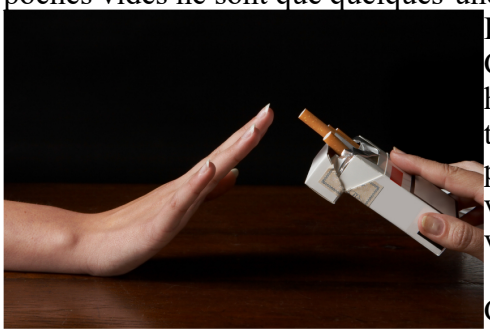
Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Une bouffée d'air frais : créer une réalité sans fumée

Une toux qui persiste, une fatigue constante, des vêtements qui dégagent une odeur de tabac et les poches vides ne sont que quelques-unes des raisons pour lesquelles les gens veulent cesser de fumer.



Les maladies associées au tabac tuent chaque année plus de 45 000 Canadiens, un fait qui incite nombre de fumeurs à renoncer à leur habitude de fumer. Cependant, il est très difficile de renoncer au tabac, alors comment vous y prendre? Après tout, vous pourriez penser que la cigarette est pour vous une alliée importante: elle vous aide à demeurer calme, à maintenir votre poids et même à vous concentrer.

Cessez de fumer! Avec les bonnes ressources et le soutien approprié, vous pouvez dresser une stratégie qui vous aidera à abandonner ces rationalisations et à entrevoir un avenir sans fumée.

L'excuse : J'ai besoin de fumer quand je participe à des activités sociales.

La réalité : La législation canadienne antitabac interdit maintenant de fumer dans la plupart des lieux publics, bars, restaurants, cafés-restaurants et autres lieux de rencontre. En fait, les fumeurs sont moins nombreux que jamais, ce qui laisse moins d'espace aux occasions sociales et facilite la désaccoutumance au tabac.

Au cours des premières semaines après avoir cessé de fumer, évitez les situations qui vous incitent à retomber dans vos habitudes, par exemple, aller prendre un verre ou passer du temps avec des copains fumeurs.

L'excuse : La cigarette m'aide à composer avec le stress et à me détendre.

La réalité : Vous êtes plus détendu, mais la nicotine libère dans le cerveau des substances chimiques naturelles dont les effets relaxants ne durent qu'environ 30 minutes. Dès que ces effets se dissipent, vous vous trouvez en état de manque.

Le constat? La nicotine est en fait un stimulant qui hausse la pression artérielle et accroît le rythme cardiaque. Pour vous aider à composer avec le stress, essayez d'utiliser d'autres techniques de relaxation, par exemple, la méditation, le yoga ou des exercices de respiration.

L'excuse : Si je cesse de fumer, je vais prendre du poids.

La réalité : Quand vous cessez de fumer, il se pourrait que vous preniez quelques kilos, car vous serez tenté de remplacer la pause cigarette par de la nourriture; cependant, les avantages du renoncement au tabac valent largement quelques kilos. Pensez que le fait de renoncer à fumer vous permet de prendre un nouveau départ et d'adopter des habitudes de vie plus saines. En plus de vous aider à cesser de fumer et à demeurer un non-fumeur, ces nouvelles habitudes contribueront à vous éviter de prendre du poids, amélioreront le fonctionnement de votre cœur et de vos poumons, soulageront votre stress et votre état de manque, et vous vous sentirez bien dans votre peau.

Au lieu de prendre une cigarette, faites une promenade, insérez un CD d'exercices ou prenez des leçons de boxe.

L'excuse : Il est impossible de cesser de fumer.

La réalité : La cigarette produit une accoutumance, tant au point de vue physique que psychologique; alors, oui, il est difficile de cesser de fumer. Gardez en mémoire toutes les bonnes raisons pour lesquelles vous devriez renoncer au tabac, par exemple, les 4 000 substances chimiques dangereuses – y compris l'arsenic, l'ammoniaque et le cyanure – que vous aspirez à chaque bouffée. Ou encore, souvenez-vous qu'un fumeur sur deux mourra d'une maladie associée au tabagisme. Grâce à l'aide qu'ils reçoivent de leur famille et de leurs amis, des milliers de Canadiens renoncent au tabac chaque année.

Essayez le sevrage brutal, les thérapies de remplacement de la nicotine, l'homéopathie ou demandez à votre médecin de vous expliquer les choix qui s'offrent à vous pour vous aider à adopter un mode de vie sans fumée. Et, surtout, n'oubliez pas que nombre de fumeurs devront faire plusieurs tentatives avant de réussir à cesser; alors, persévérez.

L'excuse : La vie ne sera plus aussi agréable sans cigarettes.

La réalité : La cigarette empeste, au sens propre et au sens figuré. Elle vous prive d'argent durement gagné, nuit à votre santé et à votre apparence physique (elle jaunit les dents et les doigts et ajoute des rides à votre visage). Regardez les non-fumeurs que vous connaissez. Jouissent-ils de la vie? Sont-ils heureux? La première fois que vous participerez à une fête, passez du temps ou tenez-vous avec des amis non-fumeurs. Vous pourriez éprouver quelques difficultés, mais vous serez en territoire protégé. Il n'a pas été facile d'apprendre à conduire un vélo, mais vous avez persévéré malgré les chutes et les égratignures.

Alors, relevez le défi et accrochez-vous à votre nouveau mode de vie sans fumée en vous disant que les moments difficiles finiront par disparaître.

L'excuse : Le mal est déjà fait.

La réalité : Il n'est jamais trop tard pour cesser de fumer et en récolter les avantages santé.

Après huit heures sans fumée, le monoxyde de carbone que contenait votre dernière cigarette a quitté votre système sanguin et la concentration d'oxygène que contient votre sang revient à la normale. Après deux jours sans fumée, le risque de crise cardiaque est déjà moins grand, et votre odorat et votre goût renaissent. Trois jours après avoir fumé votre dernière cigarette, vous respirez mieux et votre capacité pulmonaire s'accroît. Après deux semaines et jusqu'à trois mois sans fumée, la capacité respiratoire peut s'accroître de 30 pour cent. Six mois après avoir cessé de fumer, la toux, la congestion nasale, la fatigue et l'essoufflement disparaissent. Après un an? Les risques de maladies cardiaques chutent de moitié. Après dix ans, vous courez deux fois moins de risques de mourir du cancer du poumon. Et, après quinze ans sans fumée, vos risques de mourir d'une crise cardiaque sont les mêmes que ceux d'une personne n'ayant jamais fumé.

Il existe une multitude de raisons pour cesser de fumer. Commencez par vous demander pourquoi vous fumez. La crainte et la force de l'habitude peuvent rendre difficile d'imaginer une vie sans fumée et vous faire douter de votre capacité de cesser de fumer. Ne reprenez pas les anciens mythes et excuses; sortez de ce nuage qui vous entoure et créez votre nouvelle réalité sans fumée.
© 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. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.