

**Arrêter pour de bon grâce à NICORETTE® : Transcription de l'épisode 4 du balado : Jennifer Wang
(FRANÇAIS)**

Durée : 17:09

ANIMATRICES :

Jennifer Wang (à gauche), Cynthia Loyst (à droite)

[Nous commençons avec Cynthia Loyst, animatrice du balado, vêtue d'une chemise rouge, assise sur une chaise verte.

Derrière elle, se trouve un panneau blanc en forme de spinnaker avec l'inscription « Quitting Made Real » (Arrêter pour de bon) en vert foncé et le logo NICORETTE® en haut à droite. Des plantes sont en arrière-plan et des produits NICORETTE® sont affichés à sa gauche. Un microphone est placé devant elle.]

[00:00:00:03 - 00:00:19:06](#)

Cynthia

Bienvenue à Arrêter pour de bon de Nicorette, le balado qui vous présente de vrais témoignages de personnes ayant vaincu leur dépendance à la nicotine. Je m'appelle Cynthia Loyst, et je peux dire sans hésiter qu'arrêter de fumer est l'une des meilleures décisions que j'ai prises pour moi-même. Nous accueillons un groupe d'invités exceptionnels qui partageront leurs histoires uniques sur la manière dont chacun, touché de près ou de loin par la dépendance à la nicotine, peut contribuer à rendre l'abandon du tabac possible.

[00:00:19:06 - 00:00:46:21](#)

Cynthia

Jennifer Wang est une pharmacienne torontoise devenue icône de la mode qui a mis à profit son expérience dans le domaine de la santé pour aider sa partenaire à arrêter de fumer. Jennifer se joint à nous maintenant. Merci d'être ici, Jennifer. [La caméra fait un panoramique pour inclure Jennifer, qui porte une chemise blanche boutonnée] Alors, Jennifer, je sais que lorsque j'ai commencé à fumer au secondaire, je pouvais en quelque sorte m'en passer. Je ne comprenais donc pas vraiment le concept de dépendance.

Pouvez-vous nous expliquer comment fonctionne la dépendance à la nicotine et pourquoi il est si difficile d'arrêter de fumer?

[00:00:46:21 - 00:01:06:16](#)

Jennifer

Mais bien sûr. Pour commencer, voyons par l'anatomie des poumons. Les poumons sont essentiellement conçus pour transférer très rapidement les gaz entre l'air et le sang. Ainsi, lorsque nous fumons, la nicotine atteint nos tissus pulmonaires, puis passe très rapidement dans notre sang, en quelques secondes je dirais. Ensuite, cette nicotine atteint notre cerveau.

00:01:06:17 - 00:01:53:17

Jennifer

C'est donc ce qui stimule la libération de dopamine. Et cela agit sur notre système de récompense. Cela nous procure une sensation de bien-être, ou nous donner une sorte de vertige. Cela peut nous détendre, nous rendre heureux et nous faire sentir bien. Exact. Mais ces sensations ne dure que quelques secondes [Cynthia intervient : Ouais. Nous avons alors envie de prendre une autre bouffée de cette cigarette, puis une autre, et encore une autre.

C'est donc cet effet qui renforce ce comportement. Lorsque vous ne consommez plus cette nicotine, vous présentez ces symptômes de sevrage. Je suis sûre que vous les connaissez : maux de tête, changements d'humeur, augmentation de l'appétit, difficultés à se concentrer. Et c'est juste assez pour nous pousser à reprendre la cigarette. C'est le cycle de la dépendance. Il est difficile de briser ce cycle.

C'est pourquoi nous avons besoin d'outils, comme le traitement de remplacement de la nicotine.

00:01:53:18 - 00:02:39:08

Cynthia

C'est intéressant, car j'ai entendu dire un jour que cela fonctionnait comme une plante carnivore. Que l'on est comme une mouche, on descend et au début, on ne réalise pas que l'on est piégé. On pense que, puisqu'on voit la lumière autour de soi, on peut s'envoler à tout moment, jusqu'à ce qu'on réalise qu'on est en train d'être avalé tout entier. [Jennifer manifeste son accord.]

Et je me suis beaucoup reconnue dans cette analogie. Et vous avez raison, je peux comprendre ce sentiment et cette sensation, car au début, fumer me semblait horrible. Et puis vous ressentez cette poussée de dopamine, cette sensation d'euphorie. Ensuite, c'est presque comme si vous étiez pris dans les griffes de la dépendance, et toutes les heures, vous avez comme un singe invisible sur le dos qui vous dit : « Allez, tu dois assouvir cette envie. »

Il faut que vous fumiez une autre cigarette pour vous sentir à nouveau bien.

00:02:39:08 - 00:02:40:06

Jennifer

Vous sentir normal. Exactement.

00:02:40:07 - 00:02:44:17

Cynthia

On poursuit ensuite indéfiniment ce cycle, cette sensation.

00:02:44:18 - 00:02:45:08

Jennifer

Exactement.

00:02:45:09 - 00:02:49:12

Cynthia

Selon vous, quelles sont les difficultés courantes rencontrées par les personnes qui tentent d'arrêter de fumer?

00:02:49:13 - 00:03:34:19

Jennifer

Je pense qu'une grande partie de la difficulté réside dans le fait que ces personnes doivent faire face à ces symptômes de sevrage. Je pense que ce que beaucoup de gens oublient, c'est que ce processus peut entraîner une forme d'isolement social — surtout quand vos amis ou collègues sont fumeurs et qu'ils prennent leurs pauses cigarette ensemble. Je pense que ce n'est pas aussi simple que d'arrêter cette action, cette tâche.

C'est pratiquement une transformation complète de votre vie, n'est-ce pas? Toutes les facettes de votre vie doivent changer. Il faut également penser à l'aspect santé mentale. Parce que, vous savez, je pense que nous avons souvent tendance à croire que quelqu'un commence à fumer juste comme ça, mais peut-être que c'est plutôt une façon de faire face à quelque chose ou qu'il y a une autre raison derrière cela, vous voyez, si cette personne arrête de fumer, elle pourrait être encline à s'adonner à d'autres vices.

C'est clair. Je pense donc qu'il s'agit d'une situation holistique, d'une vision plus large que le simple fait de fumer.

00:03:34:20 - 00:04:14:23

Cynthia

C'est tellement vrai. Je me souviens que l'une des plus grandes difficultés pour moi était simplement de me demander si j'allais pouvoir faire face à un moment stressant. Allais-je être capable de gérer les difficultés de la vie sans m'appuyer sur cette béquille qui m'était si précieuse? C'était presque comme un ami pour moi, ou du moins comme une sorte d'ami maléfique [Jennifer et Cynthia rient toutes les deux].

Mais c'était comme une présence dans ma vie à laquelle je m'étais tellement habituée. Et vous avez raison, j'avais donc toutes ces associations. Je pense que les fumeurs comprendront : j'aime fumer quand je bois mon café, ou quand je bois un verre, ou quand je suis avec mes amis.

Et donc, au moins pendant un certain temps, je pense qu'il va falloir dissocier tous ces points déclencheurs.

00:04:44:14 - 00:04:45:05

Jennifer

Exactement.

00:04:15:14 - 00:05:03:16

Cynthia

Mais je veux dire, je suis ici pour dire que j'ai surmonté tout ça et que je peux toujours boire un verre, prendre un café et passer du temps avec mes amis. Et ça ne me manque plus du tout.

Cesser de fumer était un défi, mais j'étais tellement reconnaissante d'avoir toute une série de stratégies différentes que j'ai utilisées en même temps. Et je pense qu'il est important que les gens prennent conscience qu'ils doivent peut-être découvrir quelle est leur stratégie pour cesser de fumer et de quel type de soutien ils ont besoin.

J'ai utilisé un timbre à la nicotine. Timbre à NicoDerm. Au début, cela m'a beaucoup aidé de savoir que j'avais cette chose en moi qui atténuait une partie de mon malaise. [Jennifer intervient : C'est vrai.] Et puis, bien sûr, la gomme m'a été d'une grande aide dans ces moments où je me disais : « Bon, je ne vais pas pouvoir tenir le coup pendant cette conversation sans avoir quelque chose dans ma poche arrière. »

Pouvez-vous nous expliquer comment des produits comme Nicorette agissent si efficacement pour contrôler les envies de fumer?

00:05:03:17 - 00:05:34:21

Jennifer

Oui. Alors, comparé au tabagisme, qui procure une dose très rapide de nicotine et une libération rapide de dopamine, les produits de remplacement de la nicotine, comme Nicorette, libèrent la nicotine beaucoup plus lentement. Ils ne provoquent donc pas cette sensation intense, cette poussée de dopamine, mais ils atténuent certains des symptômes de sevrage. Par exemple, comme vous le dites, la gomme libère la nicotine à travers la muqueuse buccale de vos joues.

Exact. Il faudra donc peut-être jusqu'à 15 ou 30 minutes pour que la nicotine atteigne votre circulation sanguine, alors qu'avec une cigarette, cela ne prend que quelques secondes. Donc, c'est —

00:05:34:22 - 00:05:39:22

Cynthia

Est-ce toujours la même méthode, où vous mâchez un peu, puis vous arrêtez?

00:05:39:23 - 00:06:12:05

Jennifer

Exactement. Donc, la méthode du mâcher-arrêter. Exact. Je pense que la plupart des gens, et j'en fais partie, lorsqu'ils commencent à utiliser quelque chose de nouveau, ne lisent pas les instructions. Ainsi, si vous regardez un paquet de gommes à la nicotine, vous pourriez supposer qu'il suffit de les mâcher comme des gommes normales si vous n'avez jamais essayé ce produit auparavant. Mais en réalité, il faut les mâcher pendant un certain temps.

Et puis, vous ressentez une sensation de picotement, et vous la placez contre votre joue pour laisser la

nicotine être absorbée par les tissus. Vous répétez cette opération toutes les 30 minutes environ, ce qui permet à la nicotine d'être libérée à travers ces tissus. Parce que si vous mâchez comme une gomme normale, vous n'obtiendrez pas cette libération de nicotine.

[00:06:12:06 - 00:06:21:00](#)

Cynthia

Oui. Et puis les pastilles et les vaporisateurs, ce sont des produits plus récents, ou du moins je ne les connaissais pas quand j'ai arrêté de fumer. Alors, les pastilles, explique-moi comment elles fonctionnent.

[00:06:21:01 - 00:06:35:09](#)

Jennifer

Oui, semblable à la gomme, la pastille contient une quantité de nicotine dans la pastille elle-même. Et puis vous la coincez contre vos gencives et la nicotine est absorbé un peu plus rapidement que la gomme, je dirais. La bruine est semblable, vous la vaporisez dans votre bouche et elle est absorbée par les tissus de votre bouche et de vos joues.

[00:06:35:10 - 00:06:41:06](#)

Cynthia

Pouvez-vous nous parler de certaines idées fausses courantes concernant l'utilisation de la gomme Nicorette comme stratégie pour arrêter de fumer?

[00:06:41:07 - 00:07:20:13](#)

Jennifer

Je pense qu'une idée fausse courante est que les gens pourraient penser que c'est aussi nocif que fumer parce qu'elle contient également de la nicotine, mais le fait est que la gomme ne contient pas beaucoup d'autres substances nocives, contrairement aux cigarettes. Nous parlons ici du goudron, du monoxyde de carbone et de tous les autres produits chimiques qui se forment lorsque vous brûlez des cigarettes.

La gomme à la nicotine sert simplement à fournir de la nicotine — elle ne contient que cela. C'est donc vraiment la partie dont nous avons besoin pour réduire ces symptômes de sevrage et ces envies irrésistibles. Mais cela ne vous exposera pas à toutes ces autres substances cancérigènes présentes dans la cigarette. Et puis, nous avons déjà parlé de la méthode pour mâcher la gomme. Une idée fausse pourrait être que vous la mâchez comme une gomme normale, mais il existe une méthode de mastication et d'arrêt que nous devons utiliser.

[00:07:20:14 - 00:07:37:00](#)

Cynthia

Oui, j'ai l'impression que chaque personne a été touchée par le tabagisme d'une certaine façon, que ce soit parce qu'elle l'a essayé elle-même ou parce qu'un être cher a été touché par le tabagisme. Pouvez-vous nous faire part de votre expérience dans l'aide apportée à d'autres personnes, qu'il s'agisse de patients ou de proches, dans leur démarche pour arrêter de fumer?

00:07:37:01 - 00:09:01:08

Jennifer

En ce moment, je suis dans une unité de pneumologie. Je vois donc toutes sortes de patients atteints de cancer du poumon, et même des patients plus jeunes qui vapotent, qui viennent peut-être avec différents problèmes pulmonaires, comme la prévalence croissante d'une maladie appelée « poumon pop-corn » chez les vapoteurs.

Et une maladie pulmonaire signifie de l'inflammation, une cicatrisation du tissu pulmonaire dont la plupart des gens n'ont pas conscience, en particulier en ce qui concerne les cigarettes électroniques, car on les considère comme de la vapeur d'eau et on surestime peut-être leur innocuité. En tant que pharmacienne, je pense qu'en étant capable de prescrire certains de ces produits de remplacement de la nicotine pour aider les patients dans leur démarche de sevrage tabagique, j'ai réalisé que beaucoup de gens veulent arrêter de fumer, mais qu'ils ont besoin d'outils et d'aide pour y parvenir.

Tout comme lorsque je discute avec beaucoup de mes patients, je pense que ce qui incite beaucoup de gens à envisager d'arrêter de fumer, c'est un problème de santé. Peut-être que quelque chose apparaît dans leurs analyses ou lors d'un examen annuel, et ils commencent alors à y penser, mais ils essaient ensuite d'arrêter d'un seul coup, sans aide.

Et cela finit généralement par une rechute, n'est-ce pas? Les patients qui essaient d'arrêter d'un seul coup, je pense que plus de 90 % finiront par rechuter. Mais avec l'utilisation de produits de remplacement de la nicotine, le taux de réussite pour arrêter de fumer a en fait été multiplié par 3 à 5. C'est donc beaucoup plus élevé. C'est clair. D'après mon expérience, je pense qu'il suffit simplement d'apporter à ces patients le soutien dont ils ont besoin et de leur fournir les outils nécessaires.

00:09:01:09 - 00:09:32:05

Cynthia

Eh bien, je pense que tous ceux qui écoutent et qui ont du mal à arrêter de fumer doivent savoir qu'ils peuvent y arriver, même si cela peut prendre plusieurs tentatives et qu'ils auront peut-être besoin d'aide. Vous aurez probablement besoin de soutien. Et en fait, il y a un autre aspect. Je suis ici pour dire à quel point c'est une joie, et c'est l'une des choses dont je suis la plus fière, d'avoir réussi à franchir cette étape.

Avez-vous déjà fumé vous-même? Ou avez-vous déjà eu affaire à quelqu'un qui fume ou qui a fumé dans votre vie personnelle?

00:09:32:05 - 00:10:12:04

Jennifer

Je n'ai jamais fumé moi-même. Mais c'est drôle, parce que lors de mon premier rendez-vous avec mon mari actuel, il fumait à l'époque. Je me souviens que nous marchions vers le restaurant où nous allions, et j'ai découvert qu'il fumait en chemin. J'ai failli partir, car je voulais vraiment être avec quelqu'un qui

accordait de l'importance à sa santé.

Et quand je l'ai découvert, je me suis dit : « Oh, ce n'est peut-être pas la bonne personne. » « Peut-être que ce n'est pas la bonne personne pour moi. » Et puis, vous savez, il était très charmant. Il a dit : « Nous sommes presque au restaurant, pourquoi ne viens-tu pas simplement savourer le repas de toute façon? » Et puis, vous savez, pendant notre conversation au restaurant, il m'a dit qu'il envisageait en fait d'arrêter.

Et je pense que c'était peut-être le petit coup de pouce dont il avait besoin pour se lancer dans ce parcours.

00:10:12:05 - 00:10:38:11 _____

Cynthia

Vous l'avez aidé à surmonter cela. Bon, d'accord, c'est intéressant, parce que dans mon couple, c'était moi qui fumais quand je me suis mise avec mon mari, et je pense que ça a failli être un motif de rupture au début. Et je pense que c'est le cas pour beaucoup de gens, vous savez, quand on est sur le marché des rencontres et qu'on se dit : « Oh, cette personne fume. »

« Pas question. » Alors, comment c'était? Je me souviens de ce que mon partenaire a vécu pendant que j'arrêtais de fumer. Je suis curieuse de savoir comment vous avez vécu le sevrage tabagique de votre partenaire.

00:10:38:12 - 00:10:54:11 _____

Jennifer

Je pense que cela a été un peu plus facile pour nous, car il n'a jamais été un gros fumeur. Nous n'avons donc jamais eu à faire face à de gros changements d'humeur — du moins, rien que j'aie remarqué. C'était plutôt, vous savez, lorsque nous partions en week-end à la campagne, ses amis fumaient une cigarette, puis il me regardait avec ses yeux de chien battu, comme [Jennifer ouvre grand les yeux et cligne des yeux, les mains jointes].

00:10:54:12 - 00:10:56:09 _____

Cynthia

Comme, pour me dire « Puis-je? »

00:10:56:09 - 00:10:57:10 _____

Jennifer

[En riant] « Je peux en prendre une bouffée, moi aussi? »

00:10:57:10 - 00:11:40:16 _____

Jennifer

Donc, je pense que pour nous, c'était important que je lui donne de l'autonomie et que je lui laisse son propre espace pour prendre ses propres décisions. Parce que ce n'est pas une question d'amour, vous

voyez, il m'aime tellement qu'il va faire ça pour moi. C'est plutôt qu'il le fait vraiment pour lui-même et pour améliorer sa propre santé.

Exact? Donc, ce n'était pas tant à moi de fixer des règles. Je pense qu'il s'agissait surtout de l'éduquer sur les effets néfastes du tabagisme sur sa propre santé, mais aussi sur la santé des personnes qui l'entourent et sur les effets à long terme, non seulement sur la santé physique, mais aussi sur la santé mentale.

Je pense donc que le simple fait d'avoir bénéficié de ce soutien, de cette éducation qui l'a vraiment aidé, l'a beaucoup aidé dans son parcours.

[00:11:40:18 - 00:11:52:15](#)

Cynthia

C'est génial. Je veux dire, vous étiez en mesure de lui donner ces informations.

Nicorette travaille donc avec les professionnels de la santé pour aider les patients à arrêter de fumer. Comment votre expérience clinique vous a-t-elle guidée dans votre approche pour aider votre partenaire à arrêter de fumer?

[00:11:52:16 - 00:12:39:19](#)

Jennifer

Oui, je pense que j'ai acquis la majeure partie de mon expertise dans le service psychiatrique où j'aidais beaucoup de patients à arrêter de fumer. Et dans le cadre de la politique de notre hôpital, les pharmaciens peuvent prescrire des produits de remplacement de la nicotine dans le cadre d'une directive médicale. J'en faisais beaucoup. Je pense donc que le milieu hospitalier, en particulier, offre aux patients une excellente occasion d'essayer certains de ces produits de remplacement de la nicotine, précisément parce qu'ils se trouvent à l'hôpital.

Ils ne peuvent pas nécessairement sortir pour fumer une cigarette ou faire ce qu'ils feraient normalement, car ils sont à l'hôpital. Beaucoup de ces patients essaient donc ces produits et se rendent compte qu'ils sont vraiment utiles pour réduire leurs envies et leurs symptômes de sevrage. Puis, ils finissent ensuite par utiliser ces produits en dehors de l'hôpital pour poursuivre leur cheminement.

Je pense donc que c'est quelque chose de vraiment spécial et important auquel je dois participer. Et oui, ça a été vraiment génial.

[00:12:39:20 - 00:12:48:12](#)

Cynthia

C'est tellement génial. En aidant quelqu'un à arrêter de fumer, qu'il s'agisse d'un patient ou de votre partenaire, comment cela a-t-il changé votre façon d'envisager la santé et le bien-être en général?

[00:12:48:13 - 00:13:28:01](#)

Jennifer

Je pense que ce que j'ai appris de mon expérience, c'est que c'est un parcours. Ce n'est pas seulement une chose unique que vous faites. Cela se ressentira dans toutes vos décisions pour le reste de votre vie. Et cela m'aide aussi à défaire certains préjugés, car avant de me lancer dans ce domaine, je me demandais pourquoi les gens n'arrêtaient pas de fumer alors qu'ils savaient à quel point c'était mauvais pour leur santé.

Je veux dire, pourquoi? Pourquoi ne peuvent-ils pas simplement arrêter? Mais, je pense, vous savez, en discutant avec des patients, en discutant avec mon mari pendant son processus d'arrêt du tabac, je me rends compte que c'est plus difficile et que cela dépasse la simple volonté de quelqu'un, n'est-ce pas? Il faudra plus que de la volonté pour arrêter parce que c'est un processus si complexe.

[00:13:28:02 - 00:13:52:06](#)

Cynthia

Une des choses dont on ne parle pas assez, à mon avis, c'est à quel point j'ai trouvé valorisant de réaliser qu'après quelques jours, ma dépendance à la nicotine avait considérablement diminué, au point où elle était devenue beaucoup plus facile à gérer. Alors, peut-être pourriez-vous parler de ce processus d'adaptation qui se déroule pendant les mois où vous arrêtez de fumer.

[00:13:52:07 - 00:14:01:10](#)

Jennifer

Quand les gens envisagent d'arrêter de fumer, ils doivent vraiment considérer cela comme un parcours. Et dans un parcours, vous savez, il y aura forcément des obstacles. Il y en aura, c'est une certitude.

[00:14:01:11 - 00:14:02:10](#)

Cynthia

Ce ne sera pas une ligne droite.

[00:14:02:11 - 00:14:36:03](#)

Jennifer

Oui, ce ne sera pas une ligne droite. Il faudra peut-être plusieurs tentatives avant d'y parvenir. Et le plus important dans ce parcours, c'est d'être persévérant. Exact? Je pense donc que, juste d'en être conscient, et ce que je trouve vraiment encourageant pour les patients, c'est qu'ils apprennent à quel point leur santé s'améliore même après avoir arrêté de fumer pendant un jour, ou deux jours, voire une semaine.

Il existe des statistiques qui montrent que votre santé s'améliore considérablement dès que vous arrêtez de fumer, même pendant une heure seulement. Et chaque fois que j'entends des patients dire qu'ils ont arrêté de fumer, je leur dis que c'est la meilleure chose qu'ils puissent faire pour leur santé. Vous êtes déjà sur la bonne voie.

[00:14:36:04 - 00:14:40:17](#)

Cynthia

Comment suggèreriez-vous que les gens adaptent leur stratégie d'abandon du tabac à leur expérience personnelle?

[00:14:40:18 - 00:15:24:02](#)

Jennifer

Je pense que selon vos habitudes en tant que fumeur, selon la quantité que vous fumiez, il existe tellement d'options différentes que vous pouvez vraiment adapter ce traitement de remplacement de la nicotine à vos propres habitudes tabagiques, n'est-ce pas? Ainsi, par exemple, si vous êtes un gros fumeur, vous pourriez avoir besoin d'un apport constant en nicotine grâce à un timbre de nicotine.

Et si vous avez des envies irrésistibles, vous pouvez essayer quelque chose comme une gomme, une pastille, un inhalateur ou un vaporisateur. Vous pouvez donc vraiment utiliser ces différentes combinaisons dans le cadre d'une thérapie combinée pour vous aider dans votre démarche d'arrêt du tabac. Donc, et cela dépend aussi de vos habitudes, par exemple, si vous aimez simplement le geste de porter une cigarette à votre bouche, vous préférerez peut-être l'inhalateur à la gomme ou aux pastilles.

Il existe donc de nombreuses options différentes, et vous pouvez vraiment choisir celle qui vous convient le mieux.

[00:15:24:03 - 00:15:36:13](#)

Cynthia

Vous avez mentionné tout à l'heure les produits à la nicotine modernes comme les cigarettes électroniques. Nous savons qu'ils gagnent en popularité. C'est quelque chose qui me terrifie aussi en tant que parent. Que pensez-vous de leur rôle en tant qu'outil pour arrêter de fumer?

[00:15:36:14 - 00:16:13:21](#)

Jennifer

Honnêtement, je ne pense pas que ce soit un très bon outil pour arrêter de fumer, car en raison de leur profil aromatique et de la surestimation de leur innocuité, les gens ont tendance à consommer plus de nicotine avec les cigarettes électroniques ou les vapoteuses qu'avec les cigarettes traditionnelles, car ces cartouches contiennent des quantités variables et parfois, on ne se rend pas compte de la quantité de nicotine contenue dans cette cartouche.

Et si vous fumez, si vous consommez une demi-cartouche ou une cartouche entière par jour, cela représente bien plus qu'un ou deux paquets de cigarettes. Et vous ne vous en rendez même pas compte. Et nous constatons effectivement une augmentation de la prévalence des maladies pulmonaires chez les jeunes qui utilisent des cigarettes électroniques. Des affections telles que le poumon pop-corn, qui est une inflammation, une cicatrisation du tissu pulmonaire.

[00:16:13:21 - 00:16:16:11](#)

Cynthia

Ce n'est pas mignon. En fait, ce n'est pas aussi mignon que ça en a l'air.

[00:16:16:11 - 00:16:26:22](#)

Jennifer

Exactement. Et même chez les personnes plus jeunes qui arrivent avec un pneumothorax spontané, c'est-à-dire un affaissement du poumon, on voit ça chez des adolescents, des jeunes de 20 ans, et oui, c'est lié au vapotage.

[00:16:26:22 - 00:16:45:10](#)

Cynthia

C'est terrifiant. C'est très intéressant, car j'ai remarqué que plusieurs personnes dans mon entourage ont constaté qu'elles ne fument plus, mais qu'elles vapotent beaucoup plus [Jennifer intervient en hochant la tête : Ouais] qu'elles ne fumaient auparavant.

D'après ce que j'ai pu observer de l'extérieur, ils deviennent souvent de plus en plus accros et oui, cela semble être une stratégie désastreuse pour arrêter de fumer.

[00:16:45:11 - 00:16:47:14](#)

Jennifer

Pas du tout, je ne le recommande absolument pas.

[00:16:47:15 - 00:16:58:16](#)

Cynthia

Jennifer, merci beaucoup d'avoir participé au balado Arrêter pour de bon de Nicorette aujourd'hui, et merci d'avoir partagé votre parcours avec nous. Si vous écoutez et envisagez d'arrêter de fumer, rappelez-vous qu'il n'est jamais trop tard pour passer à l'action.

[00:16:59:02](#)

[Sur fond vert, le texte blanc apparaît indiquant « Prochain épisode à venir en octobre 2025 ». En dessous se trouvent deux adresses URL de site Web : [Nicorette.ca/quittingmadereal](https://nicorette.ca/quittingmadereal) et [Nicorette.ca/fr/ArreterPourDeBon](https://nicorette.ca/fr/ArreterPourDeBon). NICORETTE® Arrêter pour de bon se trouve au bas de l'arrière-plan vert.]

[Sur fond vert, le texte blanc suivant apparaît : Les apparitions d'invités n'impliquent pas d'approbation ou de partenariat avec NICORETTE®, sauf mention explicite. Tous les invités ont été rémunérés pour leur temps. En dessous se trouve le logo NICORETTE® Arrêter pour de bon, avec le logo Instagram à gauche accompagné de @nicoretteca, et le logo YouTube à droite accompagné de @nicorette.canada]