

**VOTRE
TROUSSE
POUR RÉSISTER À
L'ENVIE DE FUMER**

Réalisée par des étudiants de première année au doctorat de pharmacie à l'Université de Montréal

Jérémy Bédard	Françoise Lanoue
Laurence Caron	Sabrina Lemay
Anne-Lucie Croteau	France Mansour
Carine Dalloul	Hiba Nadif
Sarah May Fortin	Mikael Piché-Ayotte

En collaboration avec l'Association
pulmonaire du Québec

Développée avec les conseils de Dr.
Alain Desjardins, pneumologue

TABLE DES MATIÈRES

<u>Avant de commencer</u>	2
<u>Des ex-fumeurs inspirants</u>	4
<u>Créez votre trousse !</u>	5
<u>1. Occuper le corps</u>	7
<u>2. Occuper la tête</u>	11
<u>3. Occuper la bouche</u>	13
<u>4. Occuper les mains</u>	18
<u>5. Soutenir la motivation</u>	20
<u>Ressources importantes</u>	22
 <u>Aide-mémoire</u>	23
<u>Références</u>	24

Pour les pharmaciens,
n'hésitez pas à imprimer
l'aide-mémoire et le
distribuer à vos patients!

AVANT DE COMMENCER

Si vous avez récemment arrêté de fumer ou songez à le faire, ce guide est pour vous.

Vous y trouverez une démarche pour constituer votre trousse de défense personnalisée contre la tentation de prendre une bouffée. Cette trousse sera constituée de **CINQ OUTILS SIMPLES** que nous vous suggérons de vous procurer avant de commencer votre démarche d'arrêt tabagique. En gardant à portée cette trousse de protection, vous serez mieux préparé à résister aux envies subites de nicotine qui peuvent survenir jusque plusieurs mois après la cessation tabagique.

Pour chacun des cinq outils, nous vous proposerons plusieurs idées parmi lesquelles choisir en fonction de vos goûts, de vos besoins et de votre budget. La trousse peut être assemblée avec un budget minime. **L'important est qu'elle vous ressemble et que vous choisissiez parmi les stratégies proposées celles qui fonctionnent le mieux pour vous.**

SAVIEZ-VOUS QUE...

Le recours à une aide pharmacologique double vos chances de réussir à arrêter de fumer?¹ Et que les conseils d'un professionnel de la santé combinés à cette aide pharmacologique (médication, timbres, etc.) portent à 82% vos chances de dire adieu à la cigarette?²



Certains médicaments peuvent être remboursés par la RAMQ ou vos assurances? N'hésitez pas à consulter votre médecin ou votre pharmacien au sujet des traitements disponibles. Votre pharmacien peut vous prescrire une médication pour soutenir votre démarche d'arrêt tabagique.

Le sevrage de nicotine pourrait modifier la façon dont votre corps absorbe les médicaments?³ N'hésitez pas à consulter votre pharmacien pour vérifier si un ajustement de dose est nécessaire.



L'odeur de la cigarette peut déclencher l'envie de fumer?⁴ Pensez à nettoyer à fond votre environnement pour éliminer autant que possible cette odeur. Si les personnes avec qui vous vivez fument, elles vous faciliteront la tâche en fumant dehors pour vous exposer le moins possible à la tentation...



Certaines odeurs diminueraient l'envie de fumer?⁵ Le chocolat, la menthe poivrée, la pomme, le cumin, la vanille, le muguet, le citron. Selon l'odeur qui vous plaît le plus, vous pourriez en placer quelques gouttes dans un diffuseur d'huiles essentielles et en prendre une bonne bouffée lorsque le besoin de nicotine se fera sentir.



Les symptômes de sevrage atteignent leur sommet dans la première semaine?⁶ Ils disparaissent graduellement deux à quatre semaines après avoir arrêté de fumer.



DES EX-FUMEURS INSPIRANTS

Jean-François Tremblay*, ex-fumeur dans la cinquantaine et nouvellement transplanté, a commencé à fumer dès l'âge de 8 ans et durant plus de 30 ans. Les médecins lui ont diagnostiqué de l'emphysème. La cigarette ayant causé des dommages à ses poumons, M. Tremblay avait besoin d'une transplantation et il a attendu 13 ans avant de l'avoir. Pour être admissible à l'opération, il a dû cesser la cigarette. Il a accepté de témoigner pour aider les autres à faire comme lui, écraser la cigarette pour de bon.

*Nom fictif afin de garder l'anonymat du participant

« Le goût de fumer, c'est une fraction de seconde [...] le plus d'outils possible pour ne pas te faire penser à la cigarette, pour te faire oublier la cigarette [...] plus on a de chances de réussir »



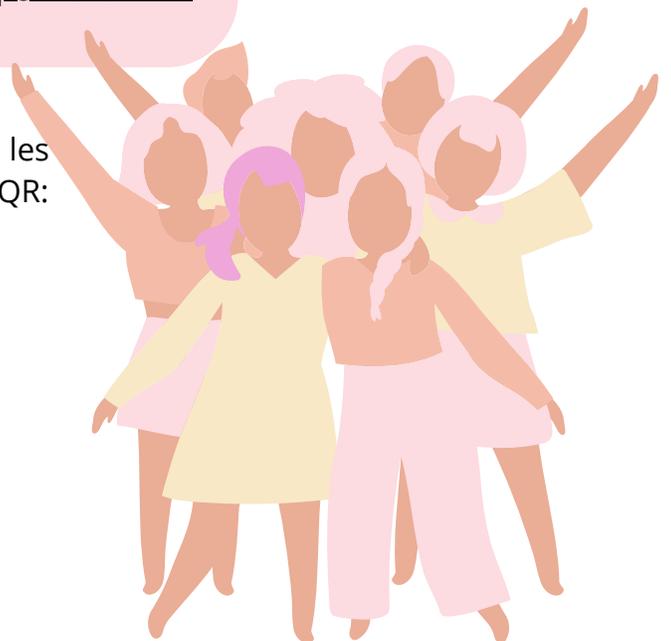
Jean-François Tremblay

Salut ! Je suis Denise. N'hésitez pas à cliquer sur les liens pour accéder à mes vidéos contenant tous mes trucs et astuces ! Rendez-vous sur le lien suivant: <https://www.youtube.com/watch?v=fD59LU1rSw8&list=PL8k4KZ2tJL5NxMB3p82xbwFHxsii27B0W&index=1>

Vous pouvez également consulter les vidéos de Denise à l'aide de ce code QR:



Denise Arseneau



CRÉEZ VOTRE TROUSSE !

OCCUPER LE CORPS



- L'activité physique facilite grandement la cessation tabagique.
- Il pourrait être intéressant d'intégrer l'activité physique à votre horaire, selon vos goûts et votre niveau de forme physique.
- Le sport, tout comme la nicotine, a pour effet de combattre le stress, améliorer l'humeur et provoquer un sentiment de bien-être.⁷ Ainsi, **bouger est une façon saine de se détendre** et de mimer les effets d'une cigarette sans les méfaits de celle-ci.
- Nul besoin de vous inscrire à une salle d'entraînement puisque plusieurs activités peuvent être pratiquées sans abonnement avec un équipement minimal.
- L'important est de choisir une activité que vous prendrez plaisir à accomplir.

Pour des idées sur la manière d'occuper votre corps, retrouvez-nous à la page 7.



OCCUPER LA TÊTE

- Une des raisons principales qui incitent les gens à continuer de fumer est le sentiment d'apaisement que leur apporte la cigarette.⁸
- Sans la cigarette, ce sentiment d'anxiété peut surgir et même empirer.⁹
- Il est donc important de **pratiquer des activités relaxantes** réduisant le risque de rechute, comme le yoga, le tai-chi, la méditation pleine conscience et la relaxation progressive musculaire.
- Intégrez une de ces activités à votre quotidien selon vos goûts et aptitudes. Les activités sont simples, peuvent se faire pratiquement **n'importe où avec peu d'équipement**.
- L'important c'est d'éprouver du plaisir en faisant une de ces activités!

Pour des explications sur les activités proposées ainsi que pour d'autres astuces qui diminueront votre anxiété, veuillez nous rejoindre à la page 11.

OCCUPER LA BOUCHE

- La cessation tabagique s'accompagne souvent d'une augmentation de l'appétit, qui peut causer une peur de prendre du poids, souvent entretenue par les personnes souhaitant arrêter de fumer. Ainsi, la peur de grossir est l'un des facteurs souvent mentionnés comme cause de rechute ou d'échec de la cessation tabagique.¹⁰
- Il est donc **essentiel de prévoir des collations santé afin de combler vos fringales et occuper votre bouche** et vos mains lorsque vous ressentirez l'envie de fumer.
- Ces collations devraient idéalement être peu caloriques, nutritives et prendre assez de temps à manger pour vous permettre de ressentir la sensation de satiété et de laisser passer le désir de fumer, lequel disparaît normalement en 5 à 10 minutes.¹¹

Pour des idées sur la manière d'occuper votre bouche, retrouvez-nous à la page 13.

OCCUPER LES MAINS

- Combien de fois par jour un fumeur porte-t-il sa main à sa bouche?
- Il peut être **apaisant de conserver le mouvement de porter la main à la bouche** en remplaçant la cigarette par un objet relaxant.
- Il existe aussi **différents outils sensoriels**, ou fidgets, quand vos envies de fumer surviennent.
- Plusieurs modèles disponibles (balle antistress, tangle, sable cinétique, etc.) sont offerts en pharmacie ou dans les boutiques spécialisées.
- Si vous avez l'esprit créateur, vous pouvez également **fabriquer votre propre balle antistress** avec des ingrédients très simples : fécule de maïs et un ballon.
- L'important est de choisir un outil sensoriel dont la texture vous plaît et que vous prendrez plaisir à manipuler.

Pour d'autres idées sur la manière de vous occuper les mains, retrouvez-nous à la page 18.

SOUTENIR LA MOTIVATION

Cesser de fumer est d'abord et avant tout un changement positif. **Garder à l'esprit les avantages de votre démarche augmente vos chances de succès:**¹²

- Pourquoi ne pas conserver en tout temps près de vous un objet qui vous rappellera les bienfaits d'être non-fumeurs?

Et **n'oublions pas le plaisir!** Pour que l'arrêt tabagique ne soit pas une privation, mais bien une libération:

- Pourquoi ne pas remplacer la **sensation de bien-être** associée à la cigarette par de petites douceurs que vous ne vous offriez pas avant?

Arrêter de fumer, c'est prendre soin de vous... et de votre portefeuille!

- Pourquoi ne pas utiliser une partie des importantes économies que vous réaliserez pour **vous gâter un peu et savourer chacune de vos victoires sur le tabac?**

Pour des idées sur la manière de soutenir votre motivation, retrouvez-nous à la page 20.

OCCUPER LE CORPS

L'activité physique est un volet important de la cessation tabagique. En effet, le sport, tout comme la nicotine, permet de libérer en grande quantité des hormones de plaisir appelées endorphines.^{13,14} Ces hormones aident à combattre le stress, à favoriser la bonne humeur et à provoquer un sentiment de bien-être.¹⁵ Ainsi, **bouger est une façon saine de se détendre et de mimer les effets d'une cigarette sans les méfaits de celle-ci.**

Objectif : Selon l'Institut national de santé publique du Québec, il faut viser de 75 à 150 minutes d'activités physiques par semaine.¹⁶ Autrement dit, 3 à 4 séances de 30 minutes par semaine. De plus, vous obtiendrez des bénéfices supplémentaires côté santé en augmentant votre volume d'activité physique.

Par où commencer ?

Les exercices aérobiques sont les plus efficaces et permettent de réduire l'envie de fumer. On parle ici d'exercices qui font battre le cœur plus vite et qui demandent plus d'endurance. Ce type d'exercices renforcent votre cœur, vos poumons et sont particulièrement efficaces pour limiter la prise de poids.^{17,18}

On vous propose quelques exemples d'exercices, l'important est de dégager du temps pour l'entraînement et de prévoir des séances de durée et fréquence réalistes à votre horaire. Dans tous les cas, choisissez une activité que vous prendrez plaisir à pratiquer.



Marche ou randonnée

- ✓ Il est important d'avoir une bonne paire d'espadrilles
- ✓ Faire une marche de 30 minutes le matin, avant le travail, est une excellente façon de commencer sa journée
- ✓ Gardez un rythme de marche constant et restez détendu
- ✓ Si votre forme physique vous le permet, vous pouvez accélérer le rythme de marche

Jogging

- ✓ Il est important d'avoir une bonne paire d'espadrilles
- ✓ C'est aussi important d'effectuer un bon échauffement au préalable de la séance de jogging, tel qu'effectuer une marche de 5 minutes ainsi qu'un étirement à la fin de la celle-ci
- ✓ Pour les débutants, il est bon d'alterner entre jogging et marche. On parle d'environ 1 minute de course pour 2 minutes de marche, pendant 30 minutes¹⁹



Natation

- ✓ Il est préférable de commencer par faire des longueurs à un rythme confortable
- ✓ Prendre une pause entre les longueurs peut être bénéfique
- ✓ Augmenter le rythme progressivement
- ✓ C'est un exercice plaisant à faire avec des amis ou de la famille



Vélo

- ✓ Assurez-vous d'ajuster votre banc à la bonne hauteur pour éviter les blessures
- ✓ Commencez par un réchauffement de 5 à 10 minutes à vitesse moyenne
- ✓ Vous pouvez ensuite augmenter la vitesse progressivement jusqu'à ressentir une certaine difficulté et garder cette vitesse constante

Est-ce que l'exercice physique est un aspect important dans votre processus de cessation tabagique ?



«Oui, mentalement ça m'encourageait de reprendre du souffle.»



Patin à roue alignées ou patin sur glace

- ✓ Le patin est un exercice parfait pour la fin de semaine et peut se faire en famille ou avec des amis
- ✓ Patinez à une vitesse constante pendant 10 minutes et prenez 5 minutes de pause



Boxe

- ✓ La boxe inclut souvent un échauffement avec une corde à danser, donc vous pouvez commencer par celui-ci pour une durée de 5 minutes. Si vous ne disposez pas de corde à danser à la maison, vous pouvez imiter des sauts à la corde
- ✓ C'est un exercice qui demande généralement plus d'efforts, c'est donc important de rester bien hydraté
- ✓ La boxe peut être faite de la maison ou à la salle d'entraînement, selon votre choix

Exercices anaérobiques

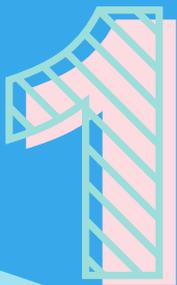
Il est aussi possible d'utiliser des exercices anaérobiques, tels que la musculation pour ceux que cela intéresse davantage.¹³



De plus...

La plupart des exercices peuvent se faire seul ou en équipe, si on le désire. Plusieurs vidéos sont disponibles sur la plateforme YouTube, ce qui vous permet de vous entraîner sous votre toit. Invitez votre famille, vos amis ou conjoint.e à faire ces activités avec vous pour vous motiver davantage et multiplier le plaisir.

Si vous avez de la difficulté à adopter un mode de vie actif:²⁰



Allez-y petit à petit. Ne vous fixez pas de trop gros objectifs dès le début. Une marche de 10 minutes pendant une pause au travail 2 à 3 fois par semaine est un bon début.

Temps limité. Si vous n'avez pas 30 minutes pour vous entraîner, 10 minutes 3 fois par jour donnent les mêmes résultats qu'une pratique de 30 minutes d'affilée.²¹



Bouger plus. Il suffit de prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur ou de stationner son automobile plus loin.

Alimentation et hydratation. C'est important de rester bien hydraté en buvant beaucoup d'eau et d'avoir une diète bien équilibrée.



Planifier d'avance. Intégrer l'activité physique dans son mode de vie n'est pas simple. Faites-vous un plan et réservez un moment récurrent pour vous entraîner. Ceci vous aidera à être plus constant dans vos entraînements.

Varier. Alternez le type d'exercices que vous faites. Par exemple, vous pourriez faire un entraînement de style aérobique le lundi et un entraînement de musculation le mercredi.



Chaînes YouTube intéressantes :

- CathBastien Fr (Entraînement à la maison)
- Elancia France (vélo)
- MySwimPro (natation)
- La vie est un sport merveilleux (entraîneurs sportifs)

Podcast de course génial et gratuit pour les débutants : <https://maisandelacourse.com/cliniques/courir-101-virtuel/>

OCCUPER LA TÊTE

Lorsque les gens cessent de fumer, ils ont parfois le réflexe de redoubler le temps et l'effort consacrés à leur emploi pour « éviter » de penser à la cigarette. Ce n'est cependant pas une solution viable; il y a de fortes chances que cela puisse augmenter le niveau de stress et mener à des rechutes.²²

Vous êtes la personne la mieux placée pour décider quelle activité aurait le plus grand impact relaxant pour vous. Choisissez donc une activité à pratiquer régulièrement parmi les suivantes :

Méditation pleine conscience

Le but de cette activité est de fixer votre attention sur le moment présent. Il suffit d'accepter les pensées qui surgissent en vous pour ensuite suivre leur évolution sans tenter de les contrôler. Plusieurs chaînes YouTube et applications sont disponibles pour vous guider lors de vos séances de méditation. En voici quelques-unes :

Monsieur Mindfulness
[chaîne youtube en français]

Jonathan Lehmann
[chaîne en français]

Insight Timer
[application en anglais]

Petit bambou
[application en français]

« J'ai fait du yoga, j'ai marché, j'ai fait de la méditation [...] » je vous donne mes astuces
ici: <https://www.youtube.com/watch?v=7fdrZq5VAVg&list=PL8k4KZ2tJL5NxMB3p82xbw/FHxsi27B0w&index=3>



Relaxation progressive musculaire

La relaxation progressive musculaire consiste à contracter volontairement certains muscles pendant 5 secondes, puis à les relâcher progressivement pendant 15 secondes. Elle devrait être exercée tous les jours pendant 10 à 20 minutes. Veuillez cliquer sur le lien suivant pour accéder à la liste de muscles à contracter : https://www2.uottawa.ca/campus-life/sites/g/files/bhrs kd281/files/2021-08/la_relaxation_musculaire_progressive_fr.revised.pdf

Le yoga est utile pour trouver une paix intérieure à travers des postures, des exercices de respiration et de la concentration. Pour un débutant, on recommande la pratique en groupe, car, d'une part, l'esprit de groupe vous donnera une motivation additionnelle et, d'autre part, vous aurez un horaire de rencontres à suivre. Sinon, il existe une multitude de vidéos animées par des instructeurs sur des chaînes YouTube ou sur des applications. Voici nos propositions :

Yoga Coaching
[chaîne Youtube en français]

Yoga with Adriene
[chaîne YouTube en anglais]

Daily Yoga
[application en anglais]

Sarah Beth Yoga
[chaîne YouTube en anglais]

Tai-chi

Le tai-chi, quoique semblable au yoga, est plus axé sur l'exercice physique (il prend racine dans les arts martiaux). Le tai-chi est souvent décrit comme de la « méditation en mouvement ». Pour commencer à en faire, nos conseils sont les mêmes que pour le yoga. Voici quelques chaînes YouTube et une application qui pourront être utiles :

Yang Tai Chi for beginners 1
by Dr. Yang [application en anglais]

Ian Sinclair
[chaîne YouTube en anglais]

Fighting Flow
[chaîne YouTube en français]

D'autres outils et astuces pour réduire l'anxiété

- Lecture
- Mots croisés ou sudoku
- Écouter de la musique
- L'écriture expressive. Prendre un 20 minutes le matin pour écrire vos émotions, sans égard à la grammaire, la ponctuation, ou l'accord des verbes. C'est le moment de réfléchir à toutes les choses positives qui se passent dans votre vie.
- Application de cohérence cardiaque (plusieurs applications gratuites. Nécessite aussi peu que 5 minutes par jour pour diminuer significativement l'anxiété).²³

OCCUPER LA BOUCHE

Selon vos goûts et vos restrictions alimentaires, s'il y a lieu, choisissez quelques collations parmi les suggestions suivantes :

Collations rapides (moins de 5 minutes)

À conserver dans l'armoire, dans votre sac à main ou au bureau

Craquelins de grains entiers
ou aux légumes
Algues séchées

Maïs soufflé nature (ou avec épices)
Pois chiches séchés assaisonnés
Raisins secs

À conserver au frigo

Petits fruits
Crudités prétranchées
Bananes

Raisins
Tranches de melon



La plupart de **ces options combleront vos fringales** et peuvent rappeler le « crunch » typique des croustilles, tout en étant moins riches en gras et en sel et en fournissant davantage de nutriments. Ces options sont aussi faciles à transporter avec vous en tout temps, dans votre sac ou boîte à lunch. En ayant toujours une option santé à portée de main, on diminue le risque d'avoir envie d'une collation et d'arrêter s'acheter quelque chose de rapide, comme une barre de chocolat ou un sac de croustilles.

Collations à préparer (5-10 minutes)

- Muffins anglais avec houmous à l'ail, épices de cari à l'indienne et feuilles de coriandre
- Crudités et trempette faible en gras
- Yogourt faible en gras avec fruits frais ou congelés (fraises, bleuets, framboises, bananes...) et granola santé
- Frappé au yogourt et aux fruits (et/ou légumes)
- Salade de fruits

Ces collations sont inspirées des suggestions du Guide alimentaire canadien sur les collations santé (GAC).²⁴ Pour vos repas ou collations plus complexes, vous pouvez aussi consulter les recettes suggérées par le GAC sur <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/recettes/#Collations>.

Ce site créé par des nutritionnistes propose aussi plusieurs collations nutritives : https://equipenutrition.ca/recettes?field_recipe_terms_tid_i18n=3&field_ingredients_description_value=

Attention à ne pas vous limiter!



Image du Guide alimentaire canadien 24

Le but n'est pas de faire une diète restrictive, mais plutôt d'explorer des options de collations santé pour satisfaire votre appétit. Ces collations devraient vous interpeller et être agréables à manger : **il est essentiel que vous appréciiez ce que vous mangez !** Encore une fois, l'idée est de mettre l'accent sur le plaisir et non sur la restriction. Le fait de faire une diète durant l'arrêt tabagique est souvent associé à une rechute.²⁵ Si vous craignez de prendre du poids, il est donc fortement recommandé d'adopter un régime alimentaire sain basé sur l'assiette santé (¼ protéines, ¼ féculents, ½ fruits et légumes) prônée par le Guide alimentaire canadien.

Consommation de café

Le tabagisme diminue environ de moitié l'absorption de la caféine dans votre corps. Ainsi, en arrêtant de fumer, **il est important de diminuer de moitié, au moins au début, la quantité de caféine que vous consommez d'ordinaire.** Autrement, vous risquez de ressentir les effets du café de façon décuplée, ce qui peut engendrer de l'anxiété et amener une rechute.²⁶ Il est toutefois possible de remplacer certaines de vos consommations par des options décaféinées, afin de ne pas avoir à altérer votre mode de vie ou vos habitudes.



Assurez-vous de respecter vos intolérances et allergies, ainsi que tout conseil de vos professionnels de la santé.

Idées de recettes

Smoothie banane, mangue et fraise

Ingrédients

- 1 banane
- ½ tasse de yogourt à la vanille (possibilité de le remplacer par un yogourt à base de lait de coco pour une option sans produits laitiers)
- ½ tasse de jus de mangue
- ½ tasse de fraises congelées
- 1 cuillère à soupe de sirop d'érable



Étapes

Après avoir pelé et coupé la banane, il suffit plus qu'à mettre tous ces ingrédients dans votre mélangeur!

Slush au melon d'eau et citron/lime

Étapes

Il suffit de mettre les cubes de melons congelés, le sirop d'érable et autant de jus de lime ou citron que vous voulez dans le mélangeur, puis broyer jusqu'à ce que la texture du mélange soit celle d'une "slush"!

Ingrédients

- Cubes de melon d'eau congelés
- Lime ou citron
- 1 cuillère à soupe de sirop d'érable



Idées de recettes

Jell-O arc-en-ciel

Cette recette simple et amusante peut être faite en famille ou avec des enfants. Elle nécessite cependant plusieurs moments d'attente, pour que chaque couche colorée ait le temps de se solidifier.

Ingrédients

- Différents paquets de Jell-O de différentes couleurs (ici: vert, bleu, mauve, rouge et orange)
- Eau bouillante

Étapes

Pour préparer chaque couche de Jell-O, il suffit de suivre les instructions sur l'emballage (poudre + eau chaude). Il faut ensuite verser votre mélange dans les contenants choisis, une couleur à la fois. Chaque couche devrait être environ 1 cm de haut. Après avoir versé une couche, par exemple la couche verte, on met les contenants au réfrigérateur jusqu'à ce qu'elle soit solidifiée. Quand la couche verte est solidifiée, on peut ensuite préparer puis verser la couche bleue. On procède de cette façon pour le reste des couches.



Pour bien voir l'arc-en-ciel et pour faciliter la distribution, nous recommandons d'utiliser de petits contenants transparents pour préparer des portions individuelles.

Idées de recettes

Chips de pain pita/tortilla, hummus et coriandre

Ingrédients

- Pain pita ou tortilla
- Houmous (au goût, par exemple houmous à l'ail)
- Coriandre
- Épices (Curry indien, paprika, clou de girofle en poudre, sel)
- Huile d'olive



Étapes

Pour préparer les croustilles de pain, il suffit de les couper en petits triangles, puis de les badigeonner d'huile et d'épices à votre goût. Après 5-10 minutes au four à 350 degrés, vos croustilles sont prêtes!

Il ne reste plus qu'à servir avec du houmous, ou votre autre trempette préférée, et feuilles de coriandre!

«Je prenais des pistaches, des cajous, des barres tendres. Ça peut être plein de choses.»



OCCUPER LES MAINS

Les balles antistress

Ce sont des objets thérapeutiques de textures et de dureté variées qui sont utilisés pour de nombreuses raisons : amélioration de la concentration, diminution de l'anxiété, réduction du stress, renforcement des muscles des mains et bien plus.

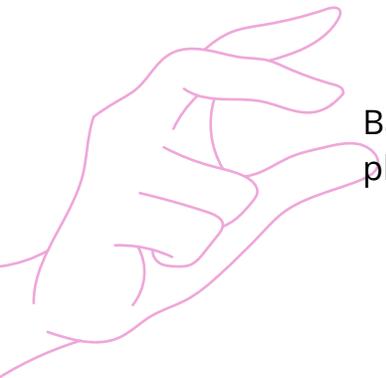


Sable synthétique

On peut le modeler ou tout simplement le prendre dans nos mains et le laisser couler dans une assiette ou un bol.

Bâtonnet de cannelle

Pour essayer de copier le geste de porter une cigarette à la bouche. Il permet d'occuper à la fois les mains et la bouche et ne contient pas de calories.

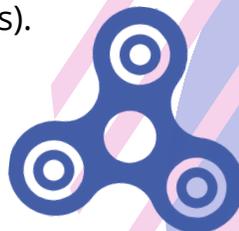


Mâchouille

Bâtonnets en caoutchouc à mâchouiller de différentes formes. Certaines se placent sur le bout d'un crayon. Durabilité et textures diverses.

Fidget

Pop-it, porte-clé pop-it, tangle, globby, boink, anneaux magnétiques, balle d'étirement (plusieurs formats disponibles).



Confection d'une balle antistress

Il y a également l'option de concevoir une balle antistress si jamais vous avez envie d'une touche personnalisée ou si vous n'avez pas envie de l'acheter.²⁷

Matériel

- Un ballon de caoutchouc
- De la farine, de la semoule, de la fécule de maïs ou du sel (pour une texture un peu plus granuleuse)
- Un petit entonnoir

Étapes

- Bien étirer le ballon
- Faire entrer l'entonnoir dans l'embouchure du ballon
- Ajouter de la farine (ou une autre matière) jusqu'à l'obtention de la résistance désirée dans le ballon (plus on en met, plus ce sera dur à manier)
- Retirer l'entonnoir, et faire un nœud



Vous pouvez vous procurer ces outils sensoriels à votre pharmacie ou chez des fournisseurs spécialisés, tels fdmt (<https://www.fdmt.ca>)²⁸



SOUTENIR LA MOTIVATION

Vous avez sûrement déjà expérimenté que lorsque l'envie de cigarette se pointe le nez, les bonnes raisons qui vous ont poussé à arrêter ont tendance à s'évaporer... Pour vous aider à garder en tête ces raisons, vous pourriez déterminer quelle est votre plus grande motivation pour écraser et **garder près de vous un objet qui vous rappellera les raisons de votre choix.**

Cela pourrait être :

- ▶ Une photo de vos êtres chers si votre motivation est de leur offrir un environnement sain
- ▶ Un bilan de santé ou un bracelet d'hôpital si vous arrêtez pour des raisons de santé
- ▶ Un magazine de plein air si votre objectif est d'être capable de réaliser une randonnée en montagne, par exemple
- ▶ Vous pouvez aussi disposer un peu partout des Post-its sur lesquels vous aurez écrit la raison principale qui vous motive à arrêter de fumer

« Il faut que tu le fasses pour toi, il ne faut pas le faire pour les autres. C'est le plus beau cadeau que je me suis fait dans la vie. »



Plus le processus de cessation tabagique est satisfaisant, plus les chances de rechute diminuent.²⁹

Pour rendre votre cessation tabagique aussi **agréable** que possible ET **maximiser vos chances de réussite**, considérez de vous offrir des récompenses en fonction des objectifs (nombre de jours, de semaines ou de mois sans fumer) que vous aurez atteints.

Par exemple

- Sortie hebdomadaire pour vous récompenser d'avoir passé une semaine sans fumer (cinéma, restaurant, etc.). Dans tous les cas, planifiez cette sortie à votre agenda, achetez votre billet ou faites une réservation à l'avance et invitez un proche ou un ami, ce qui vous motivera à ne pas rechuter
- Cuisiner un repas spécial pour vous féliciter
- Acheter un livre par semaine, si vous êtes un lecteur assidu
- Ajouter une petite douceur dans le quotidien que l'on ne s'autorise habituellement pas (bombes de bain, chandelles parfumées, produits de beauté...)
- Vous pourriez aussi prévoir de plus grosses récompenses lorsque vous atteindrez un mois, 6 mois ou un an sans fumer. En fonction de vos goûts et de votre budget, ce pourrait être un vêtement, un produit de beauté, un article de sport ou une escapade. Vous pourriez noter celles-ci par écrit comme un contrat avec vous-même

Mon truc en or : un calendrier pour se motiver!
Regardez ma vidéo: <https://www.youtube.com/watch?v=nANT3LrhHn8&list=PL8k4KZ2tJL5NxMB3p82xbw/FHxSii27B0w&index=2>



« AU début t'es fragile, ce serait pas long de retomber...J'aime la vie, j'avais le goût de continuer, c'est ce qui m'a aidé à ne pas recommencer »



RESSOURCES IMPORTANTES

- L'Association pulmonaire du Québec offre un programme de cessation tabagique virtuel accessible partout au Québec via Internet: <https://poumonquebec.ca/programmes-et-services/cessation-tabagique/>
- Le site J'arrête offre une mine d'informations et de conseils sur l'arrêt tabagique: <http://www.quebecsanstabac.ca/>
- Pour trouver les centres d'aide à l'arrêt tabagique disponibles dans votre région : <https://quebecsanstabac.ca/jarrete/aide-personne>

Si certaines personnes recourent au vapotage pour arrêter de fumer, l'efficacité de cette méthode n'a toutefois **pas été établie**.³⁰

Par ailleurs, la cigarette électronique avec nicotine demeure une forme de tabagisme et comporte des risques de maladie pulmonaire associés.



Consultez le lien suivant pour en savoir plus sur le vapotage

<https://www.msss.gouv.qc.ca/professionnels/tabagisme-et-vapotage/vapotage/mise-en-garde-contre-les-produits-de-vapotage-avec-ou-sans-nicotine/>

Je vous présente mes meilleurs conseils ici :

<https://www.youtube.com/watch?v=fS105PiqPak&list=PL8k4KZ2tJL5NxMB3p82xbwFHxsii27B0w&index=4&t=19>



Le soutien des proches et des professionnels de la santé augmente significativement les chances de réussir à arrêter de fumer.³¹ L'un de vos proches peut-il agir comme référent et se rendre disponible lorsque vous aurez besoin de soutien? Notez que les intervenants de la ligne J'arrête! sont disponibles 24 h/24 h, 7 jours/semaine pour vous écouter au 1-866-JARRETE (527-7383).
C'est gratuit!



AIDE-MÉMOIRE

1

Occuper le corps

- J'ai choisi une activité sportive qui me plaît
- Je me suis assuré(e) d'avoir l'équipement nécessaire. Ce peut être aussi simple que des espadrilles pour le jogging ou un maillot et une carte d'accès à la piscine de votre quartier
- J'ai prévu un horaire de pratique réaliste

2

Occuper la tête

- J'ai choisi une méthode de relaxation (méditation, yoga, cohérence cardiaque, rédaction) pour diminuer mon niveau d'anxiété et me changer les idées en cas d'envie
- J'ai installé une application de méditation ou de cohérence cardiaque sur mon téléphone et j'ai prévu une routine d'utilisation

3

Occuper la bouche

- J'ai prévu quelques collations santé non-périssables (ou une mâchouille) que j'ai placées à des endroits stratégiques (voiture, bureau, sac à main)
- Je m'assure d'avoir toujours des crudités ou fruits prêts à grignoter dans mon réfrigérateur

4

Occuper les mains

- J'ai prévu un ou des fidget(s) pour m'occuper les mains
- J'ai placé mon/mes fidget(s) à des endroits stratégiques (maison, voiture, bureau, sac à main)

5

Soutenir la motivation

- J'ai placé des objets me rappelant la raison qui me motive à arrêter de fumer à différents endroits stratégiques (maison, voiture, sac à main, bureau)
- J'ai prévu une routine de récompenses pour me motiver
- J'ai avec moi le numéro d'un ami (ou de la ligne J'arrête!), que je peux appeler lorsque l'envie de fumer est trop pressante

Lien vers la trousse complète:



Références

1. Ockene JK, Emmons KM, Mermelstein RJ, et al. Relapse and maintenance issues for smoking cessation. *P.27 Health Psychol.* 2000;19(1S):17-31. doi:10.1037/0278-6133.19.suppl1.17
2. Babb S, Malarcher A, Schauer G, Asman K, Jamal A. Quitting Smoking Among Adults - United States, 2000-2015. *MMWR Morb Mortal Wkly Rep.* 2017;65(52):1457-1464. Published 2017 Jan 6. doi:10.15585/mmwr.mm6552a1
3. Daniel L. Krinsky et al. *Handbook of non-prescription drugs: An interactive approach to self-care.* 20e ed. Washington (USA): American Pharmacist Association; 2021.
4. Sayette MA, Marchetti MA, Herz RS, Martin LM, Bowdring MA. Pleasant olfactory cues can reduce cigarette craving. *J Abnorm Psychol.* 2019;128(4):327-340. doi:10.1037/abn0000431
5. Sayette MA, Marchetti MA, Herz RS, Martin LM, Bowdring MA. Pleasant olfactory cues can reduce cigarette craving. *J Abnorm Psychol.* 2019;128(4):327-340. doi:10.1037/abn0000431
6. Hughes JR. Effects of abstinence from tobacco: valid symptoms and time course. *Nicotine Tob Res.* 2007;9(3):315-327. doi:10.1080/14622200701188919
7. Bali A, Randhawa PK, Jaggi AS. Stress and opioids: role of opioids in modulating stress-related behavior and effect of stress on morphine conditioned place preference. *Neurosci Biobehav Rev.* 2015 Apr;51:138-50. doi: 10.1016/j.neubiorev.2014.12.018. Epub 2015 Jan 27. PMID: 25636946.
8. Morrell, Holly E. R., Cohen, Lee M. (2006). Cigarette smoking, anxiety, and depression. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 28; 4; 283-297. Disponible : <https://www.webofscience.com/wos/woscc/full-record/WOS:000241841600008>
9. McLaughlin I, Dani JA, De Biasi M. Nicotine withdrawal. *Curr Top Behav Neurosci.* 2015; 24: 99-123. doi: 10.1007/978-3-319-13482-6_4. PMID: 25638335; PMCID: PMC4542051.
10. Alberg AJ, Carter CL, Carpenter MJ. Weight gain as an impediment to cigarette smoking cessation: a lingering problem in need of solutions. *Prev Med.* 2007;44(4):296-297. doi:10.1016/j.ypmed.2007.01.001
11. Krinsky DL, Ferreri SP, Hemstreet BA, et al. *Handbook of Nonprescription Drugs : An Interactive Approach to Self-Care.* 20th ed. Washington, DC: American Pharmacists Association; 2021.
12. Hertel AW, Finch EA, Kelly KM, et al. The impact of expectations and satisfaction on the initiation and maintenance of smoking cessation: an experimental test. *P.203 Health Psychol.* 2008;27(3S):S197-S206. doi:10.1037/0278-6133.27.3(suppl.).s197

Références

13. Harber VJ, Sutton JR. Endorphins and exercise. *Sports Med.* 1984 Mar-Apr;1(2):154-71. doi: 10.2165/00007256-198401020-00004. PMID: 6091217.
14. [En ligne]. Montréal (QC) : Brunet 2022. Les endorphines : quand l'activité physique peut vous aider à écraser pour de bon! [cité le 23 Mars 2022]; [environ 2 écrans]. Disponible : <https://www.brunet.ca/sante/conseils-sante/endorphines-arreter-de-fumer/>
15. Harber VJ, Sutton JR. Endorphins and exercise. *Sports Med.* 1984 Mar-Apr;1(2):154-71. doi: 10.2165/00007256-198401020-00004. PMID: 6091217.
16. Beaudoin C, Nolin B, Hamel D, Riopel-Meunier J. Activité physique aérobie durant les loisirs des adultes québécois : évolution entre 1994 et 2014 [En ligne]. Montréal : Institut national d'excellence en santé et en services sociaux; 2021 [cité le 23 Mars 2022]. Disponible: <https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/2782-evaluation-activite-aerobie-loisirs-adultes.pdf>
17. Olson R.D, et al. Physical Activity Guidelines for Americans; 2nd edition [En ligne]. Washington, DC: US department of Health and Human Services ; 2018 [cité le 23 Mars 2022]. Disponible: https://health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf
18. Santos CP, Proença M, Gouveia TDS, Soares de Oliveira CB, Tacao GY, Trevisan IB, Ramos EMC, Ramos D. Effectiveness of Aerobic Exercise on Smoking Cessation in Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis. *J Phys Act Health.* 2021 Feb 1;18(2):230-242. doi: 10.1123/jpah.2019-0339. Epub 2021 Jan 12. PMID: 33434887.
19. Herring M, Green, R. How to Execute a Run/Walk Program Properly. 29 Novembre 2012 [cité le 23 Mars 2022]. Dans: Active [En ligne]. Montreal. [environ 2 écrans]. Disponible: <https://www.active.com/running/articles/how-to-execute-a-run-walk-program-properly>
20. Smoke free. [En ligne]. USA. Get a jump on exercise. [cité le 24 mars 2022]; [environ 3 écrans]. Disponible: <https://smokefree.gov/stay-smokefree-good/get-active/get-jump-exercise>
21. Olson R.D, et al. Physical Activity Guidelines for Americans; 2nd edition [En ligne]. Washington, DC: US department of Health and Human Services ; 2018 [cité le 23 Mars 2022]. Disponible: https://health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf
22. Caponnetto P, Polosa R. Common predictors of smoking cessation in clinical practice. *Respir Med.* 2008;102(8):1182-1192. doi:10.1016/j.rmed.2008.02.017

Références

23. McCraty R, Zayas MA. Cardiac coherence, self-regulation, autonomic stability, and psychosocial well-being. *Front Psychol.* 2014;5:1090. Published 2014 Sep 29. doi:10.3389/fpsyg.2014.01090
24. Gouvernement du Canada [En ligne]. Ottawa (ON) : Le gouvernement. Guide alimentaire [modifié le 22 mars 2022; cité le 24 mars 2022]; [environ 4 écrans]. Disponible : <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/>
25. Hall SM, Tunstall CD, Vila KL, Duffy J. Weight gain prevention and smoking cessation: cautionary findings. *Am J Public Health.* 1992;82(6):799-803. doi:10.2105/ajph.82.6.799
26. Krinsky DL, Ferreri SP, Hemstreet BA, et al. *Handbook of Nonprescription Drugs : An Interactive Approach to Self-Care.* 20th ed. Washington, DC: American Pharmacists Association; 2021.
27. Clarisse. DIY : une balle antistress très facile à faire. 4 juillet 2015 [cité le 11 mars 2022]. Dans : Encelade Media Group. Des idées [En ligne]. [environ 5 écrans]. Disponible : <https://desidees.net/diy-une-balle-anti-stress-tres-facile-a-faire/>
28. Fdmt, créateur des manimo [En ligne]. Ontario, Québec: 2010. Gestion du stress; [cité le 4 mars 2022]; [environ 25 écrans]. Disponible : <https://www.fdmt.ca/>
29. Hertel AW, Finch EA, Kelly KM, et al. The impact of expectations and satisfaction on the initiation and maintenance of smoking cessation: an experimental test. *P.203 Health Psychol.* 2008;27(3S):S197-S206. doi:10.1037/0278-6133.27.3(suppl.).s197
30. Santé et service sociaux du Québec. [En ligne].2019. Mise en garde contre les produits de vapotage avec ou sans nicotine. [Modifié le 25 novembre 2019; cité 23 mars 2022]; [environ 5 écrans]. Disponible : <https://www.msss.gouv.qc.ca/professionnels/tabagisme-et-vapotage/vapotage/mise-en-garde-contre-les-produits-de-vapotage-avec-ou-sans-nicotine/>
31. Krinsky DL, Ferreri SP, Hemstreet BA, et al. *Handbook of Nonprescription Drugs : An Interactive Approach to Self-Care.* 20th ed. Washington, DC: American Pharmacists Association; 2021.