



Les effets du stress et du tabagisme

Renseignements pour les Premières Nations, les Inuits, les Métis et les groupes autochtones en milieu urbain

- Le stress est une perturbation de votre équilibre corporel. Il peut être une bonne chose et une mauvaise chose. La pratique d'une activité physique peut être une bonne forme de stress, mais conduire lorsqu'il y a beaucoup de circulation ou du mauvais temps peut être une mauvaise forme de stress.
- Le stress ressenti à long terme peut endommager votre corps. Lorsque vous fumez, vous ajoutez une source de stress pour votre corps.
- Les personnes stressées fument parfois pour se sentir mieux.
- La nicotine présente dans les cigarettes masque ce sentiment de stress et peut créer une vraie dépendance. La recherche montre que la nicotine peut avoir des effets négatifs à long terme qui ajoutent du stress pour le corps.
- Lorsque vous fumez, la nicotine peut perturber la circulation sanguine de votre corps et augmenter votre rythme cardiaque et votre tension artérielle.
- Le tabagisme peut aussi causer une tension dans vos muscles et abaisser la teneur en oxygène de votre corps, en particulier dans votre cerveau, ce qui peut influencer sur votre capacité à gérer le stress.
- Lorsque votre corps réagit et que vous gérez le stress sainement, vous renforcez votre résilience au stress. Avec le temps, cela vous permet de réagir de façon positive.

Le fait de fumer peut donner une sensation de détente lorsque vous êtes stressés, mais à long terme, cela entraînera des dommages dans votre corps et perturbera votre capacité à gérer le stress.

Méthodes de gestion du stress :

- Aller marcher
- Prendre quelques inspirations profondes
- Discuter de votre état avec un ami ou un membre de votre famille

Le stress fait partie de notre vie; nous devons adopter des méthodes pour apprendre à le gérer sainement.

Trouvez la méthode qui fonctionne pour vous, soyez attentifs aux causes de votre stress et faites-vous aider pendant votre parcours de renoncement.

Pour de plus amples renseignements, consultez la page : tobacchowise.com

Vous voulez obtenir cette information dans un format accessible?
1-877-280-8538, ATS 1-800-855-0511,
info@ontariohealth.ca



Indigenous Tobacco Program
tobacchowise.com

