

INFORMATION PATIENT · THORAX ET RESPIRATION

Arrêter de fumer et de vapoter

EM Orbit

Vous recevez cette fiche parce que vous fumez ou vapotez. Arrêter est la meilleure chose que vous puissiez faire pour votre santé, quel que soit votre âge. Votre visite d'aujourd'hui est un bon moment pour commencer. Cette fiche explique comment rendre l'arrêt plus facile.

De quoi s'agit-il ?

La nicotine crée une forte dépendance, donc arrêter peut être difficile, et beaucoup de gens ont besoin de plusieurs essais. Fumer abîme le cœur, les poumons, les vaisseaux sanguins et la peau, et provoque de nombreux cancers. Les cigarettes électroniques contiennent encore de la nicotine et d'autres produits chimiques, et ne sont pas inoffensives. Les bénéfices commencent en quelques jours : la respiration et le goût s'améliorent, et votre risque de crise cardiaque diminue au cours des mois suivants. Un soutien et des médicaments rendent la réussite beaucoup plus probable.

Prendre soin de soi à la maison

- Choisissez bientôt une date d'arrêt, et prévenez votre famille et vos amis pour qu'ils puissent vous soutenir.
- Retirez les cigarettes, briquets, cigarettes électroniques et cendriers de votre maison, de votre voiture et de votre travail.
- Repérez vos déclencheurs, comme le café, le stress ou les repas, et prévoyez de faire autre chose.
- Les envies passent en quelques minutes. Attendez, buvez de l'eau, respirez profondément ou allez marcher.
- Gardez votre maison et votre voiture sans fumée pour protéger les enfants et les autres.
- Si vous craquez, n'abandonnez pas. Tirez-en une leçon et réessayez.

Médicaments

- Les patchs de nicotine, les gommes, les pastilles ou les sprays calment les envies. Utiliser un patch avec un produit à action rapide marche le mieux. Suivez la notice de la boîte ou les indications de votre pharmacien.
- Votre médecin peut vous proposer un médicament sur ordonnance pour vous aider à arrêter.
- Dites à votre médecin que vous avez arrêté, car certains médicaments peuvent devoir être revus.

Suivi

- Consultez votre médecin de famille, votre centre de santé ou votre pharmacien dans un délai de 1 à 2 semaines pour un plan d'arrêt du tabac.
- Renseignez-vous sur un service d'aide à l'arrêt du tabac ou un programme d'arrêt près de chez vous.
- Demandez un contrôle de votre tension artérielle, de vos poumons et de votre risque cardiaque.

Revenez aux urgences ou appelez une ambulance immédiatement si :

- **Douleur, pression ou serrement dans la poitrine qui dure plus de quelques minutes**
- **Essoufflement intense, ou lèvres bleues**
- **Vous crachez du sang**
- **Gonflement du visage, des lèvres ou de la langue, ou difficulté à respirer après le début d'un médicament**
- **Pensées de vous faire du mal, ou changement soudain et grave de votre humeur**

Scannez pour lire cette fiche sur votre téléphone

Ce document est une information générale qui complète les conseils que votre médecin ou votre infirmier vous a donnés aujourd'hui. Il ne les remplace pas. En cas d'inquiétude, consultez un médecin. Traduit de l'original anglais ; la version anglaise fait foi.