

Saines habitudes de vie

du Centre de santé et de services sociaux
de Kamouraska

Collaboration

Le **Placoteux**.com

et



Chronique du 15 février 2016, à 10 h 45

Avec Mme Nancy Chénard, inhalothérapeute, CISSS du Bas-St-Laurent (pour les installations du Kamouraska)
Animatrice : Mme Diane Bouchard, CHOIX FM

Présentation de la chronique : « Le Défi J'arrête, j'y gagne! »

LE DÉFI, C'EST QUOI?

« *Le Défi J'arrête, j'y gagne!* » est une vaste campagne québécoise qui a lieu chaque année depuis maintenant 17 ans. Elle invite les fumeurs qui sont prêts à arrêter de fumer à passer à l'action. L'engagement est de ne pas fumer pendant 6 semaines, soit du **1^{er} mars au 11 avril 2016**.

Participez au « *Défi* à votre façon » : seul, avec l'aide d'un parrain ou d'une marraine non fumeur ou bien avec un autre fumeur qui souhaite aussi arrêter.

POURQUOI 6 SEMAINES?

Parce que le fait d'arrêter complètement de fumer, pendant une période de temps déterminée, constitue un élément majeur pour arrêter de fumer à plus long terme. Réussir son « *Défi* » permet de bien ancrer le processus d'arrêt.

DU SOUTIEN POUR MIEUX RÉUSSIR

Arrêter de fumer, c'est loin d'être facile, mais avec de l'aide et une bonne dose de motivation, c'est possible!

Faites votre choix parmi les outils de soutien gratuits suivants :

- Le site defitabac.ca et votre Espace *Défi*
- La Trousse d'aide Jean Coutu
- La série de courriels d'encouragement
- L'application SOS *Défi*
- La communauté Facebook

UNE FORMULE GAGNANTE!

Après 17 ans d'existence, le « *Défi J'arrête, j'y gagne!* » demeure pertinent au Québec. En effet, on y compte encore 20,5 % de fumeurs, ce qui représente plus de 1,4 million de personnes*. Parmi elles, 60 % souhaiteraient arrêter.

Depuis sa première édition en 2000, plus de 400 000 personnes s'y sont inscrites. Les diverses évaluations effectuées pour mesurer l'impact du « *Défi J'arrête, j'y gagne!* » montrent qu'en moyenne, 2 participants sur 3 relèvent avec succès le *défi* de ne pas fumer durant 6 semaines. C'est très encourageant pour les participants!

* Statistique Canada (2013-14). *Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes. Tableau CANSIM 105-0502 Profil d'indicateurs de la santé, estimations pour une période de deux ans, selon le groupe d'âge et le sexe, Canada, provinces, territoires, régions sociosanitaires (limites de 2013) et groupes de régions homologues, occasionnel.*

CINQ RAISONS DE S'INSCRIRE AU DÉFI :

1. **Parce que ça marche** : 2 participants sur 3 réussissent à ne pas fumer pendant les 6 semaines du *Défi*. Un excellent taux de réussite!
2. **Pour obtenir un éventail d'outils de soutien gratuits**, s'informer et se motiver pendant et après le *Défi*.
3. **Pour se connecter** à la plus grande communauté virtuelle pour arrêter de fumer au Québec.
4. **Pour sa formule souple et personnalisable** (date d'arrêt, formule d'inscription et type de soutien) qui permet d'augmenter ses chances de succès.
5. **Pour courir la chance de gagner des prix!**

Et parce que le *Défi*, c'est le meilleur allié pour relever le *défi* d'une vie!

LES BIENFAITS D'ARRÊTER

Même si vous fumez depuis très longtemps, cesser de fumer apporte des bienfaits immédiats sur le corps. À travers les années, votre état ne fera que continuer de s'améliorer.

→ **APRÈS SEULEMENT 20 MINUTES**

Votre pouls ralentit et votre tension artérielle revient lentement à la normale.
Votre circulation sanguine s'améliore : vos mains et vos pieds sont déjà moins froids.

→ **APRÈS 8 HEURES**

La totalité du monoxyde de carbone que contenait votre dernière cigarette a quitté votre système sanguin.
La concentration d'oxygène que contient votre sang revient lentement à la normale.

→ **APRÈS 24 HEURES**

Le risque de crise cardiaque est déjà moins grand que lorsque vous fumiez.
La nicotine commence lentement à être évacuée de votre organisme.

→ **APRÈS 48 HEURES**

Vos terminaisons nerveuses recommencent lentement à se régénérer.
Votre odorat et votre goût renaissent. Manger est plus agréable et tout est tellement plus savoureux!

→ **APRÈS 2 SEMAINES ET JUSQU'À 3 MOIS**

Faire de l'exercice est plus facile, car vos poumons se mettent à mieux fonctionner. Chez certaines personnes, la capacité respiratoire peut s'accroître de 30 %, à condition d'avoir cessé avant l'apparition de dommages irréversibles au système respiratoire.
Si vous êtes enceinte et que vous avez cessé de fumer 3 mois avant la conception, vos risques de donner naissance à un bébé de faible poids sont comparables à ceux d'une non-fumeuse.

QUEL MÉDICAMENT CHOISIR?

Trois médicaments pour cesser de fumer ont prouvé leur efficacité. Idéalement, ces médicaments devraient être accompagnés de soutien à la cessation pour augmenter les chances de réussite.

Votre médecin ou votre pharmacien peut vous aider à choisir le bon médicament pour vous. Il est important de respecter la durée du traitement et le mode d'utilisation de ces produits. Lorsqu'ils sont pris correctement, ces médicaments sont sûrs et ne causent pas de dépendance.

Les thérapies de remplacement de la nicotine (TRN)

Les TRN sont offertes sous forme de timbres, de gommes, de pastilles, d'inhalateur et même de vaporisateur buccal (comme Habitrol, NicoDerm, Thrive et Nicorette). Ce type de thérapie consiste à aider le corps à s'habituer à vivre sans tabac, en réduisant graduellement les doses de nicotine auxquelles il est habitué. Le traitement est habituellement de 12 semaines et il est recommandé d'arrêter de fumer avant de le commencer.

Les comprimés de varénicline (Champix) et de bupropion (Zyban)

Vendus sur ordonnance seulement, ces médicaments ne contiennent pas de nicotine, mais ils agissent sur des zones du cerveau qui sont stimulées par la nicotine. On recommande de commencer le traitement une semaine avant d'arrêter de fumer.

RÉSISTEZ AUX ENVIES

Lentement, votre corps et votre cerveau réapprendront à fonctionner sans nicotine. Se défaire de l'habitude de fumer nécessite plusieurs stratégies pour traverser les moments plus difficiles. Voici quelques idées qui peuvent aider à mieux vivre ce changement et à adopter des habitudes plus saines.

1. OCCUPEZ-VOUS

C'est le temps de vous occuper, d'aller au cinéma ou à un spectacle, de jouer dehors et de fréquenter des lieux pour non-fumeurs!

2. PARTAGEZ EN LIGNE

Partagez votre expérience avec la communauté Facebook du *Défi* et laissez-vous inspirer par les témoignages d'autres ex-fumeurs.

3. FAITES-VOUS DES CADEAUX!

Un bon livre, un cours de cuisine ou de photographie, un massage, un bouquet de fleurs, une sortie de ski, un outil ou un gadget techno dernier cri... offrez-vous une petite douceur, une gâterie, vous le méritez bien. Avec l'argent autrefois consacré à vos cigarettes, vous pouvez vous le permettre!

4. MANGEZ MIEUX

Profitez-en pour découvrir de nouvelles recettes santé aux goûts d'ailleurs : sushis, couscous, paella... Mangez plus de fruits et de légumes, plus de produits à grains entiers et buvez aussi beaucoup d'eau ou autre boisson faible en calories comme une eau minérale ou une tisane.

5. ACCÉPTEZ LES ENCOURAGEMENTS ET FÉLICITEZ-VOUS

Les gens de votre entourage seront sans doute très généreux en encouragements. Vous le méritez bien! Félicitez-vous, car, désormais, votre liberté vous appartient. Restez toutefois sur vos gardes, brisez les habitudes associées à la cigarette (alcool, café, pauses, fin de repas, etc.) et gardez en tête les raisons pour lesquelles vous avez voulu arrêter de fumer.

N'oubliez pas que vous pouvez alimenter la chronique des saines habitudes de vie du CISSS du Bas-Saint-Laurent (pour les installations du Kamouraska) en nous faisant parvenir vos questions par téléphone au 418 856-7000, au poste 3555. La question doit être en lien avec l'alimentation, l'activité physique ou encore l'arrêt tabagique.

Les personnes qui désirent rencontrer une nutritionniste, un kinésologue ou une infirmière doivent être référées par un professionnel de la santé ou par leur médecin. Elles peuvent aussi téléphoner à l'accueil clinique au 418 856-7000, au poste 6028. Ne manquez pas notre prochaine chronique!