

C'est le  
meilleur  
moment pour  
arrêter de  
fumer.

Vous  
pouvez composer le  
**811**  
pour obtenir des conseils  
exempts de tout jugement  
pour arrêter de fumer.

**APPELEZ DÈS  
AUJOURD'HUI ET  
ARRÊTEZ POUR  
DE BON**

**N'abandonnez  
jamais.**



## Où trouver de l'aide?

- Les membres de votre équipe de soins en oncologie
- Votre médecin de famille, votre infirmier praticien ou votre infirmier en santé communautaire
- Votre pharmacien
- Appelez la ligne 811:
  - confidentialité
  - pas de jugement pour ceux qui veulent cesser de fumer

**Composez le 811 pour obtenir de  
l'aide afin d'arrêter de fumer**

Adapté avec la permission du programme de soins contre le cancer de la Régie de la santé de la Nouvelle-Écosse.

La production de cette ressource a été rendue possible grâce au soutien financier de Santé Canada, par l'entremise du Partenariat canadien contre le cancer.

**Même après  
un diagnostic  
de cancer**

**Il n'est jamais  
trop tard pour  
arrêter de fumer**

**Avantages de l'abandon du  
tabac pour les personnes  
atteintes d'un cancer**



Après tout diagnostic de cancer, arrêter de fumer est l'une des meilleures choses que vous pouvez faire pour faciliter le traitement de votre cancer.

## Avantages de l'abandon du tabac

- de meilleures chances que votre traitement fonctionne
- l'amélioration de votre santé et de la réaction de votre corps au traitement
- la réduction des effets secondaires graves
- un rétablissement accéléré après le traitement
- une diminution du risque de réapparition du cancer ou d'une autre forme de cancer
- une diminution du risque d'infection
- une respiration plus facile
- une énergie accrue
- une meilleure qualité de vie

## Avantages de l'abandon du tabac avant le traitement contre le cancer

### 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 votre consommation de cigarettes peut rendre l'intervention plus sûre et vous aider à vous rétablir plus rapidement.
- En général, les personnes qui ne fument pas :
  - ont moins de complications pendant ou après leur intervention;
  - contractent moins souvent une infection, et guérissent plus vite;
  - se rétablissent plus rapidement et rentrent chez elles plus tôt.

Composez le 811 pour obtenir de l'aide afin d'arrêter de fumer.

## Par où commencer?

Il peut être difficile d'arrêter de fumer ou de réduire sa consommation de tabac. Quelle que soit votre consommation, vous pouvez arrêter et nous sommes là pour vous y aider.

Si vous essayez d'arrêter de fumer, parlez-en à votre fournisseur de soins de santé, car vos besoins en médicaments peuvent changer.

Si vous souhaitez parler à un conseiller qualifié en désaccoutumance au tabac, vous ou votre fournisseur de soins de santé pouvez composer le 811.

Pour en savoir plus sur l'abandon du tabac après un diagnostic de cancer, consultez le [www.gov.nt.ca/tobacco](http://www.gov.nt.ca/tobacco).

L'abandon du tabac après un diagnostic de cancer peut réduire le risque de décès de 30 à 40 %. Les avantages de l'abandon du tabac peuvent égaler, voire surpasser l'efficacité des meilleurs traitements contre le cancer.

(Rapport du Surgeon General de l'USDHHS, 2014)