



En finir avec la cigarette

Le tabagisme :

- est la première cause de maladie et de décès évitables au Canada
- cause le cancer du poumon et d'autres types de cancer, des maladies cardiovasculaires, pulmonaires et bien d'autres problèmes de santé
- est difficile à arrêter parce que la nicotine crée une forte dépendance

Le tabac contient plus de 7 000 produits chimiques

Améliorez votre santé.

Cesser de fumer peut :

- Améliorer la santé et mener à une vie plus longue
- Améliorer la santé mentale et la qualité de vie
- Réduire le risque de maladies cardiaques, d'accidents vasculaires cérébraux et de cancer



Arrêter prend du temps. Tenez bon!

- Il faut souvent plusieurs tentatives pour cesser de fumer définitivement
- Essayer différents moyens en même temps peut vous aider à arrêter

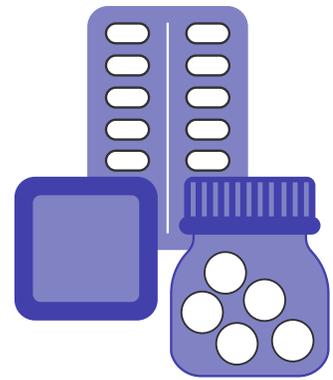
Ce qui peut vous aider à abandonner la cigarette :

Ce que vous pouvez faire :

- Obtenir des conseils ou de l'information d'un médecin, d'une infirmière, d'un pharmacien ou d'un autre fournisseur de soins de santé
- Demander de l'aide individuelle ou de groupe par un conseiller qualifié
- Recourir aux programmes d'aide par messages texte
- Utiliser un outil d'autoassistance



Il est possible d'utiliser plusieurs méthodes conjointement



Médicaments recommandés :

- Thérapie de remplacement de la nicotine* (timbre, gomme à mâcher, pastilles, inhalateur ou vaporisateur, utilisés seuls ou en combinaison)
- Varénicline
- Bupropion
- Cytisine

Parlez à un professionnel de la santé pour déterminer ce qui vous conviendrait le mieux

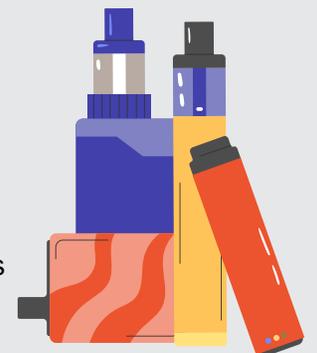
Non recommandé :

- Acupuncture
- Hypnose
- Thérapie au laser
- Électrostimulation vers la tête
- Auriculothérapie
- Millepertuis



Qu'en est-il des cigarettes électroniques?

- Les cigarettes électroniques peuvent être utilisées pour aider à cesser de fumer
- Les personnes qui fument devraient essayer d'autres traitements éprouvés EN PREMIER
- Les cigarettes électroniques peuvent aider certaines personnes qui n'ont pas réussi à cesser de fumer par d'autres moyens ou qui ont une forte préférence pour cette méthode
- Sachez que les cigarettes électroniques peuvent avoir des effets indésirables inconnus sur la santé et qu'il n'y a pas d'information à long terme sur l'innocuité
- Ne les utilisez pas plus longtemps que vous n'en avez besoin pour arrêter



Aucun produit de cigarette électronique n'a été approuvé pour aider à cesser de fumer au Canada

Vous souhaitez en savoir plus?

- Canada.ca – Cesser en toute confiance
- Société canadienne du cancer
- Cesser de fumer : Services provinciaux et territoriaux
- [Québec sans tabac \(Tobacco Free Quebec\)](http://Québec sans tabac (Tobacco Free Quebec))

*Les sachets de nicotine ont récemment été approuvés au Canada pour aider à cesser de fumer, mais n'ont pas été étudiés dans le cadre de ce guide de pratique clinique. Les recommandations ne s'appliquent pas à l'utilisation traditionnelle ou cérémoniale du tabac par les peuples autochtones, ni aux personnes enceintes ou allaitantes.

Les opinions exprimées ici ne représentent pas nécessairement celles de l'Agence de la santé publique du Canada.

Consultez les guides de pratique clinique, les outils et les ressources à www.groupeetudecanadien.ca

© 2025 Groupe d'étude canadien sur les soins de santé préventifs