

L'inhalothérapeute intervient auprès de ses patients fumeurs

Outil d'aide à la pratique



Autopsie d'une meurtrière

1. MERCURE (thermomètre)_2. **CHLORURE DE VINYLE** ☠️ (utilisé dans les matières plastiques, diminution de la libido)
3. **BENZOPYRÈNE** ☠️_4. MONOXYDE DE CARBONE (gaz d'échappement)_5. **CADMIUM** ☠️ (utilisé dans les batteries)
6. NICOTINE (utilisé comme herbicide et insecticide)_7. NAPHTALÈNE (antimite)_8. DIMÉTHYLNITROSAMINE_9. **PYRÈNE** ☠️
10. MÉTHANOL (carburant pour fusée)_11. **NAPHTYLAMINE** ☠️_12. ACÉTONE (dissolvant)_13. ACROLÉINE (irritant des voies respiratoires)
14. ACÉTALDÉHYDE (irritant des voies respiratoires)_15. ACIDE CYANHYDRIQUE (était employé dans les chambres à gaz)_16. **TOLUIDINE** ☠️
17. AMMONIAC (détergent)_18. **URÉTHANE** ☠️_19. TOLUÈNE (solvant industriel)_20. **ARSENIC** (poison violent)_21. **DIBENZACRIDINE** ☠️
22. PHÉNOL_23. BUTANE_24. **POLONIUM 210** ☠️ (élément radioactif)_25. STYRÈNE_26. DDT (insecticide)
27. **GOUDRONS** ☠️ (les plus cancérigènes)_28. **PLOMB** (essence et gaz d'échappement)

☠️ *Substances cancérigènes connues*

L'OPIQ remercie les personnes suivantes :

Yves Campbell, inh., Hôpital Sacré-Coeur, pour l'élaboration du contenu ainsi que
Hélène Poirier, M. Sc., INSPQ pour la révision scientifique et
Line Prévost, inh., OPIQ, pour la coordination du projet.

Autorisations :

La page couverture est une adaptation de La Ligue nationale contre le cancer, France.

La section *Symptômes de sevrage* est adaptée du Défi J'arrête, j'y gagne ! (Acti-Menu)

Les photographies de la section *Pharmacothérapie* sont reproduites avec la permission de
Biovail Pharmaceuticals Canada, de McNeil Consumer Healthcare, une division de McNeil PDI Inc.,
de Novartis Santé Familiale et de Pfizer Canada Inc.

L'utilisation du logo *J'arrête* est autorisé par le Conseil québécois sur le tabac et la santé (CQTS).

Ce document est inspiré de plusieurs sources.

Les références sont disponibles sur le site Internet de l'OPIQ www.opiq.qc.ca ou sur demande.

Dans cette publication, le masculin est utilisé sans préjudice et seulement pour faciliter la lecture.

Toute reproduction intégrale ou partielle est strictement interdite sans autorisation.



Saviez-vous que?

Saviez-vous que?



Saviez-vous que?

- La cigarette est une véritable usine chimique. La fumée du tabac contient plus de **4 800 produits chimiques** très toxiques dont plus de **60 produits cancérigènes** pour l'homme.
- La **nicotine** est le produit responsable de la dépendance au tabac, considérée aussi puissante que celle à **l'héroïne et à la cocaïne**. **Avoir de la difficulté à cesser de fumer n'est donc pas une faiblesse de la volonté.**
- La consommation du tabac est la plus commune, mais aussi **la plus mortelle des toxicomanies**. Tous les jours, 36 Québécois meurent d'une maladie causée par le tabac.

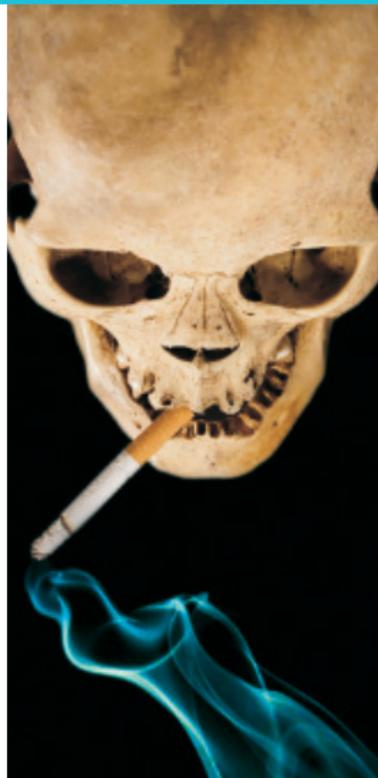


- Le tabac est responsable de **85 % des cancers du poumon**, de **85 % des maladies pulmonaires** (emphysème et bronchite chronique), de **30 % de tous les autres cancers** et de **25 à 30 % des maladies cardiovasculaires**.
- Chaque cigarette fumée réduit **la vie d'un fumeur de 7 minutes**, soit **près de 3 heures de moins par paquet fumé**. Un fumeur sur deux mourra d'une maladie causée par le tabac. En moyenne, ceux qui ne cessent jamais de fumer voient leur espérance de vie diminuer de 10 ans par rapport aux non-fumeurs.

- **Cesser de fumer, ce n'est pas juste une affaire de volonté.**

Il y a trois conditions gagnantes :

1. **Un engagement sincère** envers soi-même.
 2. **Une préparation et un traitement appropriés** : thérapie de remplacement de la nicotine, bupropion, varéclique.
 3. **Un suivi et un soutien attentifs** : inhalothérapeutes, professionnels de la santé, services j'Arrête, l'entourage.
- La **fumée secondaire** est très toxique pour l'entourage... même à une distance de 50 cm, elle contient **2 fois plus de nicotine et 10 fois plus de monoxyde de carbone, 51 fois plus de**



formaldéhyde (cancérigène) et 44 fois plus d'ammoniac que la fumée inhalée par le fumeur.

- La fumée secondaire d'un des parents augmente le risque **d'otites récidivantes** de 48 % chez l'enfant.
- Fumer **20 cigarettes / jour** pendant un an équivaut en quantité de papier brûlé et inhalé à **300 pages de l'annuaire téléphonique**.
- Fumer **3 à 4 joints** de marijuana équivaut à fumer **20 cigarettes**.
- 1 arbre abattu sur 8 est utilisé pour des produits du tabac.
- Peu importe depuis combien de temps le patient fume, **sa santé sera meilleure** s'il arrête.
- En fumant **un paquet de cigarettes/jour**, un fumeur dépense plus de **2500 \$/année**.



Les bienfaits du renoncement au tabac

Les bienfaits du renoncement au tabac

Une journée sans fumée fait toute la différence!

Les bienfaits du renoncement au tabac pour la santé sont immédiats et vont en augmentant.

Dès la première journée, le corps commence à guérir...



Temps écoulé depuis la dernière cigarette	Bienfaits
20 minutes	La tension artérielle redescend au niveau où elle était avant la consommation de tabac.
8 heures	La quantité de monoxyde de carbone dans le sang revient à la normale.
24 heures	Les risques d'avoir une crise cardiaque ont diminué.
48 heures	L' odorat et le goût s'améliorent et commencent à revenir à la normale.

Au cours des mois et des années qui suivent, le corps continue à prendre du mieux...

Temps écoulé depuis la dernière cigarette	<i>Bienfaits</i>
2 semaines à 3 mois	La circulation s'améliore et les poumons fonctionnent mieux.
9 mois	La toux diminue , les sinus sont moins congestionnés, moins de fatigue et moins à bout de souffle.
5 ans	Les risques d'avoir un accident vasculaire cérébral sont grandement diminués. Au cours des 5 à 15 années qui suivent le renoncement au tabac, ce risque devient presque le même que celui des non-fumeurs.
10 ans	Le risque de mourir du cancer du poumon est environ 2 fois moins élevé que pour ceux qui ont continué de fumer.
15 ans	Les risques de souffrir d'une maladie cardiaque sont les mêmes que pour un non-fumeur.



Prêt ou pas prêt?

Prêt ou pas prêt?



Prêt ou pas prêt?

Identifiez le statut tabagique de votre patient et inscrivez l'information au dossier.

Fumeur depuis combien de temps?

Non fumeur depuis combien de temps?

Intervenir avec justesse auprès de votre patient fumeur.

Déterminez à quelle étape de changement du comportement (Prochaska) il se situe. Demandez-lui : « **Envisagez-vous de cesser de fumer?** »

S'il répond :

« **Je ne pense pas cesser au cours des prochains mois** »

Pré réflexion - Réflexion

- ▶ Intervenir brièvement : 5 à 10 minutes d'entretien motivationnel non culpabilisant;
- ▶ Aider le patient à réfléchir sur son tabagisme : « *Pourquoi préférez-vous continuer de fumer?* »;
- ▶ Explorer ses ambivalences : inquiétudes pour la santé vs plaisir de fumer, les « pour » et les « contre » associés à l'arrêt du tabagisme. Demander ce qui l'empêche de cesser dès maintenant;
- ▶ Présenter les bienfaits de l'abandon du tabac (*section Bienfaits*);
- ▶ Présenter les ressources gratuites disponibles dont les services j'Arrête (*section Ressources*);
- ▶ Signifier votre disponibilité pour l'aider.



« **Je désire cesser au cours du prochain mois** »

Préparation

- ▶ Intervenir de manière soutenue : 10 à 15 minutes (si possible);
- ▶ Renforcer sa décision de cesser de fumer : le féliciter et l'encourager;
- ▶ Souligner l'importance d'identifier les situations et les habitudes associées au tabac (stress, situations sociales, émotions intenses, etc.);
- ▶ Discuter des préparatifs liés à la cessation : déclencheurs du goût de fumer et stratégies pour résister, diminution graduelle du nombre de cigarettes/jour, personnes pouvant offrir du soutien, partager sa démarche avec l'entourage, fixer une date d'arrêt (*section Stratégies, trucs et conseils*);
- ▶ Discuter du sevrage et de la dépendance à la nicotine ainsi que des difficultés de la désaccoutumance (*section Symptômes de sevrage*);
- ▶ Évaluer le niveau de dépendance à la nicotine (*section Dépendance*);
- ▶ Discuter de pharmacothérapie (TRN, bupropion...) et faciliter l'obtention d'une ordonnance s'il y a lieu (*section Pharmacothérapie*);
- ▶ Passer en revue les ressources disponibles : services j'Arrête : ligne téléphonique, site Internet, Centre d'abandon du tabagisme (CAT), autres organismes, dépliants (*section Ressources*).



« *J'ai cessé depuis moins de six mois* »

Action

- ▶ Féliciter le patient de ses efforts et témoigner de votre confiance en ses capacités à persister comme non-fumeur;
- ▶ Discuter des stratégies et de la pharmacothérapie utilisées (*section Pharmacothérapie*);
- ▶ Demander s'il a des questions ou des problèmes particuliers;
- ▶ Discuter des facteurs associés à la rechute;
- ▶ Informer sur les ressources disponibles pour l'aider (*section Ressources*);
- ▶ En cas de rechute, éviter de le culpabiliser et l'inviter à entreprendre une nouvelle démarche de cessation le plus tôt possible.



« J'ai cessé depuis plus de six mois »**Suivi/maintien**

- ▶ Féliciter le patient de sa persévérance;
- ▶ Faire valoir les avantages d'une vie d'ex-fumeur;
- ▶ Recommander la vigilance car le goût de fumer peut être présent longtemps, recommander de ne pas consommer de nouveau une seule cigarette;
- ▶ Prévenir le risque de rechute en fournissant l'information sur les symptômes de sevrage (*section Symptômes de sevrage*);
- ▶ Appuyer les efforts du patient en l'encourageant; lui rappeler les ressources disponibles (*section Ressources*);
- ▶ En cas de rechute, éviter de le culpabiliser et l'inviter à entreprendre une nouvelle démarche de cessation le plus tôt possible.





Dépendance

Dépendance

Évaluation du degré de dépendance (Test de Fagerström)



Combien de temps après votre réveil fumez-vous votre première cigarette?	Dans les 5 minutes Entre 6 et 30 minutes Entre 30 et 60 minutes Après 60 minutes	3 2 1 0
Trouvez-vous difficile de vous abstenir de fumer dans les endroits interdits?	Oui Non	1 0
À quelle cigarette de la journée vous sera-t-il le plus difficile de renoncer?	La première le matin N'importe quelle autre	1 0
Combien de cigarettes fumez-vous par jour?	10 ou moins 11 à 20 21 à 30 31 et plus	0 1 2 3



Fumez-vous plus le matin que l'après-midi?	Oui Non	1 0
Fumez-vous même lorsque vous êtes malade?	Oui Non	1 0
	Total	

Résultats de 0 à 2 : Votre patient n'est **pas dépendant** à la nicotine. Il peut cesser de fumer sans avoir recours à des substituts nicotiniques.

Résultats de 3 à 4 : Votre patient est **faiblement dépendant** à la nicotine.

Résultats de 5 à 6 : Votre patient est **moyennement dépendant**. L'utilisation des traitements de remplacement nicotiniques (TRN) est recommandée.

Résultats de 7 à 10 : Votre patient est **fortement dépendant** à la nicotine. L'utilisation de traitements pharmacologiques est recommandée (TRN ou bupropion, varénicline).



Stratégies, trucs et conseils pour cesser de fumer

Stratégies, trucs et conseils pour cesser de fumer

Comment se débarrasser de la cigarette? Voici *six étapes efficaces* et quelques conseils à donner à votre patient pour l'aider à *se libérer* de cette habitude.

1. Incitez-le à fixer une date précise pour cesser de fumer

- ▶ La **date** doit être assez rapprochée.
- ▶ Idéalement, une journée plutôt **calme**, par ex. le samedi.



2. Suggérez-lui de prendre le contrôle de son environnement

- ▶ Invitez-le à **se débarrasser** de tous les cendriers, briquets et cigarettes cachées;
- ▶ Proposez-lui de **demander** à sa famille et à ses amis de ne pas fumer en sa présence;
- ▶ Conseillez-lui d'**éviter** les gens, les endroits ou les activités qu'il associe à la cigarette (au moins pour un certain temps).

3. Encouragez-le à garder en mémoire les raisons pour lesquelles il cesse de fumer

- ▶ Invitez-le à faire la **liste** des raisons qui le motivent à cesser de fumer;
- ▶ Recommandez-lui de **relire** de temps en temps ces raisons lorsque l'envie de fumer survient.



4. Proposez-lui d'éviter les éléments déclencheurs

- ▶ En **évitant** de fréquenter les endroits où les gens fument;
- ▶ En **évitant** de boire de l'alcool, du café ou d'autres boissons qu'il prenait en fumant;
- ▶ En **modifiant** sa routine du matin pour éviter d'avoir envie de fumer;
- ▶ En passant du temps avec des **non-fumeurs**.

5. Suggérez-lui de modifier ses habitudes

- ▶ Si l'envie de fumer survient, suggérez-lui de faire une **marche**, de prendre des respirations profondes ou d'appeler un ami. Rappelez-lui que les très fortes envies de fumer durent en moyenne **2 à 3 minutes**.
- ▶ Proposez-lui de se garder les **mains occupées** en jouant avec un crayon, un trombone, une bille, etc.;



- ▶ Conseillez-lui de se **brosser les dents** au lieu de fumer après un repas;
- ▶ Invitez-le à **boire de l'eau** ou du jus aux moments où il avait l'habitude de fumer;
- ▶ Recommandez-lui de faire de **l'activité physique**.

6. Invitez-le à se récompenser pour avoir cessé de fumer

En mettant de côté **l'argent** qu'il aurait dépensé pour ses cigarettes et en s'offrant quelque chose de spécial.

Rappels importants

Rappelez-lui de ne pas se soucier de demain, de la semaine prochaine ou de l'an prochain, mais de penser au **moment présent**. Qu'il se concentre sur UNE envie de fumer à la fois : *il maîtrise ainsi la situation!*



S'il succombe en ne fumant qu'une cigarette, lui faire prendre conscience des efforts **accomplis** jusqu'à maintenant et l'encourager à poursuivre sa démarche.

S'il fait une **RECHUTE**, suscitez sa réflexion en lui posant les questions suivantes :

- **Pourquoi** a-t-il fumé une cigarette?
- **Où** était-il?
- **Avec qui** était-il?
- **Comment** s'est-il senti après?

Cela lui permettra **d'identifier la situation problématique** et l'aidera à éviter de recommencer à fumer.



Pharmacothérapie

Pharmacothérapie



Pharmacothérapie

*Tous les médicaments énumérés dans cette section sont efficaces et **doublent les chances de cesser de fumer.***



*Ils sont tous **plus efficaces** s'ils sont utilisés avec du counselling ou du matériel d'aide personnelle.*

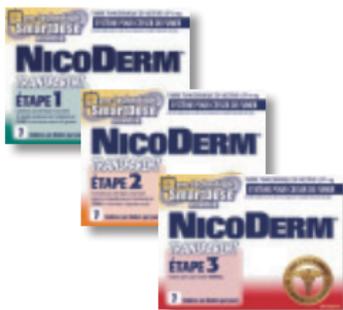
Timbres transdermiques

Marques

- Nicoderm^{MD}
- Habitrol^{MD}
- Marques maison qui emploient la technologie Habitrol^{MD}

Caractéristiques

- ▶ Timbre cutané libérant une petite quantité de nicotine dans la peau, aidant à calmer les effets de l'abandon de la cigarette.
- ▶ Trois dosages : 7 mg, 14 mg et 21 mg.
- ▶ Préférable à la gomme car meilleure observance.
- ▶ Vendus sans ordonnance.



Mode d'utilisation

10 cigarettes *et plus* par jour :

Timbre de 21 mg/24 h pendant 4 à 6 semaines, **suivi** de timbre de 14 mg/24 h pendant 2 à 4 semaines, **suivi** de timbre de 7 mg/24 h pendant 2 à 4 semaines.

10 cigarettes *ou moins* par jour :

Timbre de 14 mg/24 h pendant 6 à 8 semaines, **suivi** de timbre de 7 mg/24 h pendant 2 à 4 semaines.

Contre-indications

Infarctus du myocarde récent, accident vasculaire cérébral récent, angine instable ou sévère, grossesse ou allaitement, être âgé de moins de 18 ans, maladies cutanées généralisées, allergie au diachylon.

Gommes de nicotine

Marque

- Nicorette^{MD}

Caractéristiques

- ▶ En cas de contre-indications au timbre de nicotine ou selon la préférence du patient.
- ▶ 2 dosages : 2 mg et 4 mg.
- ▶ Vendues sans ordonnance.

Mode d'utilisation

2 mg : Première cigarette fumée **plus** de 30 minutes après l'éveil **ou** résultat de 6 ou moins selon l'échelle de dépendance à la nicotine (*section Dépendance*).

4 mg : Première cigarette fumée **moins** de 30 minutes après



l'éveil **ou** résultat de 7 ou plus selon l'échelle de dépendance à la nicotine (*section Dépendance*).

Maximum : 20 gommes par jour

Technique de mastication

Mastiquer 2 à 3 fois la gomme, la placer entre la joue et la gencive pendant 1 minute, répéter pendant 30 minutes. L'absorption de la nicotine se fait par la muqueuse buccale.

Contre-indications

Infarctus du myocarde récent, accident vasculaire cérébral récent, angine instable ou sévère, grossesse ou allaitement, être âgé de moins de 18 ans, maladie bucco-dentaire sévère.

Inhalateur de nicotine

Marque

- Nicorette^{MD}

Caractéristiques

- ▶ Nicotine libérée sous forme de vapeur sous l'effet de l'inhalation d'air par l'embout. L'absorption se fait par la muqueuse buccale et non par les poumons.
- ▶ Cartouche de nicotine 10 mg.
- ▶ Vendu sans ordonnance.

Mode d'utilisation

- Début du traitement : 6 à 12 cartouches par jour pendant une période allant jusqu'à



12 semaines (inhalations fréquentes et continues pendant 20 minutes = effet optimal).

- Réduction progressive du dosage (cartouches) sur une période de 6 à 12 semaines.
- Arrêt du traitement quand 1 à 2 cartouches par jour seulement sont nécessaires.

Contre-indications

Infarctus du myocarde récent, accident vasculaire cérébral récent, angine instable ou sévère, grossesse ou allaitement, être âgé de moins de 18 ans, hypersensibilité ou allergie au menthol. L'inhalateur doit être utilisé avec **PRUDENCE** chez les personnes atteintes d'une affection avec une composante spastique (asthme, MPOC).

Médicament non nicotinique

Marque

- Zyban^{MD} (Chlorhydrate de bupropion)

Caractéristique

- ▶ Ordonnance médicale requise

Mode d'utilisation

- 150 mg/jour X 3 jours, **suivi** de 150 mg/2 fois par jour X 7 à 12 semaines.
- Intervalle minimal de **8 h** entre 2 doses.
- Cesser de fumer au cours de la 2^e semaine de traitement.



Contre-indications

Il existe un **risque de convulsions associé** à la prise du bupropion. Le taux de convulsions est d'environ 0,1 % (1/1000) lorsque le médicament est utilisé à des doses ne dépassant pas 300 mg par jour. Liées au seuil de convulsion, voici les contre-indications à l'utilisation du bupropion : troubles convulsifs, patient qui prend déjà du bupropion, diagnostic ou des antécédents de boulimie ou d'anorexie, allergie connue au bupropion, utilisation concomitante d'un inhibiteur de la monoamine oxydase ou de thioridazine, ou une consommation dans les 14 jours précédents, sevrage éthylique, retrait de benzodiazépines ou de sédatifs.

Médicament non nicotinique

Marque

- Champix^{MD} (tartrate de varénicline)
Nouveau médicament (avril 2007)

Caractéristique

- ▶ Nouvelle classe de médicament qui active les récepteurs nicotiques dans le cerveau et réduit l'intensité des envies de fumer et des symptômes de sevrage de la nicotine.
- ▶ 2 dosages : 0,5 mg et 1,0 mg.
- ▶ Vendu avec ordonnance médicale.

Mode d'utilisation

- Augmenter graduellement la dose jusqu'à l'atteinte de la dose

Trousse de départ



Trousse de maintien



maximale recommandée de 1 mg, 2 fois par jour.

- ▶ Du 1^{er} au 3^e jour : 0,5 mg, 1 fois par jour.
- ▶ Du 4^e au 7^e jour : 0,5 mg, 2 fois par jour.
- ▶ Du 8^e jour jusqu'à la fin du traitement : 1,0 mg, 2 fois par jour.
- Cesser de fumer au cours de la 2^e semaine de traitement.
- Le traitement doit durer 12 semaines. Après cette période, il est possible d'envisager un autre traitement de 12 semaines.
- Pour les patients qui ne peuvent tolérer les effets indésirables, la dose pourra être réduite de façon temporaire ou permanente.

Contre-indications

Patients qui présentent une hypersensibilité à la varénicline ou à l'un des composants du produit ou du contenant.

Mises en garde

On ne sait pas parfaitement quelles pourraient être les conséquences chez des patients atteints d'une affection concomitante. La prudence est donc de rigueur.

Enfants de 18 ans et moins

Non recommandé chez les enfants de 18 ans et moins.

Grossesse

Non recommandé durant la grossesse.

Allaitement

La varénicline peut passer dans le lait maternel. Comme on ne sait pas si ce produit risque de provoquer des effets indésirables chez le nourrisson, il est recommandé de faire un choix entre l'allaitement ou la prise du médicament.

Fonction rénale

Comme la varénicline est éliminée en bonne partie par les reins, les patients qui présentent une atteinte rénale peuvent courir un risque plus grand de réactions toxiques. Ainsi,

- il n'est pas recommandé chez les patients atteints d'insuffisance rénale terminale,
- il convient de porter une attention particulière à la fonction rénale des personnes âgées de 65 ans et plus, étant donné que cette fonction tend à diminuer chez le sujet âgé.

Conduite et usage de machines dangereuses

Ce produit peut causer des étourdissements et de la somnolence. Durant son usage, il est donc conseillé d'éviter de conduire et d'utiliser des machines dangereuses.

Effets indésirables

Les effets indésirables les plus fréquemment observés sont : les nausées, les rêves anormaux, la constipation, la flatulence et les vomissements.

Respect du traitement

Quel que soit le médicament choisi, il est important de respecter la durée du traitement et le mode d'utilisation du produit. Lorsqu'ils sont pris correctement, ces médicaments sont sécuritaires et ne causent pas de dépendance. **Si le fumeur a des inquiétudes**, lui conseiller de ne pas cesser son traitement et de consulter plutôt son médecin, son pharmacien ou un intervenant d'un Centre d'abandon du tabagisme (CAT).



Remboursement par les régimes d'assurance

Les régimes d'assurance médicaments, public (RAMQ) ou privés, couvrent certains produits pour aider à cesser de fumer : le timbre de nicotine, la gomme de nicotine et le bupropion. Pour être admissibles, ces produits doivent toutefois avoir été prescrits par un médecin. Pour la RAMQ, un patient peut bénéficier au cours d'une même année d'un remboursement de 12 semaines de traitement d'une TRN et pour 12 semaines de traitement à l'aide du bupropion.

Les approches alternatives

Certaines approches alternatives, telles que l'acupuncture, l'hypnose, la thérapie au laser, proposent de traiter le tabagisme. L'efficacité de ces méthodes n'a toutefois pas été démontrée scientifiquement.



Symptômes de sevrage

Symptômes de sevrage



Symptômes de sevrage

Faire face au sevrage

Nervosité, maux de tête, fringales, insomnie, toux... Voilà quelques-uns des symptômes physiques et psychologiques du sevrage qui peuvent se manifester au cours des premières semaines sans tabac.

Attribuables en grande partie au manque de nicotine, ces symptômes et leur durée varient d'un individu à l'autre. Il faut rassurer votre patient fumeur : **la majorité de ces malaises disparaissent en deux ou trois semaines**. Et si non, lui suggérer de consulter son médecin, son pharmacien ou un intervenant d'un CAT.



Voici quelques trucs pour faire face à ces symptômes

Irritabilité, anxiété, nervosité

- ▶ Faire de l'exercice, éviter caféine, cola et chocolat, prendre un bain, ou une douche, prendre des respirations profondes, pratiquer des techniques de relaxation...

Insomnie

- ▶ Éviter la caféine après 15 h, **faire de l'exercice** pendant la journée, pratiquer des techniques de relaxation, prendre une tisane avant d'aller dormir.



Maux de tête, vertiges, manque de concentration

- ▶ Travailler moins pendant quelque temps et éviter les situations stressantes. Suggérer de sortir et ***marcher à l'extérieur.***

Fringales

- ▶ Boire beaucoup d'eau, mâcher de la gomme sans sucre, manger des fruits, des légumes au lieu de bonbons, remplacer les visites au frigo par ***des promenades à l'extérieur.***

Toux, gorge sèche, congestion nasale

- ▶ ***Boire beaucoup.*** La chaleur et l'humidité facilitent le dégagement des sécrétions.

Constipation, gaz

- ▶ Manger des aliments riches en fibres, boire beaucoup, prendre l'habitude de boire un grand verre d'eau matin et soir et ***surtout, faire de l'exercice!***





C'est pour quand?

C'est pour quand?

The image features a dark, textured background. On the left side, there is a faint, light-colored illustration of a person's profile, facing right. Behind the person's head is a large, intricate, swirling shape that resembles smoke or a stylized, abstract form. The overall aesthetic is artistic and somewhat ethereal.

C'est pour quand?

Encouragez le patient à choisir une date précise. C'est la première étape vers sa réussite.



Apposer un autocollant, sur la carte d'hôpital du patient ou sur son dispositif d'aérosol-doseur ou de poudre sèche, ou encore sur son dispositif d'espacement, etc.

Le ministère de la Santé et des Services sociaux a mis en place une gamme de services **GRATUITS**, accessibles dans toutes les régions du Québec, pour aider le fumeur à cesser de fumer; **LES SERVICES J'ARRÊTE** :

- ▶ Ligne téléphonique
- ▶ Site Internet
- ▶ Centres d'abandon du tabagisme





Ressources

Ressources

Les services j'Arrête



1. LIGNE J'ARRÊTE : 1 866 JARRETE (527-7383)

Des spécialistes en abandon tabagique offrent des services de soutien téléphonique bilingues, gratuits et confidentiels, du lundi au vendredi de 8 h à 21 h. Ils peuvent également orienter les fumeurs vers les ressources qui répondent le mieux à leurs besoins.

2. SITE INTERNET J'ARRÊTE : www.jarrete.qc.ca

Plusieurs services de soutien pour jeunes et adultes : information, counselling en ligne personnalisé, clavardage, forum de discussion.

3. CENTRES D'ABANDON DU TABAGISME (CAT)

Plus de 150 CAT, partout au Québec, offrent des services gratuits et confidentiels d'information, de soutien individuel et de soutien de groupe. Pour connaître les coordonnées du CAT le plus près, appelez à la ligne J'ARRÊTE : 1 866 JARRETE (527-7383) ou visitez le site Internet www.jarrete.qc.ca

Ces services sont aussi disponibles en anglais.

Autres ressources

ACTI-MENU	<i>Site Internet :</i> www.actimenu.ca – <i>Tél. :</i> 514 985-2466
Association pulmonaire du Québec	<i>Site Internet :</i> www.pq.poumon.ca – <i>Tél. :</i> 514 287-7400 ou 1 800 295-8111
Conseil québécois sur le tabac et la santé	<i>Site Internet :</i> www.cqts.qc.ca – <i>Tél. :</i> 514 948-5317
Fondation des maladies du cœur du Québec	<i>Site Internet :</i> www.fmcoeur.ca – <i>Tél. :</i> 514 871-1551 ou 1 800 567-8563
Ministère de la Santé et des Services sociaux	<i>Site Internet :</i> www.msss.gouv.qc.ca
Santé Canada	<i>Site Internet :</i> www.hc-sc.gc.ca – <i>Tél. :</i> 1 866 318-1116
Société canadienne du cancer	<i>Site Internet :</i> www.cancer.ca – <i>Tél. :</i> 514 255-5151

L'Ordre professionnel des inhalothérapeutes du Québec tient à souligner la contribution scientifique de l'Institut national de santé publique du Québec et le soutien financier du ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec pour la réalisation de cet outil.



*Ordre professionnel
des inhalothérapeutes
du Québec*

OPIQ

Québec 

- Institut national de santé publique
- Ministère de la Santé et des Services sociaux



Tous droits réservés © Ordre professionnel des inhalothérapeutes du Québec 2007

Conception graphique : Oblik Communication-design / www.oblik.ca

Pour des autocollants supplémentaires : accueil@opiq.qc.ca