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.

Le tabagisme : faites-en de l’histoire ancienne

Cesser de fumer est l’un des gestes les plus sains que nous puissions poser, même si c’est difficile. Statistique Canada rapporte que 6,1 millions de Canadiens ont déjà cessé de fumer et que les fumeurs comptent pour moins 25 pour cent de la population, soit le plus bas niveau depuis 40 ans.



L’imposition de restrictions sévères touchant la publicité sur le tabac, les taxes plus élevées, les restrictions sur l’âge au moment de l’achat et les lois interdisant de fumer dans des lieux publics ont contribué à ce déclin. Cependant, la plupart des anciens fumeurs vous diront que la préservation de leur santé a été le principal facteur de leur motivation. Cesser de fumer est un changement majeur qui peut tester votre résistance, accroître votre confiance et renouveler votre façon de penser. Si vous êtes prêt à cesser de fumer, il est important d'apprendre à bien le faire, de planifier et d’obtenir du soutien.

La cigarette – votre amie?

Si vous fumez depuis longtemps, la cigarette vous procure un réconfort appréciable. Elle vous aide à faire face au stress, vous récompense à la suite d’un travail bien fait et vous occupe dans les moments d’ennui.

Toutefois, même si vous fumez depuis des années, la cigarette est dangereuse. Selon la Société canadienne du cancer, le tabagisme serait la principale cause de décès prématurés au Canada. Il est à l’origine d’environ 30 pour cent de tous les décès imputés au cancer et plus de 45 000 Canadiens meurent chaque année de maladies associées au tabagisme.

Il n’est jamais trop tard

En effet, il n’est jamais trop tard pour cesser de fumer, même si vous avez déjà tenté de le faire auparavant. En réalité, les chances de succès augmentent à chaque tentative. Même si vous fumez depuis très longtemps, le fait de cesser apporte des bienfaits immédiats :

En moins de 8 heures	• le niveau de monoxyde de carbone diminue dans votre corps • le niveau d'oxygène dans votre sang augmente et redevient normal
En moins de 48 heures	• vos chances d'avoir une crise cardiaque commencent à diminuer • votre odorat et votre goût s'améliorent
En moins de 72 heures	• les tubes branchiaux se détendent et rendent la respiration plus facile • la capacité pulmonaire augmente

Dans une période de 2 semaines à 3 mois	• la circulation sanguine s'améliore • le fonctionnement pulmonaire augmente jusqu'à 30 pour cent
En moins de 6 mois	• la toux, la congestion des sinus, la fatigue et le souffle court s'améliorent
En moins d'un an	• le risque de crise cardiaque liée à la cigarette est réduit de moitié
En moins de 10 ans	• le risque de mourir du cancer du poumon est réduit de moitié
En moins de 15 ans	• le risque de mourir d'une crise cardiaque est égal à celui d'une personne qui n'a jamais fumé

Les symptômes du sevrage de la nicotine

Les premiers symptômes du sevrage sont plus marqués. Ils pourraient durer quelques jours, une semaine ou plus.

Au début, il se pourrait que vous éprouviez des étourdissements, car, pour remplacer le monoxyde de carbone, votre sang apporte maintenant plus d'oxygène au cerveau. D'autres symptômes de sevrage pourront aussi faire leur apparition :

- La toux est plus fréquente, car vos poumons se nettoient et se débarrassent du goudron qui s'y trouve. La toux d'un ex-fumeur ne dure que quelques jours et des pastilles pour la toux ou un sirop devraient la soulager.
- Les maux de tête. Essayez de vous reposer davantage, faites des exercices de respiration en profondeur et prenez une aspirine pour soulager vos maux de tête.
- Certaines personnes se plaignent de constipation lorsqu'elles cessent de fumer.
- Le tabac irrite la gorge et l'engourdit. Quand vous cessez de fumer, vous pourriez ressentir un certain malaise de brève durée lorsque votre gorge retourne à son état normal.
- Le manque de concentration. Faites un exercice de respiration profonde pour envoyer plus d'oxygène à votre cerveau.
- La nervosité, la tristesse, l'agitation.
- La fatigue. Essayez d'intensifier l'exercice physique ou dormez simplement un peu plus.
- Les troubles du sommeil se combattent par des exercices de respiration profonde et d'autres techniques de relaxation.
- Le gain de poids. Parce que la cigarette vous apportait auparavant un certain réconfort, vous pourriez être tenté de la remplacer par de la nourriture.

Si vous souffrez de l'un de ces symptômes, souvenez-vous qu'ils sont désagréables, mais provisoires.

Cesser de fumer : 10 véritables récompenses

Les avantages en valent-ils vraiment la peine? En voici quelques-uns à garder en mémoire :

- Vous réduirez de façon importante les risques d'être victime d'une crise cardiaque, d'un cancer du poumon ou de plus d'une vingtaine d'autres maladies.
- Votre famille et vos amis vous remercieront, car le risque de maladie qu'ils encouraient à cause de votre fumée diminuera.

© 2026 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.

- Vos enfants seront moins enclins à fumer. En fait, les enfants de fumeurs ont huit fois plus de chances de fumer eux aussi.
- Vous retrouverez l'odorat et le goût, et la nourriture vous semblera nettement meilleure.
- Vous paraîtrez mieux. Grâce à une meilleure circulation sanguine, votre peau aura une apparence plus jeune et plus saine.
- Les femmes qui souhaitent avoir un enfant auront de meilleures chances d'avoir un bébé en santé et d'un poids normal.
- La toux matinale du fumeur disparaîtra et vous constaterez que vous respirerez beaucoup mieux.
- Vous économiserez de l'argent – un fumeur moyen peut facilement dépenser 1 000 $ par année en fumée.
- Vous réduirez les risques d'accident : le fait de fumer perturbe la maîtrise des équipements dangereux et la conduite automobile, sans parler des risques d'incendie.
- Finalement, vous jouirez d'un regain de confiance en vos capacités et d'une grande fierté, car vous aurez gagné la bataille contre le tabac.

Cesser pour gagner

La Fondation des maladies du cœur offre ces conseils :

- Demandez-vous ce qu'il vous faut pour arrêter de fumer
- Pensez chaque jour à des raisons de cesser de fumer
- Déterminez la date à laquelle vous cesserez de fumer; entre-temps, réduisez chaque jour le nombre de cigarettes que vous fumez
- Dressez un plan pour contrer vos envies de fumer lorsqu'elles se présenteront
- Dites à votre famille et à vos amis que vous allez cesser de fumer et demandez leur aide
- Demandez à des professionnels de la santé de l'information sur les programmes de désaccoutumance au tabac
- Les récidives sont normales; tirez profit de votre expérience et essayez une fois de plus

Le tabagisme est l'une des dépendances les plus difficiles à briser. Il est aussi l'une des habitudes les plus destructives. Pour votre bien et celui des personnes qui vous entourent, brisez le cercle vicieux du tabagisme. Pour obtenir un soutien complémentaire, communiquez avec un professionnel.
Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.