

Saines habitudes de vie

du Centre de santé et de services sociaux
de Kamouraska

Collaboration

le **pl@coteux.com** et

Vos nouvelles quotidiennes

Chox
97.5

Chronique du 6 octobre 2014 à 10 h 45

Avec Nancy Chénard, inhalothérapeute, CSSS de Kamouraska

Animatrice : Diane Bouchard, CHOX FM

Présentation de la chronique : « Les aides thérapeutiques à l'arrêt tabagique et autres... »

- Il y a les thérapies de remplacements nicotiques : les gommes, les pastilles, les inhalateurs, les timbres transdermiques et les vaporisateurs.
 - Gomme ou pastille : Mâchez (gomme) / Sucez (pastille) doucement jusqu'à ce que vous ressentiez un goût prononcé, placez le morceau entre la joue et la gencive et attendez une minute ou jusqu'à ce que le goût disparaisse, puis recommencez. Sucez la pastille jusqu'à dissolution complète soit environ 30 minutes. Pour la gomme, après 30 minutes la jeter.
 - Timbres : Appliquez sur la peau, ressentir un léger picotement ou avoir une légère rougeur peut être normale.
 - Inhalateur : Attention si problème respiratoire, les inhalateurs contiennent de la poudre sèche pouvant irriter vos bronches.
 - Vaporisateur : Il est important d'avaler sa salive avant de l'utiliser et de ne pas boire dans les minutes qui suivent. Vaporiser le jet de nicotine vers l'intérieur des joues en évitant les lèvres.
- La médication par la bouche :
 - Bupropion (famille des anti-dépresseurs amenant la libération de dopamine au cerveau);
 - Varénicline (médication qui agit au niveau des récepteurs nicotiques du cerveau).
- La ligne j'arrête : **1 866 527-7383**
- Le site : jarrete.qc.ca
- Le smat.ca (application pour les téléphones intelligents)
- Le counseling en tabagisme.

LES AVANTAGES À CESSER DE FUMER

- **Après 8 heures**, le taux sanguin de monoxyde de carbone diminue et le taux d'oxygène revient à la normale.
- **Après 48 heures**, votre risque de crise cardiaque diminue, vos sens du goût et de l'odorat commencent à s'améliorer.
- **Après 72 heures**, vous respirez plus facilement et vos bronches se relaxent, votre capacité pulmonaire augmente.
- **2 semaines à 3 mois**, votre circulation s'améliore.
- **6 mois**, la toux, la congestion des sinus, la fatigue et les difficultés respiratoires diminuent.

- **1 an**, le risque cardiaque associé au tabagisme diminue de 50%.
- **10 ans**, 50% de réduction du risque de décès dû au cancer du poumon.
- **15 ans**, votre risque de décès est le même que celui d'une personne n'ayant jamais fumé.

Les personnes qui désirent rencontrer une nutritionniste, un kinésiologue ou une infirmière doivent être référées par un professionnel de la santé ou par leur médecin. Elles peuvent aussi téléphoner à l'accueil clinique au 418 856-7000, au poste 6028. Les coordonnées sont aussi disponibles sur le site web du CSSS de Kamouraska www.cssskamouraska.ca

Pour toutes questions en lien avec la nutrition, l'activité physique et l'arrêt tabagique, les gens peuvent téléphoner au 418 856-7000, poste 3555 et y laisser leur nom, le nom de leur municipalité et leur question. Votre question pourrait faire l'objet d'une capsule sur les saines habitudes de vie.

Ne manquez pas notre prochaine chronique!