

# CESSATION TABAGIQUE

Tiré du site Internet de l'Institut universitaire de cardiologie et de pneumologie de Québec (IUCPQ) [www.iucpq.qc.ca](http://www.iucpq.qc.ca)

## Le Tabagisme

Le fait de fumer est un facteur de risque important dans le développement de problèmes pulmonaires, incluant le cancer du poumon. Heureusement, le fait de cesser de fumer améliore votre condition respiratoire.

## Bienfaits à l'arrêt du tabagisme

Avec un arrêt du tabagisme, on note des bienfaits rapidement. Ainsi, déjà après 8 heures d'abstinence, votre corps est mieux oxygéné. Après 48 heures, les risques d'avoir une crise cardiaque commencent à diminuer. En 72 heures, vos poumons fonctionnent mieux et votre respiration est plus facile. On note dans les 3 mois que la marche devient plus facile et votre fonction pulmonaire s'améliore. Déjà après un an, le risque de crise cardiaque liée à la cigarette diminue de moitié.

## Bienfaits de la cessation lors de chirurgie

Pour les personnes qui doivent subir une chirurgie, les bénéfices s'accumulent. Ainsi, si l'arrêt du tabac se fait six à huit semaines avant une chirurgie et se poursuit jusqu'à la cicatrisation complète, on note trois fois moins de complications chirurgicales de toute sorte, deux fois moins de risque de rester longtemps aux soins intensifs et un séjour plus court à l'hôpital.

Peu importe le délai avant une chirurgie, il y a toujours des bénéfices à cesser de fumer. En effet, plus le délai est grand, plus grands sont les bénéfices. N'hésitez pas à demander à l'équipe des conseils en lien avec l'arrêt du tabac. Vous pouvez bénéficier d'un service d'accompagnement et d'aide à la cessation tabagique avant, pendant et après votre hospitalisation.

## Symptômes de sevrage à la nicotine

Lors de la cessation tabagique, le retrait brusque de nicotine contenue dans le tabac peut souvent entraîner des effets appelés symptômes de sevrage. Ils se manifestent la plupart du temps par ceci :

- Envies fortes de fumer;
- Troubles de l'humeur;
- Anxiété;
- Difficultés de concentration;
- Augmentation de l'appétit.

Ces symptômes sont temporaires et diminuent progressivement dans les 4 semaines suivant l'arrêt de consommation de tabac. De plus, certains médicaments sont disponibles et efficaces pour aider à surmonter cette période en diminuant l'intensité des symptômes de sevrage. N'hésitez pas à demander plus d'informations à ce sujet aux membres de l'équipe de suivi d'oncologie.

## Ressources disponibles

Cesser de fumer est la meilleure chose que vous pouvez faire pour votre santé. Nous sommes là pour vous aider, n'hésitez pas à demander notre aide. Voici certaines ressources pouvant vous supporter :

- Les membres du service d'oncologie de l'IUCPQ
- Les centres d'abandon du tabagisme (CAT) présents dans chacun des centres de santé et de services sociaux (CSSS). Pour rejoindre celui le plus près de chez vous, contactez votre CSSS, la ligne « j'Arrête » ou le site internet « j'Arrête ». Les CAT peuvent vous fournir de l'aide :
  - Rencontres individuelles
  - Rencontres de groupe
  - Suivi téléphonique
- La ligne d'aide à l'abandon du tabac (1-866-jarrete ; 1-866-527-7383)
- Le site Internet de la ligne j'ARRÊTE ([www.jarrete.qc.ca](http://www.jarrete.qc.ca))
- Plusieurs autres sites Internet
  - [www.defitabac.qc.ca](http://www.defitabac.qc.ca)
  - [www.jarrete.qc.ca](http://www.jarrete.qc.ca)
  - [www.fmcoeur.ca](http://www.fmcoeur.ca)
  - [www.cqts.qc.ca](http://www.cqts.qc.ca)
  - [www.cancer.ca](http://www.cancer.ca)
  - [www.0-5-30.com](http://www.0-5-30.com)
  - [www.hc-sc.gc.ca](http://www.hc-sc.gc.ca) ou [www.santecanada.com](http://www.santecanada.com)
  - [www.vie100fumer.com](http://www.vie100fumer.com)
  - [www.lagangallumee.com](http://www.lagangallumee.com)