



American Heart Association.

Healthy for Good™

## COMMENT ARRÊTER DE FUMER ET D'UTILISER DES PRODUITS À BASE DE NICOTINE ?



### S'INFORMER

La première étape pour arrêter de fumer ou d'utiliser des produits à base de nicotine consiste à comprendre les risques et les conséquences sur votre santé et celle de votre famille.

- ➔ **Maladie cardiaque** : la nicotine et le tabac peuvent augmenter la pression artérielle et accélérer le rythme cardiaque. Ils peuvent entraîner un rétrécissement des vaisseaux sanguins, ce qui augmente le risque de crise cardiaque.
- ➔ **AVC** : la nicotine et le tabac peuvent endommager les vaisseaux sanguins. Ils peuvent accentuer le risque d'AVC en provoquant la formation de caillots sanguins ou en bloquant le flux sanguin vers le cerveau.
- ➔ **Diabète** : la nicotine et le tabac peuvent augmenter le risque de développer un diabète de type 2. Pour les diabétiques, ils peuvent également compliquer la gestion du taux de glycémie.
- ➔ **Cancer** : le tabagisme est la première cause de cancer du poumon.
- ➔ **Dépression et anxiété** : la nicotine et le tabac peuvent provoquer des sautes d'humeur et une anxiété accrue lorsque leurs effets s'estompent.
- ➔ **Viellissement précoce** : le tabagisme peut causer des troubles de la mémoire et la démence à un âge avancé, ainsi que des dommages cutanés prématurés, comme les rides.



### ÉLABORER UN PLAN POUR ARRÊTER

Vous aurez plus de chances d'arrêter définitivement de fumer si vous vous y préparez. Commencez par élaborer un plan qui correspond à votre mode de vie.

**FIXEZ** une date pour arrêter dans les 7 prochains jours. Il est préférable de choisir un jour de la semaine pour minimiser le stress.

**CHOISISSEZ** une méthode : radicale ou progressive.

**DÉCIDEZ** si vous avez besoin de l'aide d'un professionnel de santé, d'un substitut nicotinique ou d'un médicament.

**PRÉPAREZ** le jour où vous arrêterez de fumer en décidant comment gérer vos envies et vos pulsions.

**ARRÊTEZ** de fumer le jour prévu.

Consultez [heart.org/lifes8](http://heart.org/lifes8) pour en savoir plus (site Web en anglais)



### LES CLÉS DU SUCCÈS



#### MAÎTRISEZ VOS PULSIONS

Lorsque vous ressentez l'envie de fumer, de vapoter ou de consommer de la nicotine, forcez-vous à attendre 10 à 15 minutes. Ces envies pressantes passent vite. Vous vous sentirez mieux une fois que ces envies auront disparu. Occupez vos mains et votre mâchoire. Essayez de mâcher du chewing-gum, de boire de l'eau ou de manipuler une balle anti-stress. Dites-vous que chaque jour sans fumer est une victoire. Arrêter de fumer est difficile et les envies irrésistibles font partie du processus.



#### IDENTIFIEZ LES DÉCLENCHEURS

Identifiez ce qui vous donne envie de fumer, de vapoter ou de consommer de la nicotine. Le stress, certains lieux ou certaines rencontres peuvent faire partie des déclencheurs. Essayez d'éviter ces situations ou maîtrisez-les, surtout au début. Faites des exercices de respiration profonde pour apaiser votre corps et votre esprit.



#### FAITES-VOUS AIDER

Un système de parrainage ou un programme de soutien peut vous aider à surmonter certains obstacles couramment rencontrés lorsque vous arrêtez de fumer. Appelez le **1-800-QuitNow (784-8669)** dès aujourd'hui. Il s'agit d'un service téléphonique gratuit pour accompagner les individus qui souhaitent arrêter de fumer. Lors d'un appel, vous échangerez avec un conseiller qui vous donnera des recommandations, des astuces et son soutien pour que vous puissiez arrêter de fumer.