

Fiche de renseignements pour la sensibilisation en matière de santé

De la part des infirmières et des infirmiers

Ligne directrice sur les pratiques exemplaires en soins infirmiers

Prendre la décision de cesser de fumer

Saviez-vous que l'usage du tabac est la première cause de décès prématuré, de maladie et d'invalidité?

Pourquoi devriez-vous cesser de fumer?

Le fait de cesser de fumer peut améliorer la qualité et la durée de votre vie et de celles des personnes qui vous entourent.

Bienfaits physiques dont vous profiterez après avoir cessé de fumer :

En 20 minutes : votre tension artérielle, votre fréquence cardiaque, la température corporelle de vos mains et celle de vos pieds reviennent à la normale.

En 8 heures : le taux d'oxygène de votre sang s'améliore.

En 24 heures : votre odorat et votre goût s'améliorent.

En 3 jours : votre capacité pulmonaire s'améliore, vos voies respiratoires se détendent et, si elles ne sont pas endommagées, votre respiration est plus facile.

De 2 semaines à 3 mois : votre circulation sanguine s'améliore et vous marchez plus facilement. Le fonctionnement de vos poumons commence à s'améliorer.

Une année plus tard : le risque que vous courrez d'avoir une maladie cardiaque est réduit de moitié.

De 5 à 15 années plus tard : le risque que vous courrez d'avoir une maladie cardiaque, un accident cérébral vasculaire ou le cancer diminue continuellement.

Certains faits sur l'usage du tabac

Le fait de fumer des cigarettes et d'autres formes de tabac entraîne une dépendance psychologique et physique. Plus de 45000 Canadiennes et Canadiens âgés de plus de 35 ans meurent chaque année pour des raisons directement attribuables au tabagisme. L'usage du tabac augmente le risque que vous courrez d'avoir une maladie cardiaque, le cancer, une maladie pulmonaire, des complications pendant une grossesse, des problèmes à l'estomac et des problèmes aux gencives.

Certains faits sur l'exposition passive à la fumée du tabac

Plusieurs produits chimiques sont présents dans la fumée expirée et 50 de ces produits chimiques sont des cancérigènes connus. Au Canada, le tabagisme passif est la cause de 1100 à 7800 décès par année, dont au moins le tiers survient en Ontario. Les enfants exposés à la fumée expirée sont plus susceptibles d'avoir des problèmes respiratoires et des infections pulmonaires.

Que pouvez-vous obtenir de votre infirmière, de votre infirmier ou d'un autre professionnel de la santé?

Des questions : On vous demandera si vous fumez et si vous êtes prêt à arrêter.

Des conseils : On vous avertira de l'importance d'arrêter de fumer.

De l'aide : On vous offrira de l'aide et des renseignements selon vos besoins.

Un rendez-vous : On vous donnera un rendez-vous pour une visite de suivi ou on vous dirigera vers d'autres personnes qui peuvent vous aider.

Des outils qui peuvent vous aider à cesser de fumer

Thérapie de substitution de la nicotine (par ex. : timbre ou gomme à la nicotine) : Disponibles pour aider à remplacer la nicotine des cigarettes; ils peuvent vous aider à alléger les symptômes de sevrage et les envies de fumer.

Médicaments (par ex. : Zyban^{MD}) : Certains médicaments peuvent vous aider à alléger vos envies de fumer lors du sevrage.

Soutien : Vous pouvez bénéficier de diverses sources de soutien : *Ligne d'aide pour fumeurs*, 1-877-513-5333; parents et amis; programmes offerts dans votre école ou votre lieu de travail; programmes d'aide en ligne; livres de développement personnel. Votre infirmière, votre infirmier ou votre professionnel de la santé peut vous aider à choisir les meilleures ressources pour vous.

Des conseils pour vous aider à réussir à arrêter de fumer

- Dans un calendrier, choisissez une « date d'arrêt » où vous cesserez de fumer. Cette date doit être compatible avec votre emploi du temps chargé. Respectez cette date!
- Vous savez que certaines situations seront difficiles à vivre si vous ne fumez pas : préparez-vous à les traverser.
- Attaquez votre projet un jour à la fois. Dans les premiers temps, essayez de choisir de nouveaux lieux pour vos activités quotidiennes.
- Demeurez occupé et essayez d'augmenter votre niveau d'activité. Félicitez-vous fréquemment : adoptez une attitude positive.
- Demandez à au moins un ami et à certains membres de votre famille de vous fournir un soutien pendant votre projet.
- Comptez ou économisez l'argent que vous auriez consacré à l'achat de cigarettes et offrez-vous quelque chose de spécial.
- N'essayez pas de vous accorder « juste une » cigarette : ceci vous ramènerait à votre point de départ.

Qu'arrive-t-il si vous recommencez à fumer?

Il est important de comprendre que vous n'avez pas échoué : les fumeurs font souvent plusieurs rechutes au cours du processus à l'issue duquel ils cessent définitivement de fumer. Chaque tentative augmente la probabilité du succès futur de votre projet de cesser de fumer et vous donne l'occasion d'acquérir de nouvelles compétences et de nouvelles techniques qui vous aideront lors de votre prochaine tentative.

Cette fiche de renseignements a été élaborée pour compléter la Ligne directrice sur les pratiques exemplaires en soins infirmiers de la RNAO, destinée aux infirmières et aux infirmiers. L'objectif de cette fiche est d'accroître vos connaissances et de vous inciter à participer plus activement aux décisions concernant votre santé. Le public peut consulter et télécharger gratuitement cette Ligne directrice sur les pratiques exemplaires, intitulée *Intégration de la désaccoutumance au tabac dans la pratique quotidienne des soins de santé*, à l'adresse suivante : www.rnao.org/bestpractices.



Association des infirmières et infirmiers autorisés de l'Ontario
Projet des Lignes directrices sur les
pratiques exemplaires en soins infirmiers
111, rue Richmond Ouest, bureau 1100
Toronto (Ontario)
M5H 2G4
Site Web : www.rnao.org

*Ce projet est financé par le ministère de la Santé et des Soins de longue durée de l'Ontario
La traduction française de ce document a été réalisée grâce au soutien de Santé Canada*