

Arrêter de fumer est l'une des meilleures choses que vous pouvez faire pour que votre traitement du cancer soit plus efficace et pour réduire les effets secondaires du traitement.

Arrêter de fumer réduira également les risques de récurrence de votre cancer ou la probabilité de développer un autre type de cancer.

### RADIOTHÉRAPIE

- La radiothérapie est plus efficace lorsque la teneur en oxygène de votre corps est normale. Lorsque vous fumez, la teneur en oxygène de votre corps diminue, ce qui réduit l'efficacité de la radiothérapie.
- Si vous n'arrivez pas à renoncer au tabac, évitez de fumer avant et après votre séance de radiothérapie.

### CHIMIOTHÉRAPIE

- Les médicaments de la chimiothérapie sont plus efficaces chez les non-fumeurs.
- La fumée de cigarette contient des produits chimiques qui peuvent réduire la concentration sanguine de certains médicaments utilisés pour la chimiothérapie. Ils deviennent alors moins efficaces.

### CHIRURGIE

- Cesser de fumer ou réduire le nombre de cigarettes que vous consommez peut rendre la chirurgie plus sécuritaire et vous aider à vous rétablir plus rapidement.
- Si possible, essayez de cesser de fumer au moins 4 semaines avant votre chirurgie. Il est cependant bénéfique de cesser de fumer à tout moment avant la chirurgie.
- Les non-fumeurs :
  - ont moins de risques de souffrir de complications pendant et après la chirurgie
  - ont moins de risques de développer des infections
  - peuvent se rétablir plus rapidement et rentrer chez eux plus tôt

## Conseils pour vous aider à arrêter

Vous pouvez suivre les conseils ci-dessous pour essayer de renoncer au tabac :

<b>PATIENCE</b>	Les envies impérieuses de fumer disparaissent souvent au bout de 3 à 5 minutes, donc essayez d'attendre qu'elles passent.
<b>HYDRATATION</b>	Au lieu de fumer, prenez un verre d'eau fraîche.
<b>DISTRACTION</b>	Trouvez une occupation pour vous distraire.
<b>RESPIRATION PROFONDE</b>	Cela peut vous aider à vous détendre et à repousser l'envie de fumer.

## N'abandonnez pas!

Le tabagisme est une dépendance et il peut être difficile d'arrêter. Tout le monde peut craquer. N'abandonnez pas et ne soyez pas trop dur envers vous-même. N'oubliez pas ce qui suit :

- **Reprenez le contrôle.** Évitez les lieux que vous associez à la cigarette.
- **Soyez positif.** Pensez au chemin que vous avez parcouru et faites de votre mieux pour continuer ainsi.
- **Passez à l'action.** Faites quelque chose qui rend difficile de fumer. Par exemple, mâcher une gomme, boire de l'eau ou faire une promenade.
- **Demandez de l'aide.** Parlez à un ami, à un membre de votre famille ou à votre équipe de traitement du cancer.
- **Ne vous arrêtez pas en si bon chemin.** Il est possible de cesser de fumer et vous pouvez y arriver!

Produit en collaboration avec les Programmes régionaux de cancérologie de l'Ontario et la Téléassistance pour fumeurs de la Société canadienne du cancer.

Vous voulez obtenir cette information dans un format accessible?  
1-877-280-8538, ATS 1-800-855-0511, info@ontariohealth.ca  
CQ272



**Santé Ontario**  
Action Cancer Ontario

# Cesser de fumer

Les bienfaits pour les personnes atteintes de cancer



# Il n'est jamais trop tard pour cesser de fumer!

## Comment renoncer au tabac

### Les consultations et la médication peuvent tripler vos chances d'y arriver. Commencez par parler à :

- votre équipe de traitement du cancer, notamment votre conseiller psychosocial
- votre médecin de famille ou votre infirmier praticien
- votre pharmacien
- votre bureau de santé publique local

Vos fournisseurs de soins de santé peuvent vous aider à choisir les meilleures méthodes de renoncement au tabac les plus adaptées à votre situation.

### CONSULTATION

Un conseiller peut vous aider à élaborer un plan qui vous conviendra pour cesser de fumer. Vous pouvez rencontrer le conseiller en renoncement au tabac en personne, ou le joindre par téléphone ou en ligne.

- Renseignez-vous sur les programmes de renoncement au tabac proposés par votre centre de cancérologie ou votre hôpital.
- Appelez un entraîneur pour cesser de fumer par le biais de Santé811 au **8-1-1 (ATS 1-866-797-0007)**, ou composez le numéro indiqué sur les paquets de cigarettes. Vous pouvez plus que doubler vos chances de renoncer au tabac en obtenant de l'aide par téléphone grâce à une ligne d'aide au renoncement au tabac.
- Obtenez de l'aide grâce à la Téléassistance pour fumeurs en :
  - consultant le site Web [TeleassistancePourFumeurs.ca](http://TeleassistancePourFumeurs.ca) pour accéder au matériel d'auto-assistance, et en communiquant avec un groupe de fumeurs en ligne et des accompagnateurs en renoncement au tabac;
  - textant **Ecrasons** au **123456** pour obtenir de l'aide par messagerie texte;
  - consultant la page [RessourcesJARrete.ca](http://RessourcesJARrete.ca) pour trouver un conseiller ou un groupe de renoncement au tabac dans votre collectivité.

### MÉDICATION

Le coût des substituts nicotiques et des médicaments sur ordonnance peuvent être couverts par certains régimes privés d'assurance et programmes d'avantages sociaux (p. ex., le Programme de médicaments de l'Ontario ou le Programme des services de santé non assurés pour les Premières Nations et les Inuits).

Vous pouvez également consulter la page [RessourcesJARrete.ca](http://RessourcesJARrete.ca) pour vous renseigner sur les programmes disponibles dans votre collectivité qui peuvent vous aider à trouver des médicaments gratuits ou à bas prix.

### Thérapies de remplacement de la nicotine (TRN)

- Les TRN se trouvent sous plusieurs formes : les timbres, les gommes à mâcher, les pastilles, les vaporisateurs buccaux ou les inhalateurs.
- L'utilisation de TRN peut doubler vos chances de cesser de fumer en réduisant les besoins en nicotine et les symptômes de sevrage.
- La combinaison du timbre de nicotine avec un autre TRN (gomme à mâcher, pastille, vaporisateur ou inhalateur) peut augmenter vos chances de cesser de fumer par rapport à l'utilisation d'un seul produit.
- Les TRN sont vendus sans ordonnance en pharmacies et dans certains magasins.

### Médicaments sur ordonnance

Deux médicaments sans nicotine sont disponibles sur ordonnance pour aider à réduire les envies impérieuses de fumer et prévenir les rechutes :

- la varénicline
- le bupropion

Ces médicaments sont délivrés sur ordonnance d'un médecin, d'un infirmier praticien ou d'un pharmacien.



### Le renoncement au tabac vous permet de vous sentir mieux

- Dans les 20 minutes qui suivent votre dernière cigarette, votre rythme cardiaque et votre pression artérielle commenceront à baisser.
- Dans les 2 jours qui suivent, votre cœur sera en meilleure santé.
- Dans les 3 mois qui suivent, votre fonction pulmonaire se sera améliorée.
- Au bout d'un an, votre risque de développer une maladie cardiaque est réduit de moitié.

### Voici d'autres moyens de cesser de fumer

- Réduisez peu à peu le nombre de cigarettes que vous fumez chaque jour; il s'agit de la méthode « réduire pour arrêter ».
- Cessez de fumer sans utiliser de médicaments ou sans demander d'aide; il s'agit de la méthode « sevrage brutal ».
- Les cigarettes électroniques ou le vapotage peuvent vous aider si vous avez des difficultés à renoncer au tabac en utilisant les moyens recommandés dans cette brochure. Les produits de vapotage peuvent être moins nocifs que la cigarette, mais les risques pour la santé sont encore inconnus.
- La cytisine est un produit de santé naturel approuvé au Canada pour le renoncement au tabac. Ce produit est disponible en ligne et dans certaines pharmacies.
- D'autres traitements, comme l'acupuncture, la thérapie laser, l'hypnose ou d'autres remèdes à base de plantes n'ont fait l'objet d'aucune recherche pour démontrer qu'ils sont sécuritaires ou réellement efficaces.