

Pas certain d'être capable d'arrêter de fumer?

Abandonner le tabagisme est l'une des meilleures choses que vous puissiez faire pour votre santé

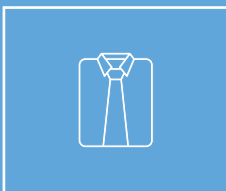
Pourquoi cesser de fumer? Parce que les bienfaits sont nombreux :

- **En l'espace de 8 heures** : les niveaux de monoxyde de carbone baissent, donnant plus d'oxygène à l'organisme et donc 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

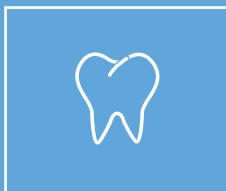
Outre ses bienfaits sur la santé, le renoncement au tabac a un impact sur votre porte-monnaie. La somme d'argent habituellement allouée aux cigarettes peut maintenant être utilisée pour une activité saine et agréable, un nouveau passe-temps ou une sortie entre amis ou en famille.

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



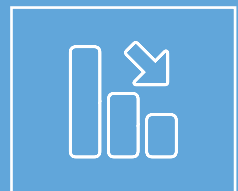
Les dents sont plus blanches et l'haleine, plus fraîche



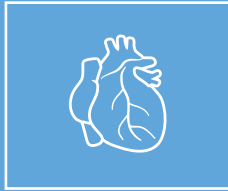
L'apparence et la texture de la peau sont améliorées



Le goût et l'odorat sont améliorés



Le risque de cancer de la bouche a diminué



Le risque de crise cardiaque a diminué



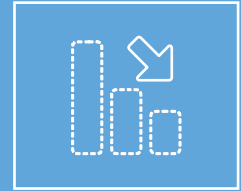
La fonction respiratoire est améliorée et le risque de MPOC a diminué



L'irritabilité est amoindrie



Le risque de dysfonction érectile et d'infertilité a diminué



Le risque de cancer des voies urinaires a diminué

Il est normal d'avoir des hauts et des bas – mais essayez de rester motivé.

Ces 3 conseils peuvent vous aider :

1. Trouvez les raisons qui vous motivent. Demandez-vous pourquoi vous voulez arrêter de fumer. Écrivez ces raisons sur un bout de papier que vous garderez sous la main. Jetez-y un coup d'œil tous les jours pour vous aider à rester sur la bonne voie.
2. Envisagez votre avenir sans tabac. Comment vous sentirez-vous? Faites-vous des choses que le tabagisme vous empêchait de faire? Comment les autres réagissent-ils à ce changement? Envisager votre avenir peut vous aider à rester motivé au moment présent.
3. Affichez des photos qui vous motivent. Des photos de vos enfants ou de votre partenaire, d'un sport que vous avez dû abandonner, d'une destination de voyage – ou de toute chose qui vous rappelle les raisons qui vous poussent à abandonner le tabagisme.

Vous ne vous sentez peut-être pas tout à fait prêt à arrêter de fumer – et il n'y a rien de mal à cela.

- Même une petite réduction du nombre de cigarettes fumées est un pas dans la bonne direction.
- Essayez de fumer une cigarette de moins par jour. Ou, réduisez le nombre de bouffées que vous prenez en fumant.
- Vous pouvez essayer une thérapie de remplacement de la nicotine (comme la gomme) pour aider à prolonger le laps de temps entre deux cigarettes.
- Il est important toutefois de viser l'arrêt complet du tabagisme. Car réduire le nombre de cigarettes, bien que bénéfique, ne donne pas les résultats susmentionnés pour la santé.

Quand vous serez prêt à aller plus loin, sachez qu'il y a du soutien.

Faites-le nous savoir et nous pourrons vous mettre sur la bonne voie :

- Communiquer avec un conseiller du renoncement au tabac
- Essayer une séance de counseling par téléphone
- Adhérer à un groupe de soutien communautaire ou virtuel pour fumeurs
- Visiter L'association pulmonaire (www.lung.ca) et Téléassistance pour fumeurs (www.smokershelpline/fr.ca) pour en savoir davantage

L'ajout d'un médicament au counseling peut DOUBLER vos chances de réussite. Consultez un professionnel de la santé pour vous aider à trouver le traitement qui vous convient.