

Nous vous accueillerons avec respect, écoute et bienveillance

Nos intervenant(e)s vous accompagneront selon vos besoins, selon vos motivations et à votre rythme. Ce qui compte, c'est de faire le premier pas.

Augmentez vos chances de succès!

- **3 fois plus de chances** avec un suivi par un(e) professionnel(le) de la santé
- **6 fois plus de chances** avec un suivi professionnel et un produit de remplacement de la nicotine

Services et outils gratuits à votre portée

- **Accompagnement** par un(e) professionnel(le) de la santé, en personne, par téléphone, par texto ou en ligne
- Ressources en ligne : santeestrie.qc.ca/tabagisme
- Timbres, pastilles ou autre médicament de remplacement de la nicotine pour réduire les symptômes de sevrage

Contactez le **Centre d'abandon du tabagisme (CAT)**
819 780-2220, poste 48236



Vous n'êtes pas seul(e). Nous sommes là pour vous soutenir.

À quel moment on peut s'en reparler?

Date : _____

Direction des soins infirmiers (DSI) et Direction des services multidisciplinaires de santé et de services sociaux (DSMSSS)

4-6-12810 (FR) | 4-6-12811 (ANG)

Octobre 2025

© CIUSSS de l'Estrie – CHUS, 2025

Offrez-vous une nouvelle vie **SANS FUMÉE**

Un accompagnement **à votre rythme**

Vous hésitez à écraser?

Vous ne vous sentez pas prêt(e)?

Vous avez déjà essayé?

Image générée à l'aide de l'intelligence artificielle

Des avantages pour vous et vos proches

Relations sociales et familiales

- Renforcez vos liens avec vos proches et recevez leur soutien
- Rassurez-les sur votre santé
- Donnez le bon exemple par de meilleures habitudes de vie



Environnement

- Réduisez la pollution causée par les mégots et les capsules de vapoteuse
- Contribuez à limiter la déforestation liée à la production de tabac

Économies

- Économisez chaque jour pour réaliser plus rapidement des projets qui vous tiennent à cœur : vacances, loisirs, etc.
- Réduisez aussi les coûts indirects liés au tabagisme ou au vapotage : coûts supplémentaires d'assurances, frais médicaux, absences du travail, entretien (odeur de votre maison ou de votre voiture)



Et plus!

- Améliorez votre apparence : moins de rides, peau plus éclatante, sourire plus sain, odeur plus agréable
- Fini, les sorties dans le froid ou l'inconfort quand vous fréquentez des lieux sans fumée : vous pourrez profiter de tous les moments importants (anniversaires, mariages, fêtes, etc.)

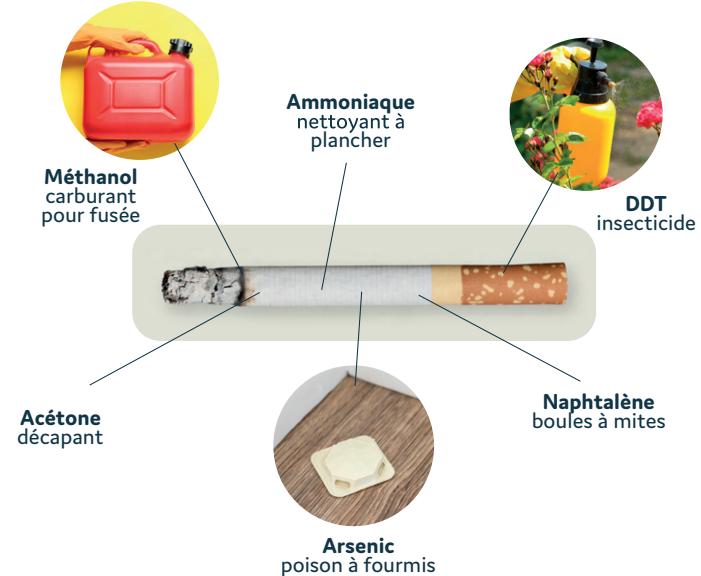
Remportez cette victoire **pour vous et les personnes que vous aimez.**



Ce défi vous semble insurmontable?

C'est normal, la dépendance à la cigarette est aussi forte que la dépendance à l'héroïne.

Des produits toxiques dans chaque cigarette



Des effets positifs dès les 20 premières minutes

20 minutes après l'abandon :
Votre tension artérielle et votre fréquence cardiaque se normalisent.



Après 24 heures :
Vos poumons commencent à se débarrasser du mucus, vous tousserez peut-être plus.



Après 1 an :
Votre risque de crise cardiaque baisse de moitié.



De 10 à 15 ans après l'abandon :
Votre risque de crise cardiaque est le même que celui d'une personne qui n'a jamais fumé.



Après 8 heures :
Vous respirez plus facilement. Vous retrouvez un taux d'oxygène normal et aurez moins de risques d'avoir une crise cardiaque.



Après 48 heures :
Votre corps a éliminé toute la nicotine. Vous avez une meilleure capacité de goûter et de sentir.



Après 10 ans :
Votre risque de mourir d'un cancer du poumon est réduit de moitié.