

Vous envisagez de cesser de fumer?

C'est l'une des meilleures choses que vous puissiez faire pour votre santé.

Pourquoi cesser de fumer? Parce que les bienfaits sont nombreux :

- **En l'espace de 8 heures** : les niveaux de monoxyde de carbone baissent, donnant plus d'oxygène à l'organisme et ainsi, plus d'énergie;
- **En l'espace de 24 heures** : vous commencez à vous sentir mieux, à mesure que votre organisme se débarrasse des toxines présentes dans la fumée de cigarette
- **Après deux jours** : le risque de crise cardiaque diminue
- **Au bout de 2 à 12 semaines** : votre fonction respiratoire s'améliore, de même que votre circulation
- **Au bout d'un an** : votre risque de maladie coronarienne baisse à la moitié de celui d'un fumeur
- **Au bout de 2 ans** : le risque de cancer de la vessie diminue de moitié et celui du cancer du col de l'utérus baisse comparativement aux fumeurs
- **Au bout de 5 à 15 ans** : le risque d'accident vasculaire cérébral baisse au même niveau que celui d'un non-fumeur
- **Au bout de 5 ans** : le risque de décès causé par le cancer du poumon diminue presque de moitié
- **Au bout de 10 ans** : le risque de cancer de la bouche, de la gorge, de l'œsophage, des reins et du pancréas diminue

Outre ses bienfaits sur la santé, le renoncement au tabac a un impact sur votre porte-monnaie. La somme d'argent habituellement allouée aux cigarettes peut maintenant être utilisée pour une activité saine et agréable, un nouveau passe-temps ou une sortie entre amis ou en famille.

Cesser de fumer peut être stressant – mais griller une cigarette ne résout pas le problème!

Le tabagisme peut réduire les niveaux d'enzymes importants dans l'organisme – et avoir un effet antidépresseur. Pour certains fumeurs, abandonner le tabac peut augmenter le stress.

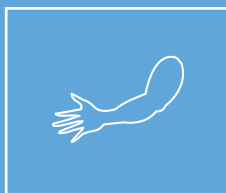
Cela explique pourquoi certaines personnes fument une cigarette quand elles sont stressées. Mais cette solution n'est pas efficace! Une étude récente a démontré qu'après avoir cessé de fumer, bon nombre de personnes se sentaient moins stressées comparativement à celles qui fumaient encore (leur stress avait en fait augmenté).



Les cheveux et les vêtements ne sentent plus la fumée



Les dents sont plus blanches et l'haleine, plus fraîche



L'apparence et la texture de la peau sont améliorées



Le goût et l'odorat sont améliorés



Le risque de cancer de la bouche a diminué



Le risque de crise cardiaque a diminué



La fonction respiratoire est améliorée et le risque de MPOC a diminué



L'irritabilité est amoindrie



Le risque de dysfonction érectile et d'infertilité a diminué



Le risque de cancer des voies urinaires a diminué

Le saviez-vous? Le renoncement au tabac est la mesure la plus efficace à prendre pour réduire le risque de développer ou d'aggraver une affection pulmonaire comme la MPOC (maladie pulmonaire obstructive chronique).

Comment se préparer

1 Choisissez une date d'abandon – Fixez la date où vous allez arrêter de fumer ou réduire le nombre de cigarettes fumées pour arriver à écraser pour de bon.

2 Sollicitez de l'aide :

- Un **conseiller en abandon tabagique** peut vous fournir une aide personnalisée pour élaborer une stratégie de renoncement au tabac. Renseignez-vous auprès de votre médecin ou de l'agence de santé publique de votre région pour trouver un conseiller qui peut vous aider. Vous pouvez aussi trouver des ressources sur le renoncement au tabac à la pharmacie ou à l'hôpital de votre localité.
- Le **counseling par téléphone** est un moyen pratique d'obtenir de l'assistance. L'Association pulmonaire peut vous aider à trouver un service dans votre région : 1 888 566-5864.
- Le **counseling et les groupes de soutien en ligne** sont une autre source de motivation et d'assistance. Visitez le www.smokershelpline.ca/fr et cliquez sur Forums de soutien communautaire pour vous joindre à un groupe de discussion.
- **Informez vos amis et votre famille** de votre décision d'arrêter de fumer. Une fois qu'ils sont au courant, ils peuvent être une source importante d'encouragement et de soutien!
- Les **médicaments** comme les thérapies de remplacement de la nicotine (TRN) peuvent doubler vos chances de réussite. Des médicaments sur ordonnance sont également disponibles.

Si vous désirez en apprendre davantage sur les thérapies de remplacement de la nicotine et les autres médicaments pour cesser de fumer, consultez votre professionnel de la santé.