



Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Que se passe-t-il après la dernière cigarette?

Vous savez que le tabagisme est l'une des principales causes de décès évitables, mais abandonner la cigarette vous semble trop difficile. D'ailleurs, vous avez tenté d'arrêter de fumer à maintes reprises, en vain. Y a-t-il des mesures que vous pourriez prendre cette fois-ci qui vous permettraient enfin de devenir un non-fumeur? Le meilleur moyen de rester motivé consiste peut-être à comprendre à quel point le corps se régénère rapidement sitôt la dernière cigarette fumée.

Après la dernière cigarette

Il suffit de 20 minutes après votre dernière cigarette pour que votre fréquence cardiaque diminue et redevienne normale. Votre tension artérielle commence alors à diminuer et votre circulation s'améliore – vos mains et vos pieds sont moins froids. Voici ce à quoi vous pouvez également vous attendre dès les premières heures, les premiers jours et les premières semaines :

- **8 heures.** Le taux de nicotine dans le sang chute de 93 pour cent.
- **12 heures.** Votre corps a éliminé l'excès de monoxyde de carbone, et la quantité d'oxygène dans votre sang revient à un niveau normal.
- **24 heures.** Les symptômes de privation se manifestent, car votre corps demande que le niveau de nicotine soit rétabli. Votre anxiété augmente, et vous pouvez être irritable, avoir mal à la tête, avoir du mal à dormir, éprouver de la difficulté à vous concentrer et ressentir une certaine agitation.
- **2 jours.** Vous constatez une amélioration importante de votre odorat et de votre goût, car les terminaisons nerveuses endommagées par le tabagisme commencent à se régénérer.
- **10 jours.** Le besoin impérieux de fumer commence à s'atténuer.
- **1 mois.** Le pire est passé, puisque vous ne devriez plus ressentir les symptômes physiques de la privation. La fonction pulmonaire s'améliore nettement, et vous êtes capable de faire de l'exercice plus longtemps. Au cours des semaines suivantes, votre circulation continuera de s'améliorer.
- **6 mois.** Vous pourriez présenter une toux sèche, ce qui est bon signe. En effet, cela indique que les cils vibratiles, ces poils qui tapissent vos poumons, sont maintenant capables d'agir comme filtre et d'expulser le goudron et d'autres toxines de vos poumons.
- **9 mois.** Vos poumons sont presque entièrement rétablis. Les cils vibratiles sont maintenant en mesure de lutter contre les infections.
- **1 an.** Le risque de maladie coronarienne, de crise cardiaque et d'accident vasculaire cérébral (AVC) est maintenant deux fois moins élevé que celui d'un fumeur.
- **5 ans.** Le risque d'AVC est maintenant le même que celui d'un non-fumeur, et d'ici 15 à 20 ans, le risque que vous développiez n'importe quelle maladie liée au tabagisme sera équivalent à celui d'une personne qui n'a jamais fumé.

Composer avec les symptômes de la privation

© 2025 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.

Les symptômes physiques de la privation disparaissent rapidement, mais les symptômes psychologiques persistent plus longtemps et sont plus difficiles à surmonter. Pendant vos années de tabagisme, vous avez pris l'habitude de *tout* atténuer, que ce soit la colère, la faim, le stress ou même l'ennui, en allumant une cigarette. Voici quelques stratégies utiles :

- **Utilisez ces quatre astuces** pour lutter contre les envies de fumer :

1. **Retardez** le geste de 10 minutes. Lorsque l'envie vous prend d'allumer une cigarette, mettez-vous dans une situation où cela vous est impossible, par exemple en vous rendant dans un endroit où il est interdit de fumer.
 2. **Changez-vous les idées.** Trouvez autre chose à faire. Passez l'aspirateur, allez marcher, parlez à un ami, etc.
 3. **Respirez en profondeur.** Fermez les yeux et respirez lentement et profondément, en inspirant par le nez et en expirant par la bouche.
 4. **Buvez de l'eau.** Cela permet de vous occuper, tout en vous aidant à rester hydraté. Toutefois, si vous utilisez des produits antitabagiques à base de nicotine, consultez votre médecin, car une trop grande consommation d'eau pourrait en réduire l'efficacité.
- **Soyez patient envers vous-même.** Renoncer au tabac est un processus. Si vous succombez à la tentation de fumer, reprenez-vous en main le lendemain matin. Vous n'avez pas échoué; vous avez seulement heurté un léger obstacle et êtes capable de vous remettre sur la bonne voie.
 - **Ne soyez pas obsédé par votre poids.** Il se peut que vous preniez quelques kilos, mais si vous mangez sainement et faites de l'exercice régulièrement, vous les perdrez probablement en quelques mois.
 - **Tenez-vous occupé.** Nombreux sont les gens qui fument parce qu'ils s'ennuient. Voyez un ami, adonnez-vous à votre sport favori, adoptez un passe-temps, allez marcher ou lancez-vous dans des projets à la maison.
 - **Créez un réseau de soutien.** Dites à votre famille, à vos amis et à vos collègues que vous avez cessé de fumer et que vous pourriez être légèrement irritable ou avoir de la difficulté à vous concentrer pendant quelques semaines. Il est encourageant de savoir que les gens sont là pour vous appuyer.

Enfin, trouvez des moyens plus appropriés de gérer vos sentiments. Il pourrait s'agir, par exemple, de faire de l'exercice, d'appliquer des techniques de relaxation, de vous joindre à un groupe d'entraide ou de parler à des amis, car ce sont toutes des activités utiles à cet égard. Si, après quelques semaines, vous vous sentez encore en colère, contrarié, déprimé ou dépassé, communiquez avec votre médecin de famille ou votre programme d'aide aux employés et à la famille.