



# Programme MPOC – Vivre dans un environnement sans fumée

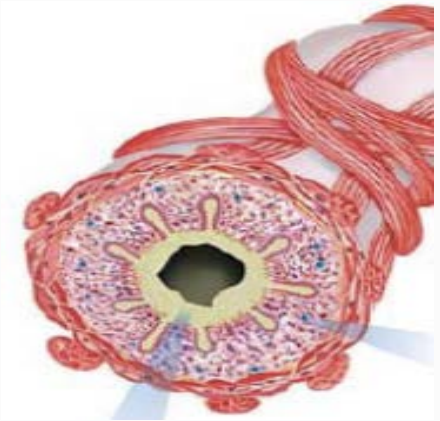
**Mai 2013**

# Plan de la session

1. Les effets du tabac
2. Les bienfaits de cesser de fumer
3. Suggestions pour cesser de fumer
  - Médicaments
  - Soutien
  - Stratégies utiles

# Les effets du tabac sur votre santé

- Le tabagisme est la principale cause de la MPOC
  - Les fumeurs MPOC sont susceptibles de perdre plus de fonction pulmonaire chaque année

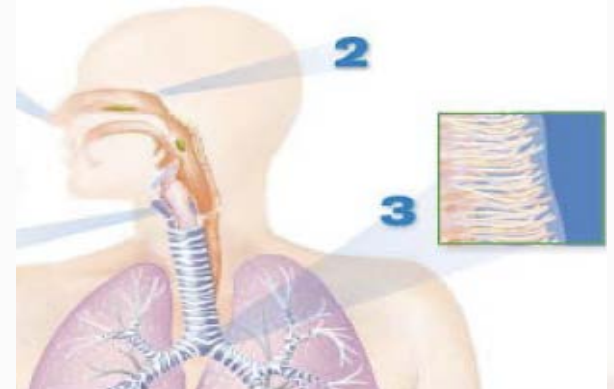


- Les symptômes peuvent être :
  - Des sécrétions tous les jours, de la toux fréquente, une respiration sifflante, un essoufflement à l'effort ou pendant les activités quotidiennes



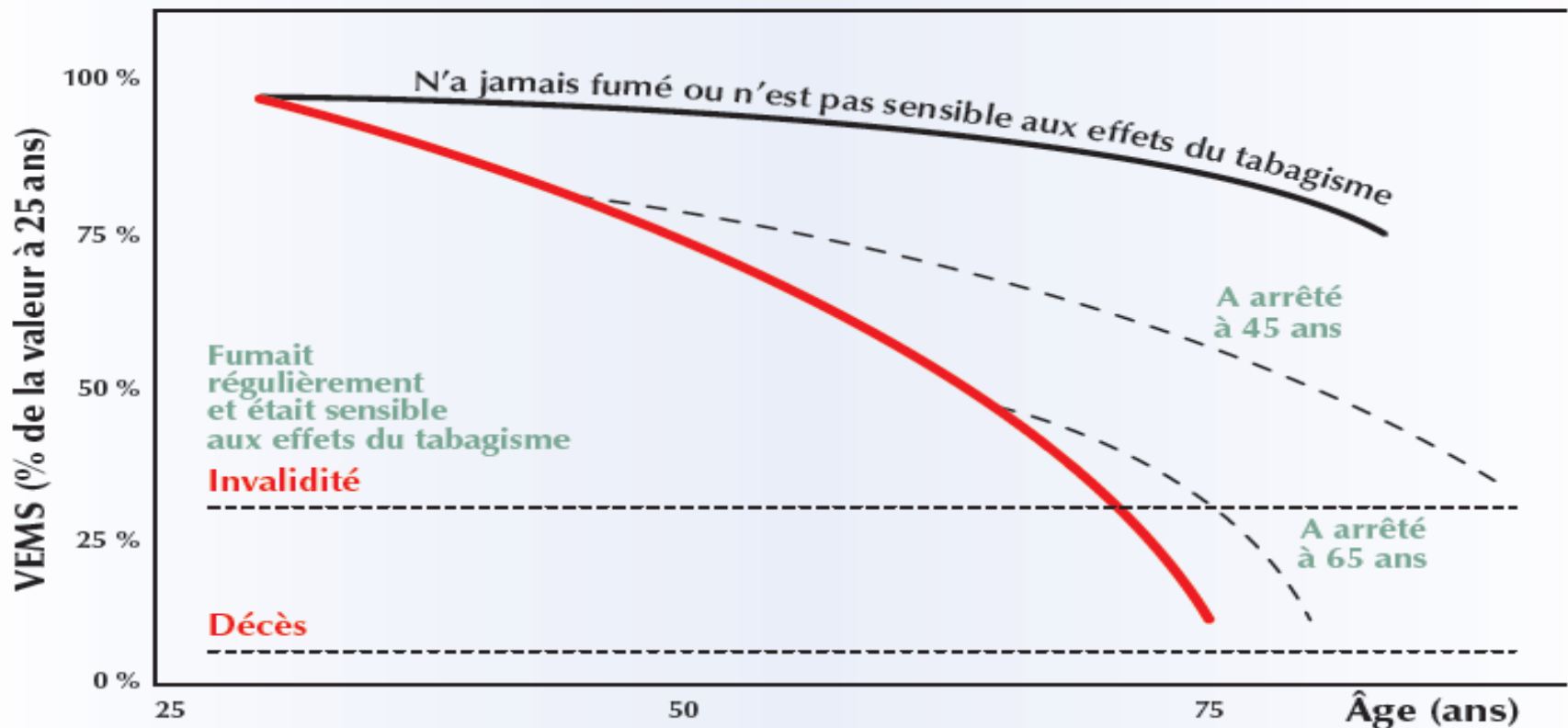
# Les effets du tabac sur votre santé

- La fumée qui émane d'une cigarette allumée contient plus de 7 000 composés chimiques incluant 69 agents cancérigènes
  - Ces substances chimiques peuvent causer des maladies respiratoires, cardiaques et des cancers
- L'autonettoyage de vos voies respiratoires est moins efficace
  - Risque plus élevé d'infections respiratoires



# Les bienfaits de cesser de fumer

- La chose la plus importante que vous devez faire pour ralentir l'évolution d'une MPOC est de cesser de fumer



# Les bienfaits de cesser de fumer

- Comment cesser de fumer peut-il influencer votre état de santé?
  - Réduit la toux et les sécrétions
  - Peut améliorer la respiration quoique l'effet le plus important est un ralentissement du déclin de votre fonction pulmonaire
  - Réduit la fréquence et la sévérité des infections respiratoires
  - Diminue le risque de crise cardiaque et de cancer
- **Il n'est jamais trop tard pour cesser de fumer**

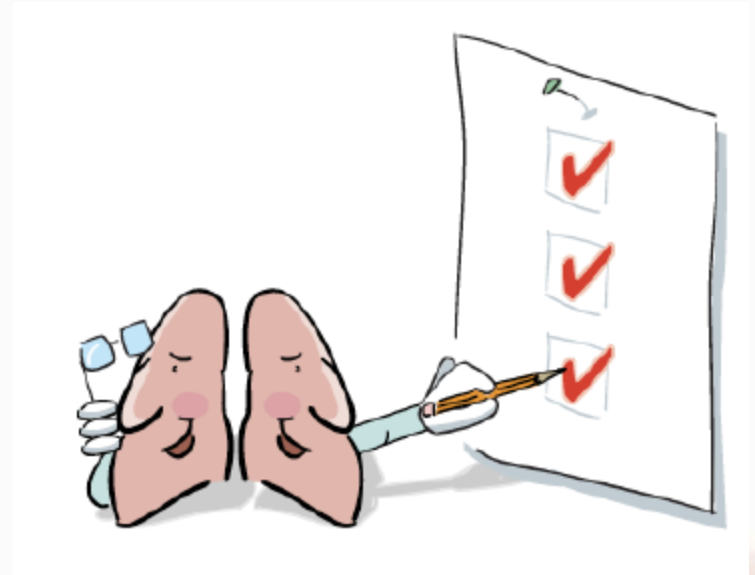
# Suggestions pour cesser de fumer - Médicaments

- L'utilisation de certains médicaments peut doubler vos chances de succès
- En diminuant l'envie de fumer et les symptômes de sevrage, les chances de succès augmentent
  - Nicotine de remplacement
    - Timbres, gommes, pastilles, inhalateur et le vaporisateur buccal
  - Médicaments sans nicotine (disponibles prescription seulement)
    - *Zyban*® et le *Champix*®



# Suggestions pour cesser de fumer – Soutien

- Vous **triplez vos chances de succès** lorsque la médication est combinée à des interventions d'un professionnel de la santé





# Suggestions pour cesser de fumer – Soutien

- Appelez, sans frais, la Ligne d'aide à l'abandon du tabac. Vous y recevrez de l'information sur les ressources disponibles :

- Ligne J'arrête (1-866-527-7383)
- Centres d'abandon du tabagisme
- Site Web: [jarrete.qc.ca](http://jarrete.qc.ca) / [iquitnow.qc.ca](http://iquitnow.qc.ca)
- Groupes de cessation et de maintien (à Montréal)



LE SITE INTERACTIF POUR S'AIDER  
À SE LIBÉRER DU TABAC

- Autres ressources
  - Médecin et pharmacien
  - L'association pulmonaire



1-888-POUMON-9 (1-888-768-6669)

# Suggestions pour cesser de fumer – Stratégies utiles

## Planifiez à l'avance

- S'exercer à cesser de fumer
  - Rendre sa maison et son auto sans fumée
  - Briser les associations qui vous donnent le goût de fumer
    - Café, journal, téléphone, etc.
    - Fumer à des moments prédéterminés
  - Enlever de votre entourage tous les objets liés au tabac



Société  
canadienne  
du cancer

Canadian  
Cancer  
Society

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

Pour les personnes qui  
veulent cesser de fumer



UNE  
ÉTAPE  
À LA  
FOIS

# Suggestions pour cesser de fumer – Stratégies utiles

## Planifiez à l'avance

- Choisissez un bon moment pour arrêter
  - idéalement, une journée normale
  - évitez les événements spéciaux et les jours où vous vous sentez malade
- Tenez un journal de fumeur
- Planifiez votre Plan d'action

*Ces outils sont disponibles aux centres d'abandon du tabagisme (CAT) de Montréal*

DATE:						
No.	Heure	Besoin			Humeur	
		?	oui	OUI	☺	☹
1						
2						
3						



# Suggestions pour cesser de fumer – Stratégies utiles

## Gérez l'envie de fumer et les symptômes de sevrage

- Retardez (Délai)
  - L'envie de fumer disparaît habituellement après 3-5 minutes
- Buvez de l'eau (Désaltération)
  - Essayez de la gomme sans sucre ou avec nicotine
  - Mangez une collation santé
- Changez vos idées (Distraktion)
  - Prendre une marche vous donnera de l'énergie et vous aidera à arrêter de penser à la cigarette
- Respirer profondément (Détente)
  - Peut vous aider à relaxer et éloigner l'envie de fumer

# Suggestions pour cesser de fumer – Stratégies utiles

## Composez avec les rechutes

- Ne soyez pas trop dur envers vous-même. En moyenne, les gens essayent de cesser de fumer 5-6 fois avant de réussir.
- Trouvez les facteurs qui ont causé votre rechute et évitez-les dans le futur.
- **Ne laissez pas une rechute anéantir votre plan d'abandon du tabac. Demandez de l'aide à votre médecin ou à un intervenant spécialisé en cessation tabagique.**

# Questions?



Mieux vivre **MPOC**<sup>MC</sup>  
avec une  
maladie pulmonaire obstructive chronique

*Un plan d'action pour la vie*

# Remerciements

- M<sup>me</sup> Maria Sedeno, *Mieux vivre avec une MPOC*
- M. Michel Lebel, *Mieux vivre avec une MPOC* et Intervenant-pivot réseau, région Centre-Ouest
- M<sup>me</sup> Esther César, Intervenante-pivot réseau, région Nord
- M<sup>me</sup> Kathy Noël, Intervenante-pivot réseau, région Est
- M<sup>me</sup> Lorraine Isabelle, Intervenante-pivot réseau, région Ouest
- M<sup>me</sup> Nathalie Poupart, Intervenante-pivot réseau, région Sud-Ouest
- M<sup>me</sup> Lyse Millette, Intervenante-pivot réseau, région Centre-Est
- M<sup>me</sup> Cathy Dresdell, agente de planification, programmation et recherche, Agence de la santé et des services sociaux de Montréal
- M<sup>me</sup> Édith Lemay, agente de planification, programmation et recherche, Agence de la santé et des services sociaux de Montréal
- Mme Caroline Cejka, répondante du plan québécois en abandon du tabagisme, Agence de la santé et des services sociaux de Montréal
- M<sup>me</sup> Lucie Des Groseillers, technicienne administrative, Agence de la santé et des services sociaux de Montréal
- M<sup>me</sup> Élodie Cornier, agente administrative, Agence de la santé et des services sociaux de Montréal