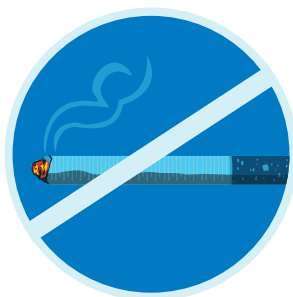

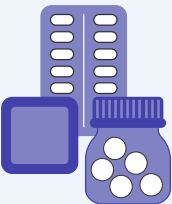



Une vie sans fumée est à votre portée!



- Cesser de fumer réduit considérablement le risque de maladies graves comme les maladies cardiovasculaires, les AVC et différents types de cancer. En cessant de fumer, vous faites un pas concret vers une vie plus saine et plus longue.
- Cesser de fumer prend du temps. Il est tout à fait normal de devoir s'y reprendre à plusieurs reprises avant de cesser définitivement.
- Il existe de nombreuses façons de cesser de fumer : vous devrez peut-être en essayer plusieurs pour trouver ce qui vous convient le mieux. Discutez avec un professionnel de la santé pour obtenir de l'aide et cerner l'option ou la combinaison d'options la plus adaptée à vos besoins.

Qu'est-ce qui peut vous soutenir dans votre décision de cesser de fumer?	Description	Avantages ✓ et inconvénients ✗
 <p>Service-conseil</p>	<p>Voici quelques options :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conseils du fournisseur de soins primaires • Service-conseil individuel ou de groupe, en personne ou par téléphone, par un conseiller qualifié • Interventions par messagerie texte sur téléphone mobile • Outils d'auto-assistance 	<p>✓ Avantages :</p> <p>Les régimes d'assurance maladie provinciaux et territoriaux, ainsi que certaines prestations d'employeurs, couvrent le coût de certains services-conseil.</p> <p>✗ Inconvénients :</p> <p>Les programmes interactifs sur ordinateur ou en ligne (entièrement automatisés ou autogérés) sans soutien professionnel additionnel ne sont pas recommandés.</p> <p>✗ L'accès à des conseillers qualifiés peut être limité.</p>
 <p>Médication</p>	<p>Voici quelques options :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Des médicaments sur ordonnance, comme la varénicline ou le bupropion, peuvent aider à réduire les envies de fumer et à faciliter l'arrêt du tabac. • Les thérapies de remplacement de la nicotine (TRN), comme le timbre, la gomme à mâcher, les pastilles, l'inhalateur ou le vaporisateur buccal. Tous ces produits peuvent être utilisés seuls ou en combinaison, et sont disponibles sans ordonnance. • La cytisine est un produit naturel qui aide à réduire les envies de fumer. Elle est disponible sans ordonnance. 	<p>✓ Avantages :</p> <p>Les médicaments peuvent réduire le désir de fumer et les symptômes de sevrage à la nicotine.</p> <p>✓ Chaque province et territoire offre des options de couverture ou de remboursement, y compris pour les thérapies de remplacement de la nicotine.</p> <p>✗ Inconvénients :</p> <p>Les médicaments peuvent entraîner des effets secondaires tels que des nausées, de l'agitation, de l'insomnie ou de l'irritabilité. Les timbres de nicotine peuvent irriter la peau.</p>

Qu'est-ce qui peut vous soutenir dans votre décision de cesser de fumer?	Description	Avantages ✓ et inconvénients ✗
 <p>Combinaison de service-conseil et de médicaments</p>	<p>Voici quelques options :</p> <p>Combiner</p> <ul style="list-style-type: none"> • Service-conseil • TRN • Bupropion, varénicline ou cytisine 	<p>✓ Avantages :</p> <p>Les services-conseils fournissent un accompagnement structuré, et les traitements médicamenteux peuvent réduire les envies de fumer.</p>
		<p>✗ Inconvénients :</p> <p>Les options de services-conseils et les traitements médicaux ne sont pas tous disponibles, et l'assurance ne couvre pas toujours les dépenses.</p>

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.



Qu'en est-il des sachets de nicotine?

- Le groupe de travail n'a pas étudié si les sachets de nicotine sont efficaces pour cesser de fumer.
- Il faut poursuivre la recherche pour déterminer l'efficacité des sachets dans la cessation du tabagisme chez les adultes.
- Nous suggérons d'essayer l'une des options éprouvées ci-dessus pour cesser de fumer.

Vous souhaitez en savoir plus?

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

**Lire le 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



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

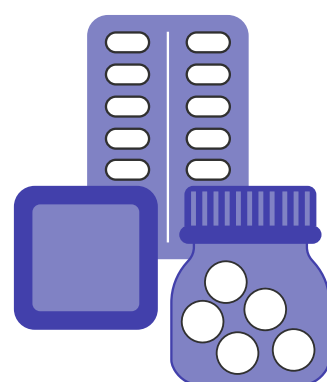
Ce qui peut vous aider à abandonner la cigarette :

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

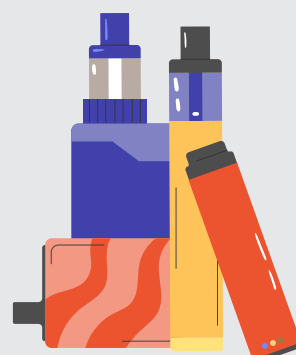
Non recommandé :

- 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](https://canada.ca) – Cesser en toute confiance
- [Société canadienne du cancer](https://societecanadienne.cancer.ca)
- [Cesser de fumer : Services provinciaux et territoriaux](https://cesserdefumer.ca)
- [Québec sans tabac](https://quebecsans tabac.ca) ([Tobacco Free Quebec](https://tobaccofreequebec.ca))

*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.