



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.

Laissez-nous vous aider. Accédez à PCM en tout temps par téléphone, sur le Web ou à l'aide de votre appareil mobile.

1.866.872.6336 ou travailsantevie.com



- **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

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.

Laissez-nous vous aider. Accédez à PCM en tout temps par téléphone, sur le Web ou à l'aide de votre appareil mobile.
1.866.872.6336 ou travailsantevie.com



- **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 PCM.

Laissez-nous vous aider. Accédez à PCM en tout temps par téléphone, sur le Web ou à l'aide de votre appareil mobile.

1.866.872.6336 ou travailsantevie.com



La thérapie par les amis

De la petite enfance à la vieillesse, nos amis jouent un rôle considérable dans notre vie et notre santé. Les liens d'amitié contribuent à réduire la pression artérielle, à assurer la production d'hormones, à renforcer le système immunitaire, à réduire l'inflammation et à préserver la fonction cognitive, ce qui nous permet même de vivre plus longtemps. Des études ont montré que le fait de ne pas avoir de bons amis est aussi néfaste pour la santé physique à long terme que l'obésité et le tabagisme.

Les amis sont également essentiels à la santé mentale. Ils rehaussent la confiance en soi et l'estime de soi, tout en aidant à gérer les problèmes quotidiens et les événements traumatisants. Leur grande valeur tient surtout au fait qu'ils rendent la vie plus agréable.

Se confier

Parler à quelqu'un de ce que l'on ressent et de ce qui se passe dans sa vie aide à faire la lumière sur certaines questions et certains problèmes, et à voir les situations sous des angles différents. Depuis plusieurs décennies, les professionnels en santé mentale ont recours à la « thérapie par la parole » pour aider les gens à gérer et à surmonter leurs problèmes de santé mentale ou des événements difficiles qui surviennent dans leur vie. Les psychiatres, les psychologues et les conseillers sont de précieuses ressources lorsqu'on se trouve dans une situation difficile, lorsqu'on se sent dépassé ou lorsqu'on est aux prises avec une maladie mentale. Dans notre quotidien, les amis proches, eux, offrent un soutien différent, qui est enrichi par des marques d'affection et des expériences communes. Nos amis connaissent notre histoire, nos forces et nos faiblesses, nos objectifs et les rêves que nous caressons. Bien qu'ils ne soient pas des thérapeutes professionnels, ils peuvent nous faire un grand bien!

Grâce à la technologie, nous avons accès à de nouvelles formes d'amitié qui peuvent être tout aussi bénéfiques : les relations virtuelles. Elles peuvent représenter une source de soutien, de conseils et d'interactions, surtout pour les gens à mobilité réduite ou ceux qui vivent loin de leur famille et de leurs amis de longue date. L'univers en ligne des médias sociaux, des sites spécialisés et des groupes de discussion nous permet d'entrer en contact avec des gens aux vues similaires, partout et en tout temps.

Pour être un bon ami

Pour avoir de bons amis, on doit en être un soi-même. Pour nouer et entretenir des relations étroites et durables, il est essentiel de présenter certains attributs. En voici quelques-uns :

- **Écoute.** Cela est élémentaire, mais assurez-vous d'écouter l'autre autant que vous parlez de vous-même.
- **Fiabilité.** Vos amis doivent toujours avoir l'impression qu'ils peuvent compter sur vous dans les bons comme les mauvais moments. Les bons amis sont ceux qui sont les premiers à abandonner ce qu'ils font pour aller vous aider quand vous êtes malade ou vous tendre un mouchoir lorsque vous êtes triste. Essayez de tenir vos promesses.

Laissez-nous vous aider. Accédez à PCM en tout temps par téléphone, sur le Web ou à l'aide de votre appareil mobile.
1.866.872.6336 ou travailsantevie.com



Si vous n'êtes pas certain de pouvoir faire quelque chose, n'acceptez pas de le faire pour ensuite vous rétracter.

- **Honnêteté et sincérité.** Vos amis doivent savoir que vous êtes franc lorsque vous exprimez vos sentiments, et sincère lorsque vous donnez des conseils. Toutefois, cette honnêteté ne signifie pas d'être brusque au point de blesser la personne. Par exemple, vous pourriez être préoccupé par le fait qu'une amie semble avoir abandonné ses démarches pour dénicher un emploi, mais au lieu de dire « Tu dois te ressaisir » ou « Tu n'y mets pas assez d'efforts », demandez-lui gentiment les raisons pour lesquelles elle baisse les bras, puis offrez-lui de l'aider pour qu'elle puisse reprendre ses recherches.
- **Confiance.** La confiance est l'élément le plus important d'une relation. Les gens doivent savoir que vous ne dévoilerez pas ce qu'ils vous ont confié.
- **Indulgence.** Toute relation durable exige de l'indulgence. Ne laissez pas le ressentiment s'intensifier. Si vous êtes fâché contre un ami, dites-lui pourquoi et parlez du problème.
- **Soutien inconditionnel.** Les bons amis vous acceptent comme vous êtes. Ils vous aiment malgré vos défauts. Ils se montrent patients lorsque vous commettez des erreurs et vous encouragent à atteindre vos objectifs. Ils ont vos intérêts à cœur.
- **Souci de rester en contact.** Les gens perdent parfois contact en raison de leurs obligations professionnelles et familiales. Dans certains cas, il suffit d'un simple courriel, d'un message Facebook, d'un gazouillis ou d'un appel téléphonique pour montrer que la relation vous tient encore à cœur. Même si vous êtes à des kilomètres de distance, vous pouvez entretenir vos amitiés.

Pour en savoir plus sur l'établissement et le maintien des liens d'amitié ou consulter un professionnel en santé mentale, communiquez avec votre PCM.

Laissez-nous vous aider. Accédez à PCM en tout temps par téléphone, sur le Web ou à l'aide de votre appareil mobile.

1.866.872.6336 ou travailsantevie.com

