

Contrairement à ce que plusieurs peuvent croire, fumer n'est pas une habitude... C'est une dépendance à la fois **physique, psychologique et comportementale**.

## Dépendance à la nicotine

La nicotine, contenue dans la cigarette ou la cigarette électronique, est l'ingrédient qui provoque la dépendance. Celle-ci peut devenir si forte qu'il est parfois ardu de s'arrêter, et les symptômes de sevrage peuvent être difficiles à supporter.

Il est normal d'avoir des envies de fumer et de ressentir des symptômes de sevrage lorsque l'on veut cesser de fumer. Lors du sevrage, plusieurs effets secondaires, tels que l'envie de fumer, l'irritabilité, l'agressivité, l'agitation, le stress, la toux et l'apparition de mucosités, l'augmentation de l'appétit ainsi qu'une perturbation du sommeil peuvent survenir.

### Sources :

- [ciyss-lanaudiere.gouv.qc.ca](http://ciyss-lanaudiere.gouv.qc.ca)
- [cqts.qc.ca](http://cqts.qc.ca)
- [info-tabac.ca](http://info-tabac.ca)
- [ottawamodel.ottawaheart.ca](http://ottawamodel.ottawaheart.ca)
- [quebec.ca](http://quebec.ca)
- [quebecsanstabac.ca](http://quebecsanstabac.ca)

## Saviez-vous que ?



Établir un objectif avec une date à laquelle vous désirez cesser de fumer ou diminuer progressivement votre consommation peut vous aider à bien planifier ce changement (date, plan de réussite).



Évaluer vos options de médicaments et d'aide pharmacologique peut tripler vos chances de réussite (thérapie de remplacement de la nicotine, médicaments).



Identifier toutes les possibilités de soutien peut vous aider à relever le défi, car vous n'êtes pas seul (médecin, pharmacien, professionnel de la santé, Centre d'abandon du tabagisme, Ligne J'ARRÊTE).



Mettre en place les conditions favorables pour vous aider à cesser de fumer est votre meilleure stratégie (planifier des activités, boire beaucoup d'eau, éviter l'alcool ou le cannabis).

Centre intégré de santé  
et de services sociaux de Lanaudière

## Fier partenaire de notre **air**



**Peu importe le moment,  
vous pouvez cesser de fumer.**

**L'abandon du tabac ou du vapotage  
est un excellent choix pour votre santé  
et il n'est jamais trop tard pour y arriver.**

Peu importe vos habitudes, la quantité de cigarettes que vous fumez ou vos tentatives d'abandon passées, vous pouvez arrêter pour vous, votre famille et vos proches.

Centre intégré  
de santé  
et de services sociaux  
de Lanaudière

Québec

### Production :

Direction de santé publique,  
Décembre 2023 - # 14-07024.

Québec

## Les bienfaits de l'abandon du tabac sont immédiats!

### Voici ce qui se produit après :

- **8 heures**  
Le corps retrouve son taux d'oxygène normal.
- **48 heures**  
Le risque de crise cardiaque diminue et les sens de l'odorat et du goût commencent à s'améliorer.
- **72 heures**  
Les poumons se détendent, ce qui facilite la respiration.
- **2 semaines à 3 mois**  
La circulation sanguine et respiratoire s'améliore.
- **6 mois**  
Les symptômes de toux, de fatigue, de congestion des sinus et d'essoufflement diminuent.
- **1 an**  
Le risque de crise cardiaque est réduit de moitié par rapport au risque encouru par un fumeur.
- **10 ans**  
Le risque de mourir du cancer du poumon est réduit de moitié par rapport au risque encouru pour un fumeur.
- **15 ans**  
Le risque de mourir d'une crise cardiaque est égal à celui d'une personne qui n'a jamais fumé.

## Soutien à l'abandon du tabagisme et du vapotage offert gratuitement

### Soutien en Centre d'abandon du tabagisme (CAT)

CLSC de Berthierville, CLSC de Chertsey, CLSC de Joliette, CLSC de Lavaltrie, CLSC de Saint-Donat, CLSC de Saint-Esprit, CLSC de Saint-Gabriel-de-Brandon, CLSC de Saint-Jean-de-Matha, CLSC de Saint-Michel-des-Saints

☎ 579 593-4815  
✉ CEA-CAT.Nord.cissslan@ssss.gouv.qc.ca

### CLSC Meilleur (Repentigny)

☎ 450 271-7620  
✉ CEA-CAT.Sud.cissslan@ssss.gouv.qc.ca

### CLSC Lamater (Terrebonne)

☎ 450 471-2881, poste 374152  
✉ CEA-CAT.Sud.cissslan@ssss.gouv.qc.ca

### Soutien en centre hospitalier

Centre hospitalier De Lanaudière et Hôpital Pierre Le-Gardeur

Lors de votre séjour à l'hôpital, un médecin ou une infirmière dédiée au Modèle d'Ottawa pour l'abandon du tabagisme peut vous accompagner dans la gestion des symptômes de sevrage ou dans votre plan d'abandon du tabac.

☎ **CHDL** - 450 759-8222, poste 6188  
☎ **HPLG** - 450 654-7525, poste 30286

### Soutien par téléphone - Ligne J'ARRÊTE

Les spécialistes de la ligne J'ARRÊTE sont présents par téléphone afin de vous soutenir au moment où vous souhaitez arrêter.

☎ 1 866 JARRETE (527-7383)  
🌐 quebecsanstabac.ca

### Soutien par texto - SMAT

🌐 smat.ca  
SMAT est un soutien en continu par messages textes. Des conseils vous seront envoyés au quotidien.

### Soutien par votre médecin ou votre pharmacien

Votre médecin ou votre pharmacien peut vous soutenir. Demandez-lui conseil pour la thérapie de remplacement de la nicotine ou la médication.

