

EST-IL IMPOSSIBLE DE SE LIBÉRER DE LA DÉPENDANCE À LA CIGARETTE?

Non, ce n'est pas impossible. Des millions de Canadiens et Canadiennes ont cessé de fumer. Pour y parvenir, il vous faut avoir une bonne raison pour arrêter et la volonté de continuer à essayer même si vous faites une rechute. Votre famille, vos amis et vos collègues peuvent vous aider en vous laissant simplement savoir qu'ils se soucient de vous et en évitant d'ajouter plus de stress à votre fardeau.

C'EST RÉALISABLE!

EST-IL IMPOSSIBLE DE SE LIBÉRER DE LA DÉPENDANCE À LA CIGARETTE?

Vous pouvez démontrer votre appui en leur demandant ce que vous pourriez faire pour les aider. L'Association pulmonaire a du matériel conçu pour aider les fumeurs à faire le prochain pas vers un futur sans fumée. De l'information est également disponible pour la famille et les amis des fumeurs. Communiquez avec votre Association pulmonaire dès aujourd'hui.

RESPIREZ
l'association pulmonaire

65 rue Brunswick,
Fredericton, NB, E3B 1G5
1-800-565-LUNG (5864)
info@nb.lung.ca

FAIRE UN DON À L'ASSOCIATION PULMONAIRE DU NOUVEAU-BRUNSWICK

L'Association pulmonaire du Nouveau-Brunswick dépend du généreux appui de ses donateurs. Vous pouvez faire un don en ligne en vous rendant sur le site www.nb.poumon.ca ou par téléphone en composant le 1-800-565-5864.

J'aimerais faire un don de:

\$10 \$20 \$50 \$ ____

Faire un chèque à l'ordre de
NB Lung Association

Our veuillez débiter ma carte de crédit :

Carte Expiration

Adresse pour la réception:

Veuillez détacher ce formulaire et envoyer un courrier à:

C.P. 1300
Fredericton (N.-B.)
E3B 5E3

RESPIREZ
l'association pulmonaire

65 rue Brunswick, Fredericton, NB, E3B 1G5
1-800-565-LUNG (5864) | info@nb.lung.ca

RESPIREZ
l'association pulmonaire

LES FAITS SUR...

la dépendance à la nicotine



www.nb.poumon.ca

POURQUOI EST-IL SI DIFFICILE POUR CERTAINES PERSONNES DE CESSER DE FUMER?

Les cigarettes contiennent de la nicotine, une drogue qui crée une dépendance, et c'est là une des raisons qui expliquent pourquoi il est si difficile pour certaines personnes de cesser de fumer. La nicotine crée une dépendance aussi forte que la cocaïne ou l'héroïne.

Une partie de la dépendance aux cigarettes est psychologique. Dans leur esprit, les fumeurs associent la cigarette au plaisir (un bon café après le repas, les rencontres entre amis, parler au téléphone ou simplement relaxer). La nicotine peut aussi atténuer le stress, l'anxiété et l'ennui. Ensemble, la dépendance à la nicotine et les associations psychologiques font du tabagisme une habitude difficile à abandonner.

QU'EST-CE QUE LA NICOTINE EXACTEMENT?

La nicotine est une drogue qu'on retrouve dans les feuilles de tabac. À faibles doses, la nicotine peut stimuler certaines cellules nerveuses, ce qui aide les fumeurs à se sentir plus éveillés ou détendus, selon la concentration de nicotine et d'autres facteurs. À plus fortes doses, la nicotine est un poison qui a été utilisé comme insecticide.

COMMENT LA NICOTINE AGIT-ELLE?

La nicotine a un puissant effet sur le cerveau et le système nerveux central. Lorsque la fumée est inhalée, la nicotine se dirige d'abord vers les poumons et le flux sanguin. En moins de sept secondes, environ le quart de la nicotine a traversé le flux sanguin pour se rendre directement au cerveau. L'accoutumance à la nicotine commence avec la première cigarette. Même si la première fois qu'ils fument, les gens se sentent souvent malades et étourdis, plus ils fument, moins ils se sentent incommodés.

MAIS COMMENT LA NICOTINE AFFECTE-T-ELLE L'ORGANISME?

La plupart des drogues qui créent une dépendance modifient l'humeur, les sensations et les actions en accédant au cerveau et en causant des effets agréables.

Pour les fumeurs, la nicotine livre un véritable impact en atteignant le cerveau, ce qui déclenche un vaste éventail de réponses dans l'ensemble de l'organisme.

Par exemple, la nicotine cause une augmentation de la fréquence cardiaque et de la fréquence respiratoire. En même temps, les vaisseaux sanguins deviennent plus étroits et la circulation sanguine vers les mains et les pieds ralentit. La nicotine a un effet sur les neurotransmetteurs qui régissent l'humeur, l'apprentissage, la vigilance, la capacité de concentration et la performance.

La nicotine augmente également les ondes alpha, c'est-à-dire le type d'activité cérébrale associé à la relaxation. Fumer provoque aussi la sécrétion d'endorphines, le calmant naturel de l'organisme.

J'aimerais avoir davantage d'information sur le/les sujets suivants :

- Asthme
- MPOC
- Arrêter de fumer
- Radon
- Qualité de l'air intérieur
- Qualité de l'air extérieur
- Autre _____

***Voir l'inverse S.V.P.**

TOUT CECI EST PLUTÔT CHAOTIQUE

Oui, mais les données probantes indiquent que les effets de la nicotine diffèrent à différents moments de la journée. Le matin au levé, la nicotine active le cerveau et le tractus digestif. Plus tard dans la journée, elle semble ralentir les choses. Ce qui est surprenant de la nicotine, c'est qu'elle peut agir comme stimulant ou comme sédatif.

Ce qui détermine l'effet stimulant ou calmant sur un individu est la quantité de nicotine, le métabolisme de l'individu, le degré de stress et le moment de la journée.

COMMENT LES FUMEURS SE FONT-ILS « ACCROCHER »?

La concentration de nicotine dans le sang atteint son pic autour du moment où le fumeur écrase sa cigarette. Elle est ensuite rapidement éliminée du sang et du reste de l'organisme. Après une demi-heure, de nombreux fumeurs ont besoin d'une autre dose de nicotine. Ceci signifie qu'ils ont besoin de plus en plus de cigarettes pour obtenir le même effet jusqu'à un certain point.

Éventuellement, ils trouvent le nombre de cigarettes qui les maintient au niveau dont ils ont besoin. La plupart des fumeurs ont besoin d'environ 10 cigarettes par jour pour maintenir une zone de confort.

COMMENT LES FUMEURS SE FONT-ILS « ACCROCHER »?

En fait, le fumeur moyen fera environ sept tentatives avant de réussir à arrêter de fumer. Chaque tentative lui enseigne de nouvelles techniques qui pourront faire de la prochaine tentative la bonne dans l'engagement perpétuel qui mène au statut d'ex-fumeur.