

# LE PROGRAMME D'ABANDON DU TABAC

NOUS POUVONS VOUS AIDER À CESSER DE FUMER POUR DE BON!



## Le Programme d'abandon du tabac peut vous aider à cesser de fumer pour de bon!

La dépendance au tabac est la principale cause évitable de maladies du cœur. Vous pouvez décider vous-même de participer à ce programme ou en parler avec votre médecin.

### Le Programme d'abandon du tabac

Des infirmières spécialisées en abandon du tabac offrent ce programme personnalisé à l'Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa.

À votre premier rendez-vous, vous établirez avec votre infirmière un plan de traitement personnalisé pouvant comprendre une médication. Votre taux de monoxyde de carbone sera aussi mesuré pour que vous puissiez suivre vos progrès.

Les suivis auront ensuite lieu chaque mois pendant six mois, ce qui peut se faire par téléphone au besoin.

### COMMENT S'INSCRIRE

Pour vous inscrire au Programme d'abandon du tabac, vous pouvez soit :

1. nous appeler au 613-696-7069
2. nous écrire à [quitsmoking@ottawaheart.ca](mailto:quitsmoking@ottawaheart.ca)

### Il n'est pas nécessaire d'avoir une recommandation de votre médecin.

Vous devrez remplir et nous renvoyer un questionnaire avant de pouvoir obtenir votre premier rendez-vous.

### Faits à propos du tabagisme

La cigarette crée une dépendance difficile à briser. En effet, bon nombre de personnes font plusieurs tentatives avant de réussir à cesser de fumer. Le Programme d'abandon du tabac utilise une gamme de techniques éprouvées pour aider les gens à vaincre leur dépendance au tabac. Le tabagisme est un comportement acquis renforcé de trois manières :

#### 1. Dépendance physique

La nicotine est une drogue puissante qui crée une dépendance. Lors de l'inhalation de la fumée de cigarette, la nicotine passe très rapidement dans le sang. Elle devient vite un besoin pour l'organisme. Lorsque vous cessez de fumer, votre taux de nicotine chute, entraînant, par exemple, de l'irritabilité, des troubles du

sommeil, un changement dans l'appétit et de la fatigue. Les réactions varient d'une personne à l'autre. Ce sont des symptômes de sevrage normaux. Nos infirmières discuteront avec vous des traitements médicamenteux qui pourraient vous aider pendant cette période.

#### 2. Processus d'accoutumance

Les comportements liés au tabagisme, répétés des centaines de fois par année, deviennent à la longue une habitude inconsciente renforcée par certains lieux, activités et émotions, ce qui ajoute à la difficulté de cesser de fumer. Notre programme vous aidera à remplacer ces comportements par de meilleures habitudes.

#### 3. Aspect social

Bien des personnes fument en compagnie de leurs proches. Par exemple, si vous avez l'habitude de fumer lors de rencontres entre amis, vous allumez peut-être une cigarette en même temps qu'eux sans même en avoir envie à ce moment précis. Les aspects sociaux de la dépendance à la nicotine sont difficiles à surmonter parce que, après avoir cessé de fumer, vous continuez de vivre des situations sociales qui encouragent le tabagisme. Il est possible d'apprendre à composer avec ces situations afin qu'elles cessent d'être des éléments déclencheurs.

Pour en savoir plus à propos du Programme d'abandon du tabac, visitez le Centre de prévention et mieux-être à l'adresse suivante :

#### Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa

40, rue Ruskin, Ottawa (Ontario) K1Y 4W7

Tél. : 613-696-7069 • Téléc. : 613-696-7194

Adresse de courriel : [quitsmoking@ottawaheart.ca](mailto:quitsmoking@ottawaheart.ca)

[www.ottawaheart.ca/fr/aabandonstabac](http://www.ottawaheart.ca/fr/aabandonstabac)

### Recommandation du médecin (facultatif)

Envoyer par télécopieur au 613-696-7194

Nom du patient : \_\_\_\_\_

Numéro de téléphone du patient : \_\_\_\_\_

Médecin orienteur : \_\_\_\_\_