

Arrêter de fumer est l'une des meilleures choses que vous pouvez faire pour faciliter le traitement de votre cancer.

L'abandon du tabac réduit également le risque de réapparition du cancer ou d'une autre forme de cancer. Voici comment l'abandon du tabac vous aidera si vous avez à subir une intervention chirurgicale, une radiothérapie ou une chimiothérapie :

RADIOTHÉRAPIE

- La radiothérapie fonctionne mieux si le niveau d'oxygène dans votre corps est normal. Quand vous fumez, le niveau d'oxygène dans votre sang diminue, ce qui rend la tâche plus difficile pour la radiothérapie.
- Si vous ne pouvez pas arrêter de fumer, évitez de fumer avant et après votre radiothérapie.

CHIMIOTHÉRAPIE

- Les médicaments de chimiothérapie fonctionnent mieux chez les personnes qui ne fument pas.
- La fumée contient des substances chimiques qui réduisent les concentrations sanguines de certains médicaments de chimiothérapie, ce qui les rend moins efficaces.

INTERVENTIONS CHIRURGICALES

- Arrêter de fumer ou réduire le nombre de cigarettes que vous fumez peut rendre l'intervention plus sûre et vous aider à vous rétablir plus rapidement. Si possible, essayez d'arrêter au moins six à huit semaines avant votre intervention. Mais arrêter de fumer est toujours utile, quel que soit le moment.
- Les personnes qui ne fument pas :
 - sont moins susceptibles de subir des complications pendant ou après une chirurgie.
 - sont moins susceptibles de développer une infection et plus susceptibles de guérir rapidement.
 - peuvent se rétablir et retourner à la maison plus rapidement.

Conseils pour vous aider à arrêter de fumer

Quand l'envie vous prend

Apprenez comment vous tenir loin du tabac en quatre étapes quand l'envie vous prend de fumer :

ATTENDRE

Les envies disparaissent souvent par elles-mêmes en 3 à 5 minutes, alors essayez d'attendre un peu.

BOIRE DE L'EAU

Au lieu de prendre du tabac, prenez un verre d'eau froide.

SE DISTRAIRE

Trouvez-vous quelque chose à faire pour vous occuper.

RESPIRER PROFONDÉMENT

Les respirations peuvent vous aider à vous relaxer et à repousser l'envie de fumer.

Ne lâchez pas, et ne soyez pas trop dur envers vous-même.

Fumer est une dépendance qui peut faire partie de votre routine quotidienne. Il n'est pas rare pour certains de faire une rechute. Ne lâchez pas, et ne soyez pas trop dur envers vous-même. En cas de rechute :

- **Changez la donne :** Évitez ou quittez les endroits ou les situations que vous associez à la cigarette.
- **Soyez positif :** Pensez au parcours accompli et faites de votre mieux pour continuer sur cette lancée.
- **Passez à l'action :** Faites quelque chose qui complique l'action de fumer. Par exemple, mâchez de la gomme, buvez de l'eau ou allez prendre une marche.
- **Demandez de l'aide :** Parlez à un ami, à un membre de la famille ou à votre équipe de soins en oncologie.
- **N'abandonnez pas :** Arrêter de fumer, c'est possible, et vous pouvez y arriver.

Adapté avec la permission d>Action Cancer Ontario.

Gouvernement des Territoires du Nord-Ouest

AVANTAGES DE l'abandon du tabac pour les personnes atteintes d'un cancer



Vous pouvez arrêter de fumer!

Comment s'y prendre?

La meilleure façon d'arrêter de fumer est de recourir à la fois au counseling et à des médicaments, ce qui peut tripler les chances de réussite. Commencez par parler aux personnes suivantes :

- Les membres de votre équipe de soins en oncologie; renseignez-vous sur les services ou le counseling en abandon du tabac
- Votre médecin de famille, votre infirmier praticien ou votre infirmier en santé communautaire
- Votre pharmacien
- Le personnel de votre centre de santé communautaire
- Les infirmiers autorisés de la Ligne d'aide du 811

THÉRAPIE DE REMPLACEMENT DE LA NICOTINE (TRN)

- Les TRN se présentent sous plusieurs formes, notamment les timbres, la gomme à mâcher, les pastilles, les vaporisateurs buccaux et les inhalateurs.
- L'utilisation d'une TRN peut doubler vos chances d'arrêter de fumer en réduisant les envies de nicotine et les symptômes de sevrage.
- Les TRN sont vendus en pharmacie et dans certains magasins. Demandez à votre fournisseur de soins de santé s'il est possible d'obtenir une ordonnance.
- Si vous voulez essayer une TRN, parlez-en à votre professionnel de la santé. Il peut vous aider à l'utiliser ou à trouver des moyens de la rendre plus efficace.
- Tous les résidents des TNO ont accès aux TRN. Celles-ci peuvent être couvertes par une assurance maladie personnelle, le programme des services de santé non assurés (SSNA) ou l'Administration des services de santé au 1-800-661-0830.

MÉDICAMENTS SUR ORDONNANCE SANS NICOTINE

- Deux médicaments sur ordonnance sont vendus pour réduire les envies de nicotine et prévenir les rechutes : la varénicline (Champix^{MD}) et le bupropion (Zyban^{MD}).
- Ces médicaments nécessitent une ordonnance d'un médecin, d'un infirmier praticien ou d'un pharmacien.
- Tous les résidents des TNO ont accès à des traitements antitabac. La couverture est limitée à trois mois de médicaments pendant une période d'un an.
- Parlez à votre fournisseur de soins de santé pour savoir si ces médicaments peuvent vous être utiles.

GUIDES PRATIQUES

Vous pouvez obtenir des brochures pratiques et des feuillets d'information auprès des personnes suivantes :

- Les membres de votre équipe de soins en oncologie.
- Les infirmiers autorisés de la Ligne d'aide du 811, ou le site www.gov.nt.ca/tabc.
- Si vous essayez d'arrêter de fumer, dites-le à votre équipe de soins. Vos besoins en médicaments peuvent changer quand vous cessez de fumer.
- Certaines personnes peuvent avoir recours à l'acupuncture, à un traitement au laser, à l'hypnose, à des remèdes à base de plantes ou à des cigarettes électroniques pour cesser de fumer. À l'heure actuelle, peu de recherches ont été menées afin de déterminer si ces méthodes sont sûres ou si elles fonctionnent vraiment.

COUNSELING

- Certaines personnes trouvent utile de rencontrer un conseiller ou un accompagnateur en abandon du tabac, en personne ou par téléphone.
- Renseignez-vous sur les programmes ou services d'abandon du tabac offerts par votre centre de traitement du cancer ou votre hôpital.
- Les lignes d'assistance, comme la ligne 811, permettent de plus que doubler vos chances d'arrêter de fumer.



Autres avantages importants de l'abandon du tabac

- Il réduit les chances de réapparition du cancer ou d'une autre forme de cancer.
- Il vous aide à vous sentir mieux :
 - Dans les 20 minutes qui suivent votre dernière cigarette, votre rythme cardiaque et votre tension artérielle commencent à baisser.
 - Dans les deux jours qui suivent, vos poumons et votre cœur sont en meilleure santé.
 - Dans les trois mois, votre fonction pulmonaire est améliorée.
 - En un an, votre risque de maladie cardiaque est réduit de moitié.