



Le Programme d'abandon du tabac peut vous aider à cesser de fumer!

Le tabagisme est la plus importante cause évitable de maladies du cœur et d'autres maladies cardiovasculaires. Vous pouvez décider seul ou avec votre médecin de participer à ce programme.

FAITS À PROPOS DU TABAGISME

La cigarette crée une dépendance difficile à briser. En effet, bon nombre de personnes font plusieurs tentatives avant de réussir à cesser de fumer. Le *Programme d'abandon du tabac* utilise une gamme de techniques éprouvées pour aider les gens à vaincre leur dépendance au tabac.

Le tabagisme est un comportement appris qui est renforcé de trois manières :

Dépendance physique

La nicotine est une drogue puissante qui crée une dépendance. Une fois inhalée dans la fumée de cigarette, la nicotine est rapidement absorbée par le sang. Votre corps apprend rapidement à en éprouver le besoin. Lorsque vous cessez de fumer, le niveau de nicotine dans votre corps baisse. Vous pouvez alors ressentir de l'irritabilité, des troubles du sommeil, un changement de l'appétit et de la fatigue. Les réactions varient toutefois d'une personne à l'autre. Ce sont des signes normaux de retrait de la nicotine. Notre équipe discutera avec vous des traitements médicamenteux qui pourraient vous aider pendant cette période.

Conditionnement comportemental

Les comportements liés au tabagisme sont répétitifs et deviennent à la longue une habitude inconsciente renforcée par les lieux, les activités et les émotions. Des comportements répétés des centaines et des milliers de fois chaque année ajoutent à la difficulté de cesser de fumer. Notre programme vous aidera à éliminer ces comportements et à les remplacer par de meilleures habitudes.

Aspects sociaux

Bien des personnes fument en compagnie d'amis et de membres de la famille. Par exemple, si vous avez l'habitude de fumer lors des rencontres entre amis, vous allumez peut-être une cigarette en même temps qu'eux sans même en avoir envie à ce moment précis. Les aspects sociaux de la dépendance à la nicotine sont difficiles à surmonter parce que, après avoir cessé de fumer, vous demeurez exposé aux situations sociales qui encouragent le tabagisme. Il est par contre possible d'apprendre à faire face à ces situations afin qu'elles cessent d'être des éléments déclencheurs.

COMMENT POUVONS-NOUS VOUS AIDER À CESSER DE FUMER?

Nous offrons un programme pour vous aider à cesser de fumer.

Programme d'abandon du tabac

Des médecins et des infirmières spécialisés en abandon du tabac offrent ce programme personnalisé à l'Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa. Le programme offert compte 4 étapes :

Étape 1 : Séance d'information

La séance d'information vous aidera à :

- mieux connaître le *Programme d'abandon du tabac*;
- mieux comprendre pourquoi vous fumez;
- mieux connaître les méthodes utilisées pour vous aider à cesser de fumer.

Elle vous aidera également à évaluer :

- votre motivation à cesser de fumer;
- votre degré de dépendance à la nicotine;
- vos antécédents de tabagisme.

Étape 2 : Plan de traitement individualisé

À la suite de la séance d'information, vous rencontrerez un médecin ou une infirmière spécialisée en abandon du tabac pour établir un plan de traitement individualisé qui pourrait comprendre une médication. Veuillez noter que nous pourrions mesurer vos taux de monoxyde de carbone pendant cette rencontre.

Étape 3 : Séances de soutien continu

Afin d'augmenter vos chances de réussite, on prévoit une rencontre avec le médecin ou l'infirmière spécialisé en abandon du tabac une ou deux semaines avant que vous cessiez de fumer. Une fois que vous avez cessé de fumer, vous décidez du nombre de visites requis pour prévenir la rechute.

Six mois après votre date d'abandon, vous recevrez un appel de suivi afin de vérifier vos progrès.

Étape 4 : Suivi téléphonique

On vous fera part des coordonnées de l'infirmière spécialisée en abandon du tabac. On vous encourage à communiquer avec elle entre vos rendez-vous pour obtenir du soutien, au besoin.

COMMENT S'INSCRIRE?

Pour vous inscrire au *Programme d'abandon du tabac*, veuillez téléphoner au Centre d'éducation en santé cardiaque, au (613) 696-7069 ou au numéro sans frais 1 (866) 399-4432.

Dois-je être acheminé au programme par mon médecin?

Non. Par contre, votre médecin est un allier important dans le processus d'abandon. Nous vous suggérons de discuter avec lui de votre participation à ce programme et de lui faire remplir le formulaire de recommandation ci-joint.

Si vous acceptez, nous enverrons à votre médecin une lettre citant que vous êtes inscrit à notre programme et énumérant les médicaments qui vous sont prescrits pour vous aider à cesser de fumer.

RENSEIGNEMENTS COMPLÉMENTAIRES

Pour obtenir de plus amples renseignements sur le *Programme d'abandon du tabac* ou sur la cessation du tabagisme, veuillez communiquer avec :

Centre d'éducation en santé cardiaque
2^e étage de l'Institut de cardiologie (H2353)
Téléphone : (613) 696-7069
Sans frais : 1-866-399-4432

FORMULAIRE DE RECOMMANDATION DU MÉDECIN

À : *Programme d'abandon du tabac*
Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa
40, rue Ruskin, H2353
Ottawa (Ontario) K1Y 4W7
Téléphone : 613 696-7069
Sans frais : 1-866-399-4432
Télécopieur : 613 696-7194
Courriel : quitsmoking@ottawaheart.ca

De :

Nom du médecin

N° de téléphone du médecin

Nom du patient

Date de naissance

N° de téléphone du patient

Oui, j'aimerais que la personne susmentionnée participe au *Programme d'abandon du tabac* de l'Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa. L'Institut offre ce programme, lequel peut comprendre une médication, aux adultes qui ont besoin d'une démarche médicale et comportementale combinée pour cesser de fumer.

Je serai informé des progrès de mon patient tout au long de sa participation à ce programme.

Voici un aperçu de tout problème médical afférent :

Signature du médecin

Date

Programme d'abandon du tabac



UNIVERSITY OF OTTAWA
HEART INSTITUTE
INSTITUT DE CARDIOLOGIE
DE L'UNIVERSITÉ D'OTTAWA