

# SAVIEZ-VOUS QUE

## la 48<sup>e</sup> édition de la Semaine pour un Québec sans tabac se tiendra du 19 au 25 janvier 2025?

La Semaine pour un Québec sans tabac (SQST) est une campagne annuelle de sensibilisation qui est coordonnée par le Conseil québécois sur le tabac et la santé depuis 1995. À travers leur mobilisation et celle de leurs partenaires, l'objectif de la SQST est de sensibiliser la population générale aux méfaits du tabagisme, d'encourager les personnes qui fument à arrêter et pour aider les jeunes à ne pas commencer à fumer.



La fumée de cigarette contient plusieurs substances chimiques (plus de 4000, dont plus de 50 sont reconnues cancérigènes). Il n'est donc pas étonnant de savoir que le tabagisme cause, à lui seul, plusieurs maladies et qu'il est la première cause de mortalité évitable.

### Les principaux dangers du tabagisme :

#### La maladie pulmonaire obstructive chronique (MPOC)

La maladie pulmonaire obstructive chronique (MPOC) est la quatrième cause de décès au pays et le tabagisme est responsable de la MPOC dans au moins 85 % des cas.

#### Les cancers

Le cancer est la principale cause de mortalité au Québec. On estime que le tabagisme provoque 30 % de tous les décès attribuables au cancer et qu'il est directement lié à plus de 85 % de tous les cas de cancer du poumon au Canada.

#### Les maladies cardiovasculaires

Les maladies cardiovasculaires (MCV), soit celles du cœur et des vaisseaux, sont la deuxième cause de mortalité au Québec. Une personne qui fume court 2 à 3 fois plus de risques qu'un non-fumeur de souffrir d'une MCV, comme une crise cardiaque ou un accident vasculaire cérébral entraînant une paralysie.

#### Les problèmes bucco-dentaires

Fumer n'entraîne pas que des dents jaunies et une mauvaise haleine. En effet, le tabagisme est lié à de nombreux problèmes de la bouche et des dents: cancers (langue, bouche, gorge), maladies des gencives (gingivite et parodontite), déchaussement des dents et dessèchement de la bouche favorisant la carie.

### Si vous souhaitez arrêter de fumer, voici un rappel des principales astuces qui pourraient vous aider :

#### 1. Se faire un plan

Prévoir la date à laquelle vous voulez cesser de fumer et aviser votre famille et vos amis.

#### 2. Se récompenser

L'argent économisé qui n'est pas dépensé pour des cigarettes peut être utilisé pour quelque chose que vous aimez!

#### 3. Demeurer persévérant

Adoptez une attitude positive devant vos progrès, même si ce n'est pas parfait.

#### 4. Avoir de saines habitudes de vie

Faire de l'exercice physique, dormir suffisamment et manger des fruits et des légumes au quotidien.

#### 5. Au besoin, aller chercher de l'aide!

Plusieurs ressources sont disponibles pour venir en aide aux personnes qui veulent cesser de fumer, dont le site du Défi J'arrête, j'y gagne!



↑  
[Cliquez ici!](#)

Le site propose aussi le défi de ne pas fumer ou vapoter pendant 6 semaines, soit du 3 février au 16 mars 2025

**Êtes-vous prêt à relever le défi?**