

# MON PLAN

**POUR CESSER DE FUMER**

PAR DR MARTIN LANOUE

Date choisie pour cesser : \_\_\_\_\_

Noms des personnes que j'ai avisées (support):	<b>Applications mobiles pour me supporter et m'accompagner dans mes progrès</b>
Si je prends des médicaments, j'avise mon pharmacien de ma démarche pour vérifier si un ajustement posologique est requis.	<b>SMAT</b> : Soutien 24h/24 par texto ou messenger (smat.ca)
<b>Applications mobiles pour la gestion du stress:</b> Respirelax, petit bambou, cohérence cardiaque. <b>Sites web</b> pour la relaxation / gestion du stress: <a href="https://tccmontreal.com/la-relaxation-progressive-de-jacobson-2/">https://tccmontreal.com/la-relaxation-progressive-de-jacobson-2/</a> ET <a href="https://tccmontreal.com/mbct/">https://tccmontreal.com/mbct/</a> <a href="https://relief.ca/">https://relief.ca/</a> <b>*Considérer consulter un centre d'abandon du tabagisme pour un suivi*</b>	<b>Groupe Facebook <i>J'arrête</i></b> (de Québec sans tabac / Défi j'arrête, j'y gagne !)
	<b>QUASH</b> de la Fondation santé pulmonaire ( <a href="https://www.quashapp.com/">https://www.quashapp.com/</a> )
	<b>ICanQuit</b> ( <a href="https://www.icanquit.com.au/quitting-methods/quit-smoking-apps">https://www.icanquit.com.au/quitting-methods/quit-smoking-apps</a> )
	<b>Autres ressources:</b> <a href="https://aucoeurdemasante.ca/ressources/cessation-tabagique/">https://aucoeurdemasante.ca/ressources/cessation-tabagique/</a>

Quelles sont mes motivations profondes pour cesser de fumer?

---

---

J'identifie les raisons pour lesquelles je fume (gestion du stress, détente, habitude, socialement, etc.):

---

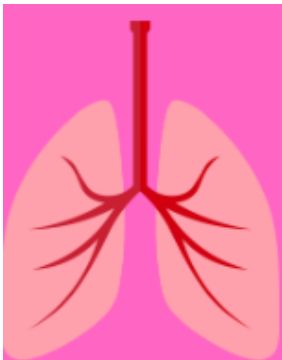
Je trouve des solutions ou de saines habitudes pour combler ces besoins qui étaient répondus par le tabagisme: \_\_\_\_\_

---

OBSTACLES POTENTIELS ET SITUATIONS À RISQUE	STRATÉGIES POUR GÉRER MES ENVIES DE FUMER ET LEVER LES OBSTACLES
<p>Mes récompenses pendant ma progression (\$, etc.) :</p>	



# Famille sans fumée



**DEVENEZ UNE FAMILLE SANS FUMÉE,  
POUR DES P'TITS POUMONS ROSES  
ET EN SANTÉ. DEVENEZ UN MODÈLE À  
SUIVRE POUR VOTRE FAMILLE ET  
VOTRE ENTOURAGE!**

[HTTPS://FAMILLESANSFUMEE.CA/](https://famillesansfumee.ca/)

**LE TABAC CONTIENT PLUS DE 7000 PRODUITS CHIMIQUES  
DONT PLUSIEURS SONT CANCÉRIGÈNES**



**Il n'est jamais trop tard, mais le plus tôt est le mieux!**

**Cesser de fumer est l'intervention ayant le plus de bénéfices sur la santé des fumeurs.**

**N'attendez pas que la maladie prenne la décision pour vous...**

**LA FUMÉE SECONDAIRE PEUT AFFECTER VOS ENFANTS ET VOS PROCHES**

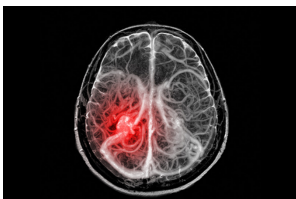
**LE TABAGISME RÉDUIT L'ESPÉRANCE DE VIE DE 10 ANS**

**LE TABAC EST RELIÉ À 16 TYPES DE CANCERS DIFFÉRENTS**

**C'EST LA CAUSE PRINCIPALE DU CANCER DU POUMON,  
UN CANCER MEURTRIER (TAUX DE SURVIE = 19%)**

**LA MALADIE PULMONAIRE PEUT VOUS AFFECTER À UN  
PLUS JEUNE ÂGE ET RÉDUIRE VOS ACTIVITÉS**

**LE TABAGISME CONSTITUE UN FACTEUR DE RISQUE  
IMPORTANT DES MALADIES CARDIOVASCULAIRES ET DES AVC**



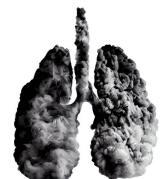
**AVC**



**Troubles de  
l'érection**



**Maladies du cœur**



**Maladie pulmonaire  
ou cancer**

BIENFAITS DE L'ABANDON DU TABAC		SYMPTÔMES DE SEVRAGE DE LA NICOTINE
0-8h	Élimination du monoxyde de carbone	Les symptômes de sevrage s'installent
24h	Le risque de crise cardiaque baisse	En 24-48h, des sensations ébrieuses sont ressenties
2 sem.	Amélioration de la fonction pulmonaire (moins d'essoufflement)	De fortes envies de nicotine, des troubles de concentration et des troubles du sommeil peuvent survenir pendant les 2 premières semaines
1 mois	Diminution de la toux, la congestion nasale et de l'essoufflement	Pendant environ 4 semaines, on peut se sentir plus irritable, plus agressif, démontrer de l'agitation ou même avoir des symptômes dépressifs. L'exercice, la méditation et les respirations peuvent vous aider. Le premier mois est le plus difficile! Il ne faut pas lâcher!
1 an	Votre risque de maladie cardiovasculaire est réduit de 50%, et votre condition pulmonaire ne cesse de s'améliorer.	Une augmentation de l'appétit peut apparaître durant les 10 premières semaines environ, jusqu'à ce que la situation se stabilise. Surveillez votre alimentation, préparez des collations santé et peu caloriques (crudités, etc.) et allez marcher pour garder la forme.
5 ans	Risque d'AVC réduit au même niveau que les non-fumeurs	Le combat n'est pas terminé. Le risque de rechute est grand. Continuez à vous motiver et contrôler vos envies.  Rappelez-vous que les envies ne durent que quelques minutes. Il faut seulement attendre qu'elles passent  N'oubliez pas de vous féliciter et de vous récompenser tout au long de vos progrès!
10 ans	Le taux de mortalité par cancer du poumon, ainsi que le risque de cancer de la bouche, de la gorge et de l'œsophage sont réduits de moitié.	
15 ans	Le risque d'infarctus est similaire à celui des non-fumeurs	

## AUTRES BIENFAITS



Vos dents cesseront de jaunir et vos gencives seront plus en santé.

Le teint de votre peau sera plus lumineux, les rides seront atténuées et vos cheveux redeviendront plus brillants.

Pour les femmes enceintes : le risque de fausse couche diminue et la fertilité augmente.

Pour les enfants exposés : Baisse du risque de mort subite, des infections (otites, pneumonies) et d'asthme.

Votre famille sera plus en santé et vous deviendrez un exemple pour les gens qui vous entourent.