



La plupart des gens qui cessent de fumer ressentent des symptômes de sevrage physiques et psychologiques. Il est généralement reconnu que l'organisme prend de 2 à 5 jours pour se débarrasser de la nicotine. Comme pour tous les symptômes de sevrage, le temps et l'intensité peuvent varier dépendant de chaque personne.

SYMPTÔMES	COMPRÉHENSION	QUE FAIRE?
<b>ÉTOURDISSEMENTS</b> Surtout les premiers jours	Sans le monoxyde de carbone de la fumée de cigarette, le corps reçoit une quantité accrue d'oxygène dans le sang ce qui provoque un état similaire à de l'hyperventilation.	Prendre quelques respirations lentes, mais profondes (comme des bâillements) et s'étirer. Se reposer.
<b>FATIGUE</b> 2 à 4 semaines	La nicotine est un stimulant pour l'organisme. En cessant de fumer, le corps se relâche et ressent plus de fatigue. La désintoxication demande aussi beaucoup d'énergie.	Dormir suffisamment pour récupérer, bouger, manger sainement et boire beaucoup d'eau.
<b>INSOMNIE</b> 3 semaines et même plus	La nicotine perturbe le cycle du sommeil et le corps cherche à retrouver son propre rythme.	Éviter les stimulants tels que café, boissons gazeuses caféinées, alcool, etc. Faire une marche après le souper. Favoriser la détente.
<b>TOUX</b> 1 à 3 semaines	Le système respiratoire se purifie en rejetant, entre autres par la toux, le surplus de mucus, les particules de goudron et autres toxines accumulées.	Boire beaucoup d'eau ou des infusions pour faciliter l'expectoration du mucus. Faire de l'activité physique ou des exercices simples de respiration.
<b>CONSTIPATION</b> 1 à 4 semaines	Le corps est habitué à la stimulation intestinale causée par la nicotine. Il cherche à retrouver ses fonctions naturelles.	Consommer eau, fruits, légumes crus et produits de « grains entiers » pour les fibres (si aucune contre-indication). Faire de l'activité physique.
<b>AUGMENTATION DE L'APPÉTIT</b> Quelques semaines à 6 mois	La prise de nicotine entraîne un effet coupe-faim. L'appétit peut aussi être stimulé par un meilleur goût des aliments.	Se demander si on a vraiment faim ou si on cherche à combler le vide laissé par la cigarette. Demeurer vigilant quant aux portions.
<b>GOÛT POUR DES ALIMENTS SUCRÉS</b> Quelques semaines	Certaines études démontrent que la nicotine influe sur le niveau de sucre dans le sang. Le réflexe pourrait donc être de se tourner vers les aliments sucrés pour rechercher le même effet.	Prendre une collation avec un légume, un fruit et une protéine telle que fromage, yogourt, noix. Éviter les mets sucrés.
<b>ENVIE DE FUMER OBSESSIONNELLE</b> Quelques semaines à 6 mois	Plus on laisse grandir l'envie de fumer plus elle devient intense, voire obsessionnelle.	Réagir rapidement et ne pas rester fixé sur l'idée de fumer. Mettre en pratique une des stratégies de son plan d'action. Appeler la ligne j'Arrête ou consulter le site <a href="http://jarrete.qc.ca">jarrete.qc.ca</a> .
<b>IRRITABILITÉ</b> Quelques semaines à 6 mois	Sans nicotine, le corps réagit par un stress de privation : le manque. Celui-ci peut provoquer impatience, irritabilité et colère.	Expliquer à son entourage que c'est passer. Favoriser des activités de détente. Prendre des respirations profondes.
<b>MAUX DE TÊTE</b> 1 à 3 semaines	La tension nerveuse, l'anxiété et le stress générés par le manque de nicotine peuvent déclencher des maux de tête au moment du sevrage.	Se détendre en fermant les yeux, se masser les tempes et la tête. Bien s'hydrater.
<b>TRANSPIRATION ABONDANTE</b> Quelques semaines	La transpiration est un moyen pour l'organisme de se désintoxiquer.	Boire beaucoup d'eau s'il n'y a pas de contre-indications du médecin ou du pharmacien. Prendre une douche fraîche, manger légèrement le soir, éviter l'alcool.

**Vous voulez cesser de fumer, vous n'êtes pas seul!**

Les conseillers de la ligne j'Arrête et des centres d'abandon du tabagisme sont là pour vous aider dans votre démarche. Téléphonnez au **1 866 JARRETE** (1 866 527-7383). Visitez également notre site [jarrete.qc.ca](http://jarrete.qc.ca)