



LE MOYEN DE CONJUGUER LE VERBE FUMER AU PASSÉ

Croyez-en celui
qui ne fume plus
depuis sept ans.

Leif Gregersen

DANS UNE SOCIÉTÉ COMME LA NÔTRE, de plus en plus de fumeurs songent à abandonner le tabac sous toutes ses formes. La hausse des coûts de soins de santé et une sensibilisation croissante à l'importance d'une excellente forme physique ont fait en sorte que la désaccoutumance au tabac devienne, pour les fumeurs, un objectif prioritaire tant sur le plan personnel que social. À l'âge de 19 ans, je souffrais d'une forte dépendance au tabac. Je fumais la pipe, le cigare et la cigarette, ce qui affectait aussi bien mes finances que ma santé.



gratuitement des timbres à la nicotine. Je connaissais plusieurs personnes qui avaient réussi à cesser de fumer grâce à cette merveilleuse invention et j'ai décidé de recourir à cette méthode à mon tour. Les timbres anti-tabagiques ne font toutefois pas tout à votre place. Il vous faut de la motivation et des moyens pour composer avec les aspects physiques de la dépendance. Je me suis littéralement empiffré de bonbons et ai mâchouillé bon nombre de bâtonnets à café en plastique, tout en me tenant très loin des autres fumeurs.

Quand l'envie de fumer atteignait son paroxysme, j'allais faire une petite sieste pour oublier. Il ne s'agissait pas d'une méthode éprouvée, mais elle a tout de même fonctionné pour moi. L'une des choses dont j'étais le plus fier à cette période était de pouvoir répondre à ceux qui venaient me quêter une cigarette : « Désolé, je ne fume plus. » Trois mois plus tard, comme j'avais oublié toute la douleur que m'avait causée le tabac

travaillais de façon sporadique, arrivant tant bien que mal, malgré une forme physique médiocre, à exécuter les tâches qu'on attendait de moi. En 2004, j'ai remarqué une annonce au cabinet de mon médecin qui annonçait un programme d'aide pour les gens désireux de cesser de fumer. J'espérais qu'il s'agisse d'un programme fournissant des timbres à la nicotine gratuits comme la première fois, mais il offrait davantage. On proposait plutôt un programme composé de deux groupes de soutien et de rencontres individuelles avec un intervenant en dépendance et même avec un pharmacien responsable de la supervision du traitement nicotinique de substitution.

Je me suis joint à ce groupe. Après avoir déterminé une date d'arrêt, prévue pour le mois suivant, nous avons passé en revue les traitements disponibles. J'ai opté pour les réunions avec les groupes de soutien et pour les rencontres avec le pharmacien et le médecin spécialisé en

LES TEMPS ONT CHANGÉ POUR CEUX QUI VEULENT en finir avec le tabac. Il existe aujourd'hui de nombreuses options de traitements et de thérapies combinées, notamment les antidépresseurs et les produits qui apaisent l'état de manque.

Malgré tout, rien ne me plaisait davantage que de m'asseoir avec un bon livre à la table d'un restaurant ou d'un bistro, et de griller pendant des heures cigarette sur cigarette. Et dire que l'année précédente, à l'école secondaire, j'étais en excellente forme physique et, après avoir quitté l'école, je pouvais courir jusqu'à 48 kilomètres par semaine pour rester en forme.

Le rêve que je chérissais était de m'enrôler dans les Forces armées canadiennes. Ma candidature ayant été rejetée, je me suis mis à fumer un demi-paquet de cigarettes par jour. Avec les années, j'étais convaincu que le tabac était le seul plaisir qui me restait dans la vie. Il y a une dizaine d'années, lors d'une visite à l'hôpital, on m'a offert

et le coût exorbitant des produits du tabac, j'ai recommencé à fumer. L'ironie dans tout cela, c'est que si je n'avais pas gardé une boîte de tabac après avoir cessé de fumer, je n'aurais probablement jamais recommencé.

Le temps a passé, de même que le plaisir que j'avais eu à réorganiser ma vie en fonction de la cigarette. Je sentais, de nouveau, l'étau se resserrer. Trois années plus tard, j'étais prêt pour une seconde tentative. À cette époque, je fumais environ deux paquets par jour et il me semble que je consacrais tout mon temps et mon argent à me lever le matin, à rouler quelques cigarettes, puis à m'asseoir en sirotant un café et en grillant une cigarette, jusqu'à l'heure du repas. En qualité d'ouvrier à temps partiel, je

dépendance. J'ai fait la connaissance d'autres fumeurs et ai tissé des liens avec eux et avec l'infirmière qui coordonnait le programme. Je crois que ma réussite est due en grande partie au fait que je ne voulais pas décevoir tous ces gens.

La date de tombée approchait. Il était temps que je mette à contribution les timbres anti-tabagisme et la gomme à la nicotine. C'était très motivant, car en plus de ces deux outils, je pouvais compter sur les encouragements des intervenants. Ceux-ci m'ont appris que j'avais mal utilisé la gomme à la nicotine lors de ma première tentative. Cette fois, la gomme m'a été d'un grand secours, me procurant une dose de nicotine quand l'envie de fumer devenait trop forte. J'ai aussi mis à profit un autre truc efficace :

imaginer une scène susceptible de remplacer l'idée obsédante des envies de fumer. J'ai donc revu en pensée la scène d'un film populaire où les passagers d'un navire sont transformés en cadavres. Le fait d'associer la mort à la cigarette m'a permis de surmonter beaucoup de moments difficiles. Dans les premiers jours, je faisais aussi des siestes quand les envies devenaient trop fortes.

Très rapidement, je suis redevenu un non-fumeur. Il m'arrivait d'avoir de terribles envies de fumer, mais je les surmontais en faisant plusieurs longueurs de piscine ou des kilomètres de route à vélo. De ma première journée sans tabac jusqu'à aujourd'hui, je n'ai pas grillé une seule cigarette. Cela fait maintenant sept ans et, en tout, il m'aura fallu six semaines de timbres à la nicotine et de sessions de consultation pour vaincre ma dépendance. Très franchement, je ne pense pas que j'y serais parvenu sans ces outils et cet appui.

Les temps ont changé pour ceux qui veulent en finir avec le tabac. Il existe aujourd'hui de nombreuses options de traitements et de thérapies combinées, notamment les antidépresseurs et les produits qui apaisent l'état de manque. Et compte tenu du prix des cigarettes qui a doublé — dans ma région du moins — il est encore plus stimulant de cesser de fumer. En ce qui concerne ma santé, bien que je n'aie pas retrouvé ma forme athlétique d'antan, je fais du vélo et de la natation beaucoup plus fréquemment. Tous les aspects de ma vie se sont améliorés, et j'ai même pu m'offrir des voyages avec l'argent que j'aurais dépensé autrefois en achetant des cigarettes.

Comment ai-je réussi à écraser pour de bon? J'ai dû être honnête avec moi-même : je devais admettre que je courais le risque de développer un cancer du poumon ou une maladie cardiaque. Ma mère, qui de 16 à 43 ans a fumé comme une cheminée, a reçu un diagnostic de maladie pulmonaire obstructive chronique et avait besoin d'oxygène pour bien respirer. Je savais que l'hérédité constitue un grand facteur de risque pour ce genre de maladie. Mon désir de ne pas fumer en présence de ma mère et la volonté

d'échapper à cette maladie respiratoire invalidante ont été pour moi de grandes sources de motivation.

Il est vrai aussi que, peu de temps avant, j'avais saboté mes chances d'entretenir une relation avec une personne formidable, qui ne pouvait supporter la fumée du tabac. Il était hors de question que je finisse ma vie tout seul, branché à un distributeur d'oxygène, pour avoir choisi, en 2004, d'ignorer les signes d'alarme et de continuer à fumer.

Il est vrai que le taux de réussite que nous offrent les produits en vente libre n'est pas très élevé. Mais vous augmenterez considérablement vos chances en ajoutant à ces produits 300 minutes de consultation avec des professionnels et des groupes de soutien grâce aux personnes qui, comme vous, veulent cesser de fumer. Selon le British National Health Service, la méthode qui combine le traitement pharmaceutique et les séances de consultation fait passer vos chances de réussite de 7 % à 26 %. Ces données peuvent sembler un peu décourageantes, mais avec de la persévérance, vous pourrez y parvenir.

Le gain de poids, bien sûr, en préoccupe plusieurs. À tort, nous dit-on sur le site Internet de la Clinique Mayo, car en surveillant notre alimentation, notamment en choisissant des collations santé, et en étant physiquement plus actif — des buts que vous atteindrez d'autant plus facilement que vous ne fumerez plus — vous devriez pouvoir vous en tirer sans trop de problèmes. Le pharmacien que j'ai consulté à ce sujet m'a dit que, pour atteindre le même niveau de risques de maladies respiratoires et cardiaques que les fumeurs, il faudrait que je prenne plus de 40 kilos!

Mais pourquoi est-il si important, pour les ex-fumeurs, de ne jamais recommencer à fumer? Selon la Clinique Cleveland, des études ont démontré que dix ans après avoir cessé de fumer, l'ex-fumeur a déjà réduit de moitié ses risques de cancer du poumon et que 15 ans après avoir abandonné le tabac, ses risques de maladies cardiaques sont les mêmes que ceux de quelqu'un qui n'a jamais fumé.



L'abandon du tabac offre également des bienfaits immédiats en matière de qualité de vie. Par exemple, je peux accomplir les tâches physiquement exigeantes de machiniste de plateau, ce qui aurait été impossible à l'époque où j'étais un gros fumeur. J'ai maintenant du temps (et plus d'argent) pour fréquenter les centres de conditionnement physique et même pour pratiquer certains sports. Et c'est sans compter les petits plaisirs de la vie : humer le parfum des fleurs printanières — ce que je ne pouvais plus faire depuis l'âge de 14 ans — goûter vraiment la nourriture et m'asseoir pendant deux heures dans une salle de cinéma sans avoir besoin de sortir et sans revenir avec les vêtements et l'haleine qui empestent la cigarette.

Dernier avantage et non le moindre, j'ai la satisfaction de servir de modèle à ma nièce, qui m'est très précieuse. Elle ne me verra jamais avec une cigarette au bec et j'espère qu'elle ne commencera jamais à fumer.

Prenez une saine résolution en ce début d'année. Parlez à un pharmacien ou à votre médecin de votre intention de cesser de fumer. 