

Le saviez-vous ? Fumer ou vapoter augmente votre douleur !

Résumé de la capsule



La **nicotine**, inhalée lors du tabagisme ou du vapotage, atteint le cerveau en 10 secondes, en stimulant la zone du plaisir et en créant une **dépendance**. Cette dernière **augmentent les douleurs** chroniques de trois manières :

La nicotine **réduit la capacité du cerveau à gérer la douleur** chronique, aggravant ainsi la situation.

La nicotine aggrave la douleur en **augmentant l'inflammation** dans le corps, ce qui rend le corps plus sensible et nuit à son bon fonctionnement.

Le tabagisme **empêche un bon soulagement de la douleur** en ralentissant la guérison en réduisant l'apport d'oxygène au corps, et en rendant les traitements moins efficaces.





Comment se libérer de cette dépendance?

Plusieurs **ressources accessibles et gratuites** sont disponibles pour vous informer et vous soutenir dans la démarche vers l'**arrêt tabagique**.

Programme en ligne J'ARRÊTE de Québec Sans Tabac

Ce programme vous permet de progresser à votre rythme et de façon autonome grâce à des outils et exercices disponibles 24h/24. Vous pouvez suivre vos progrès en temps réel grâce à cet accompagnement.

Service de messagerie SMAT

Ce service de soutien est disponible partout et à tout moment. Inscrivez vous gratuitement via Messenger ou SMS pour recevoir des conseils adaptés à votre plan d'action.

Ligne téléphonique J'ARRÊTE

Des spécialistes de la ligne J'ARRÊTE sont à l'écoute de vos besoins, sans vous juger. Contactez-les au **1-866-527-7383**, au moment qui vous convient entre 8h et 21h du lundi au jeudi, et entre 8h et 20h le vendredi.

Centre d'abandon du tabac

Des spécialistes de l'arrêt tabagique des centres d'abandon sont là pour vous aider et vous accompagner dans la réalisation de votre plan.

Site web Curieux d'arrêter

Cette page web contient plusieurs informations, activités et outils pour vous guider. Vous y découvrirez une démarche structurée et réfléchie pour cesser de fumer, un pas à la fois.

Défi j'arrête, j'y gagne

Ce défi 100% en ligne a lieu, chaque année, lors d'une période déterminée de 6 semaines. Relevez le défi avec une communauté motivante et de multiples ressources disponibles sans frais.

Soutien de professionnels

Bénéficiez du soutien d'un pharmacien, d'un médecin et d'un psychologue, ou encore de thérapies moins conventionnelles, comme l'hypnose, l'acuponcture et le laser.