moins facile de recommencer. Dites à votre famille et vos amis votre plan de cessation, et demandez leurs leur support et encouragement. Demandez leurs de ne plus vous offrir de cigarettes.

À quoi dois-je m'attendre quand j'aurai cessé de fumer?

Les 10 premiers jours vous pouvez vous sentir fatigué, et développer des maux de tête ou la toux. Vous pouvez avoir des problèmes de concentration le temps que votre corps s'ajuste au manque de nicotine.

Ces symptômes persistent en général seulement une semaine ou deux.

Comment puis-je prévenir les symptômes du manque de nicotine?

Pour aider à prévenir les symptômes du manque de nicotine, buvez beaucoup d'eau et mangez aux moins trois repas par jour, faites de l'exercice, évitez l'alcool et prenez suffisamment de repos le temps que la nicotine sorte de votre système. Essayez la gomme à mâcher, les bâtonnets « pretzel », les fruits crus ou les légumes crus en remplacement des cigarettes. Prenez des respirations profondes, restez occupé et

récompensez-vous de ne pas avoir fumer. Ces techniques vous aideront à tolérer votre envie de fumer.

Que puis-je faire d'autre?

Passer du temps avec des non-fumeurs plutôt qu'avec des fumeurs. Pensez à vous et identifiez-vous en tant qu'ex-fumeur (par exemple, dans les restaurants). Restez éloigné des « paradis des fumeurs », tel que les bars « bistros ». Évitez de passer du temps avec des fumeurs, au moins les premières semaines où vous cessés. Vous ne pouvez pas dire aux autres de ne pas fumer, mais vous n'êtes pas forcé de rester assis avec eux le temps qu'ils fument. Les vieilles habitudes sont dures à perdre et un de vos copains fumeur est sûr de vous offrir une cigarette. Prévoyez de vous éloigner de la fumée de cigarette.

Gardez vos mains occupées. Il est possible que vous ne sachiez pas quoi faire de vos mains durant un certain temps. Prenez un livre ou une revue. Essayez le tricot, le dessin, faites des modèles à coller, ou faites un casse-tête. Joignez un groupe d'activité qui peut vous garder impliquer dans vos loisirs.

Commencez une nouvelle activité. Commencez une nouvelle activité qui n'inclus pas la cigarette. Joignez un groupe d'exercice et faites de l'exercice régulièrement. Enregistrez-vous pour une classe du soir ou joignez un groupe d'étude. Faites plus fréquemment des sorties de familles ou d'amis. Allez voir un film.

Considérez l'utilisation de la gomme de nicotine, la plaque (la colle), l'aérosol ou d'autres thérapies pharmacologiques. La nicotine est une drogue qui est contenue dans le tabac. Vous pouvez utiliser la plaque (la colle) les pastilles ou la gomme de nicotine, pour la cessation du fumage disponible sans prescription à votre pharmacie locale. Ceci est une procédure en deux étapes. Premièrement, vous vous habituez à vivre sans fumer, mais pas sans la nicotine. Au jour décidé de cesser, cessez de fumer et commencez l'utilisation de la colle ou de la gomme. Ensuite diminuez tranquillement la nicotine et cela prend habituellement environ, 6 à 8 semaines.

HOW TO QUIT SMOKING – FRENCH

Zyban et Chantix sont des médicaments prescrits qui peuvent être utilisés pour vous aider à cesser de fumer. Chaque médicament devrait être commencé environ 7 à 10 jours avant la date que vous avez choisies pour cesser. Demandez à votre médecin au sujet de l'utilisation de ces médicaments pour vous aider à cesser.

Joignez un programme pour cesser de fumer. Vous pouvez préférer vous engager dans un programme organisé pour cesser de fumer durant le temps que vous utilisez la plaque (la colle), la gomme Le Zyban, ou le Chantix. Aucun produit de remplacement de la nicotine, Zyban, et Chantix ne sont des cures miracle. Vous aurez quand même besoin de vous habituer à vivre sans la cigarette dans la vie de tout les jours. Votre décision personnelle de cesser de fumer combiné avec l'apprentissage de l'habilité d'être libéré de la fumée peut aider à votre réussite. Certaines personnes font mieux dans une classe formelle avec une série d'instructions à suivre. Les groupes de support sont aussi une autre raison de considérer un programme formel pour cesser de fumer.

D'autres arrêtent en même temps et ce fournisse du support et de l'encouragement l'un l'autre. Rappelez-vous, le but est de cesser de fumer. Qu'importe comment vous le faite. Les programmes de cessation de fumer qui sont disponibles inclus :

- Kick the Habit : contactez Le Service de Consultation du Tabac de l'UMHS à (734) 936-5988
- Le Département de la Santé communautaire du Michigan : téléphonez le (800) 537-5666

Comment puis-je prévenir une rechute?

Si vous êtes incapable de résister au besoin et succombez à la tentation de fumer, suivez ces directives pour éviter que ce faux pas ne tourne en une rechute. Ne finissez pas cette cigarette. Éteignez la cigarette avant d'avoir terminé et jetez le paquet. Garder le paquet signifie que vous vous donnez la permission de fumer encore. Comprenez qu'un faux pas est différent d'une rechute. Un faux pas est une erreur, une faute que n'importe qui peut faire. La meilleure stratégie est de restreindre le dommage et reprenez avec des objectifs plus grands. Apprenez une leçon de ce faux pas. Révisez ce qui est arrivé et décidez ce que vous pouvez faire de différent si la même chose arrivait encore. Réalisez que les sentiments que vous pouvez avoir vont passer si vous les laissez faire. Avec un peu de connaissance, vous pouvez vous concentrer et revenir sur le droit chemin. Amusez-vous avec l'argent que vous sauvez en ne fumant pas. Faite une liste des choses que vous voudriez vous acheter ou même ou à quelqu'un d'autre. Faite un estimé du coût en terme de paquets de cigarettes et mettez l'argent de côté pour acheter ces cadeaux.

Pour plus d'information sur ce sujet, contactez le Centre Éducationnel des Ressources de Santé De l'UMHS à (734)647-5645

Février 2007. Information révisée par le Comité des Guides de Soins Cliniques de UMHS
Translated by UMHS – ISP; Translation Division. 04/07
© copyright 2006 Regents of the University of Michigan