



QUESTION DE SANTÉ

BULLETIN TRIMESTRIEL SUR DES PRÉOCCUPATIONS DE MIEUX-ÊTRE

Cléopâtre ne fumait pas!

Alexandre le Grand et Léonard de Vinci non plus. Pourtant, la publicité, les vieux films d'Hollywood et d'autres éléments motivants de notre culture ont tendance à lier la fumée du tabac avec le romantisme, la virilité et même l'intelligence. La femme fatale porte sa cigarette dans un fume-cigarette exotique. Le cowboy macho s'en roule une, le cordon de sa blague à tabac serré entre ses dents. Sherlock Holmes tire pensivement sur sa pipe Meerschaum. Au lieu de ces stéréotypes usés, considérons trois personnages qui ont réellement existé : une belle reine d'Égypte, un grec qui a conquis le monde antique et le génie le plus célèbre de l'histoire - aucun d'entre eux ne fumait !

La cigarette - votre amie ?

Si vous fumez depuis longtemps, il est probable que vous voyez dans la cigarette un réconfort appréciable. Elle vous aide à faire face aux moments stressants, elle vous sert de récompense pour un travail bien fait et elle vous occupe dans les moments d'ennui. Cesser de fumer serait comme quitter un ami. Toutefois, contrairement aux vrais amis qui tiennent votre intérêt à cœur, la cigarette menace votre santé et nuit à la qualité de votre vie.

Il n'est jamais trop tard

En effet, il n'est jamais trop tard pour cesser de fumer, même si vous avez déjà tenté de le faire auparavant. En réalité, les chances de succès augmentent avec chaque tentative. Même si vous fumez depuis très longtemps, le fait de cesser apporte des bienfaits immédiats. Dès le premier jour, la membrane qui tapisse vos poumons commence à éliminer des microbes. Votre corps se met immédiatement à réparer les dégâts provoqués par le tabac. Le risque d'un cancer du poumon cesse de croître. Après un an sans fumer, le danger d'une crise cardiaque commence à baisser. Au bout de 10 ans, ce sera peut-être comme si vous n'aviez jamais fumé. Y aura-t-il des symptômes de manque de nicotine ? Oui, en effet... Le plus souvent, la première phase de l'abstinence est marquée par divers degrés d'indisposition. Mais rassurez-vous, ces effets disparaissent dans l'espace de quelques jours. Il se peut même que vous ayez la tête légère au début. En effet, pour remplacer l'oxyde de carbone, votre sang apporte maintenant plus d'oxygène à votre cerveau.

Dix récompenses

Allez-vous vraiment profiter du fait d'arrêter ? Absolument !

- Vous réduirez de façon importante les risques d'être victime d'une crise cardiaque, d'un cancer du poumon ou de plus d'une vingtaine d'autres maladies.
- Votre famille et vos amis vous remercieront car le risque de maladie qu'ils encouraient à cause de votre fumée diminuera.
- Vos enfants seront moins enclins à fumer. En fait, les enfants de fumeurs ont huit fois plus de chances de s'y mettre aussi.
- Vous retrouverez l'odorat et le goût et la nourriture vous semblera nettement meilleure.
- Vous paraîtrez mieux. Grâce à une meilleure circulation sanguine, votre peau aura l'air plus jeune et plus saine.
- Si vous êtes une femme et que vous songez à avoir des enfants, vous aurez de meilleures chances d'avoir un bébé en santé et d'un poids normal.
- Vous respirerez beaucoup mieux. La toux matinale du fumeur disparaîtra et vous découvrirez que vous pouvez faire plus d'effort sans vous essouffler.
- Vous épargnerez de l'argent - probablement assez pour vous payer des vacances tout confort, puisqu'un fumeur normal peut facilement dépenser 2 500 \$ par année en fumée.
- Vous réduirez les risques d'accidents : le fait de fumer perturbe la maîtrise des équipements dangereux et la conduite automobile, sans parler des risques d'incendie.
- Finalement, vous jouirez d'un regain de confiance en vos capacités et d'une grande fierté : vous aurez gagné la bataille contre le tabac!

Cesser pour gagner

Pour cesser de fumer, la première étape consiste à déterminer ce qui vous incite à fumer. Le tabac peut répondre à une diversité de besoins mais chaque fumeur a ses propres raisons. Certains fument pour la stimulation, pour se donner un coup de fouet. D'autres y trouvent une forme de détente. D'autres fument parce qu'ils ont besoin de tenir quelque chose. La cigarette peut également servir de soutien dans les moments de stress ; elle peut satisfaire un manque dû à la dépendance à la nicotine ; ou elle peut aussi être une simple habitude, une activité inconsciente déclenchée par des actions comme regarder la télévision ou consommer une boisson. Avez-vous pu trouver parmi ces raisons

une ou plusieurs s'appliquant à vous ? Eh bien, quand vous tenterez d'arrêter, il vous faudra trouver un substitut approximatif qui compensera pour la cigarette.

Les substituts à la cigarette

Si vous fumez pour la stimulation, essayez d'y substituer une bonne marche ou de l'exercice. Pour la détente, des exercices de respiration profonde et d'étirement seront plus efficaces qu'une cigarette. Si la manipulation est votre problème, il se peut qu'un crayon ou n'importe quelle babiole fasse l'affaire. Est-ce que la cigarette vous sert de soutien face au stress ? Eh bien, essayez de dégager toute cette énergie refoulée en faisant quelque chose de constructif : faire du ménage, laver la voiture, tondre le gazon ou, encore une fois, faire de l'exercice. Si vous ressentez un besoin impérieux de fumer, il se peut que vous soyez chimiquement dépendant de la nicotine. Vous libérer de cette dépendance sera difficile mais non impossible. Rappelez-vous bien que chaque jour qui passe apporte une diminution du désir de fumer. Pensez-y avec conviction. Le besoin de fumer va diminuer ! Le fait de fumer uniquement par habitude est un peu plus facile à attaquer. D'abord, essayez de déterminer à quels moments vous fumez. Lorsque vous vous surprenez en train d'allumer une cigarette, arrêtez et demandez-vous si vous voulez vraiment en fumer une. Vous serez surpris du nombre de fois où vous répondrez NON.

Deux chemins vers la liberté

La réduction graduelle est l'un des chemins susceptibles de déboucher sur la vie sans tabac. Les symptômes de manque seront moins prononcés mais ils dureront plus longtemps. Comment fait-on pour réduire sa consommation de tabac ? Essayez de fumer des marques de plus en plus légères, mais en vous gardant bien d'inhaler plus profondément. Ne fumez que la moitié de chaque cigarette. Ou encore, ne fumez que dans des endroits désagréables tels que le garage ou le sous-sol. Vous pourriez aussi vous établir un échéancier de réduction qui vous limiterait le nombre de cigarettes permises chaque jour.

L'arrêt net, quoique plus difficile au début, est la méthode qui permet à la plupart des gens de cesser de fumer. D'abord, fixez une date et dites à tout monde que vous ne fumerez plus à partir de ce moment-là ; vous serez alors obligé de tenir votre promesse. D'ailleurs les amis auront moins tendance à vous offrir une cigarette ou à fumer en votre présence s'ils sont au courant de votre intention de cesser de fumer. Ensuite, préparez-vous mentalement. Pensez aux 2 500 \$ par année que vous pourriez épargner et qui pourraient servir à vous payer un voyage aux Antilles ou dans les Rocheuses. Répétez à haute voix : «Non, merci. Je ne fume pas.»

Bon, le grand jour est arrivé. Vous avez fait des provisions de substituts alimentaires tels que les carottes, le céleri et la gomme sans sucre en cas d'envie brusque. Maintenant, prenez toutes les cigarettes, les cendriers et les allumettes et jetez-les à la poubelle ! Vous voulez éviter les situations stressantes ? Très bien. Vous

allez éviter les bars et les fêtes où l'on fume beaucoup ? Excellent. Vous allez au cinéma ce soir parce qu'il est défendu d'y fumer ? Formidable !

Rester libre

Vous vous sentirez fatigué pendant quelques jours après avoir arrêté de fumer car la nicotine est un stimulant. Il faut donc vous activer beaucoup, dormir beaucoup et boire beaucoup d'eau ou de jus de fruits pour aider votre organisme à chasser les toxines qui se dégagent. En outre, il vaut mieux évitez de trop voir vos amis grands fumeurs pendant la période d'adaptation. Beaucoup de gens trouvent aussi que l'autorenforcement, le fait de se tenir un monologue positif, les aide à rester dans la bonne voie. Voici une bonne maxime à retenir lorsque vous vous demanderez si vous allez y arriver. Elle nous vient du célèbre poète et peintre anglais William Blake, qui l'a exprimée ainsi : « Si le soleil et la lune doutaient, ils s'éteindraient immédiatement. » En réalité, votre choix entre fumer et ne pas fumer ne laisse pas de doute, n'est-ce pas ?

ALORS BONNE CHANCE DANS VOTRE TENTATIVE DE DEVENIR ET DEMEURER UN NON-FUMEUR !

Pour vivre sans cigarettes et respirer proprement et facilement, prenez la décision de vous en débarrasser dès aujourd'hui.

Si vous voulez obtenir des renseignements sur les sujets traités dans ce bulletin ou si vous désirez parler d'une situation qui vous préoccupe, nous vous invitons à communiquer avec un conseiller du PAE pour obtenir une consultation téléphonique ou du counselling en personne.

Tout contact entre vous et votre conseiller est absolument confidentiel.

EN FRANÇAIS 1 800 361-5676

EN ANGLAIS 1 800 387-4765

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

1 888 814-1328