

1

Pourquoi voulez-vous abandonner le tabac?

Quelles sont vos principales raisons de mettre un terme au tabagisme?

1. _____
2. _____
3. _____

Calculez combien vous allez économiser.

Si vous fumez un paquet de cigarettes par jour, vous dépensez environ 6 200 \$ par an en tabac (à 17 \$ par paquet).

Que pourriez-vous acheter d'autre avec cet argent?

1. _____
2. _____
3. _____



2

Counseling et soutien verbal

La ligne antitabac des Territoires du Nord-Ouest peut vous mettre en contact avec un accompagnateur qui vous aidera à abandonner le tabac.

NWTQuitline.ca
1-866-286-5099

Parlez à des amis et à des membres de votre famille.

Le soutien de la famille, des amis et de votre collectivité est primordial pour abandonner le tabac. Dressez une liste des gens qui vous soutiendront :

1. _____
2. _____
3. _____

Demandez à l'une de ces personnes de devenir votre complice dans l'abandon du tabac, quelqu'un qui vous aidera à surmonter les épreuves dans ce processus.

Mon complice dans l'abandon du tabac est :

3

Aides pharmacologiques à l'abandon du tabagisme

Les médicaments sur ordonnance ou les produits contenant de la nicotine, comme le timbre ou la gomme, peuvent multiplier par deux les chances de renoncer définitivement au tabac. Parlez à votre infirmier ou à votre médecin pour en savoir plus.



une bouffée d'air frais

Renoncer au tabac un jour à la fois

Calendrier d'abandon du tabac



Ce calendrier peut vous aider à abandonner le tabac au jour le jour. Penchez-vous d'abord sur les étapes 1, 2 et 3 présentées au verso de ce document. Dépliez ensuite la page pour voir le calendrier complet.

- ◆ Commencez deux semaines avant la date à laquelle vous souhaitez abandonner le tabac.
- ◆ Partez du cercle 14, et barrez chaque jour d'un X.
- ◆ Avancez un jour à la fois!



Le décompte commence aujourd’hui!

Bonne nouvelle! Vous avez décidé de renoncer au tabac. Prenez quelques

NWTQuitline.ca
1-866-286-5099

Appelez la ligne antitabac. Un accompagnateur peut vous aider à préparer un plan d’abandon du tabac qui vous correspond.

14

Choisissez le jour de l’abandon
Choisissez une journée pour renoncer au tabac et respectez-la.

13

Tenez un journal
Inscrivez vos objectifs et les autres pensées qui vous viennent au cours du processus.

12

Consultez votre infirmier ou votre médecin
Avant de vous lancer, discutez avec votre fournisseur de soins de santé pour obtenir ses conseils et son aide.

11

Faites des provisions
Faites le plein de collations saines et d’aides pharmacologiques à l’abandon du tabagisme.

10

Parlez-en
Promettez à votre famille et à vos amis de renoncer au tabac, et demandez-leur de vous soutenir.

9

Protégez vos économies
Mettez dans un pot tout l’argent que vous dépenseriez pour acheter du tabac, et regardez croître vos économies.

8

Mettez en place un plan d’arrêt du tabac
Prenez en note les aides pharmacologiques à l’abandon du tabagisme que vous pourriez essayer, l’aide à laquelle vous aurez recours, et comment vous prévoyez gérer vos envies et leurs déclencheurs.

7

Partez du bon pied
Réduisez votre consommation de tabac progressivement chaque jour.

6

Visualisez votre réussite
Imaginez-vous non fumeur. À quoi ressemblera votre nouvelle vie?

5

Aidez les autres
Tirez votre satisfaction de votre gentillesse et de votre aide envers les autres plutôt que de la consommation de tabac.

4

Pourquoi voulez-vous mettre un terme au tabagisme?
Écrivez vos trois ou quatre principales motivations sur un papier et affichez-le sur votre réfrigérateur pour ne pas les oublier.

3

Vivez de nouvelles aventures
Essayez de nouvelles choses, faites-vous plaisir autrement.

2

Rapprochez-vous de vos amis et de votre famille
N’oubliez pas que l’arrêt du tabac est bon pour vous et pour tous ceux qui vous entourent.

1

Faites le ménage
Jetez tout ce qui se rapporte au tabac : cendriers, briquets, crachoirs, etc.

SEMAINE 1

Grâce à votre courage et à vos efforts, vous êtes prêt à vous engager sur le chemin de l’arrêt du tabac.

1 Commencez aujourd’hui

Dites-vous « À compter d’aujourd’hui, je vis sans tabac » et croyez-y.



2 Buvez de l’eau

Buvez de l’eau pour évacuer la nicotine et les substances nocives de votre corps.



3 Prenez de nouvelles habitudes

Essayez de nouvelles activités. Faites les choses dans un ordre différent. Débarrassez-vous des vieilles habitudes liées au tabac.

4 Consommez moins de caféine

Réduisez votre consommation de caféine de moitié, car votre corps y est maintenant beaucoup plus sensible. Buvez moins de café, de thé et de boissons gazeuses.



5 Profitez des odeurs

Mangez vos aliments préférés ou goûtez-en de nouveaux; l’arrêt du tabac vous permettra de mieux en apprécier l’odeur et le goût.

6 Évitez l’alcool

Choisissez des activités qui vous aideront à renoncer au tabac; la consommation d’alcool réduira votre volonté.

7 Évitez le tabac

Fréquentez des gens qui ne fument pas. Évitez autant que possible les gens qui consomment du tabac. Résistez à la tentation et refusez si quelqu’un vous en offre.



SEMAINE 2

Vous êtes prêt pour la deuxième semaine. Revoyez votre plan d’arrêt du tabac et faites en sorte de maintenir le cap!

8 Résistez aux envies

Ayez recours aux quatre astuces suivantes : boire de l’eau, prendre de profondes respirations, penser à autre chose et attendre.

9 Gérez le stress

Allez vous promener, faites des étirements ou de la relaxation, soyez patient envers vous-même et les autres.



10 Brossez-vous les dents

Retirez les taches de nicotine et rafraîchissez votre haleine.



11 Sortez avec des amis

Emmenez un complice dans l’abandon du tabac qui vous aidera à résister.

12 Mangez des collations saines

Mangez des légumes, de la viande séchée, des petits fruits et du yogourt, ou d’autres bonnes choses pour vous aider à résister aux envies.



13 Montrez l’exemple

Soyez un modèle pour votre entourage, en particulier pour les jeunes.



14 Écrivez dans votre journal

Décrivez ce que vous ressentez après avoir passé deux semaines sans tabac.

SEMAINE 3

La situation peut devenir difficile à supporter. Tournez-vous vers les autres ou appelez la ligne antitabac si vous avez besoin d’aide supplémentaire.

15 Parlez à quelqu’un

Partagez votre expérience avec un(e) ami(e) qui abandonne lui (elle) aussi le tabac, ou appelez la ligne antitabac.



16 Faites des choses qui vous plaisent

Pour réduire votre stress, faites-vous plaisir : jouez avec vos enfants, prenez un bain chaud, regardez une comédie, lisez un bon livre, écoutez votre musique favorite, passez du temps avec un(e) ami(e).

17 Soyez actif

Pour réduire votre stress, bougez : faites du sport, allez marcher ou courir, ou pratiquez d’autres activités physiques.



18 Profitez de votre cœur en bonne santé

La circulation sanguine s’améliore presque immédiatement, et au bout d’un an sans tabac, le risque de maladie cardiaque diminue de moitié.



19 Profitez de l’absence de fumée secondaire

Soyez sensible aux remerciements de vos amis et de votre famille pour votre abandon du tabac. La fumée secondaire est cancérigène et provoque des maladies cardiaques et autres problèmes respiratoires.

20 Continuez d’économiser

Utilisez l’argent pour vous offrir un cadeau spécial.



21 Souriez

Cela fait trois semaines que vous avez abandonné le tabac. Vous avez de nombreuses bonnes raisons de sourire, et lorsque vous le faites, vous vous sentez plus heureux.

SEMAINE 4

C’est la dernière semaine complète de votre mois d’abandon du tabac. Dites-vous toujours « À compter d’aujourd’hui, je vis sans tabac ».

22 Attendez-vous à tousser

Il est normal de tousser après quelques semaines sans tabac. C’est une manière de nettoyer vos poumons. Rendez-vous au centre de santé si la toux ne cesse pas.

23 Continuez à utiliser vos aides pharmacologiques à l’abandon du tabac

Même si les envies s’estompent, utilisez toujours les produits de thérapie de remplacement de la nicotine ou les médicaments que vous avez commencé à prendre ou à utiliser.



24 Racontez votre expérience par écrit

Expliquez comment vous vous sentez jusqu’ici, dites combien d’argent vous avez économisé, décrivez l’évolution de vos envies et de votre niveau d’énergie. Lisez votre journal lorsque vous vivez des moments difficiles.

25 Soyez toujours à l’affût

Les envies peuvent survenir n’importe où, n’importe quand. Pensez à autre chose, gardez les mains et l’esprit occupés : faites un jeu, faites du thé, mangez une collation saine, mâchez de la gomme, etc.

26 Soyez plus actif

Prenez conscience de l’augmentation de votre force et de l’amélioration de votre santé. Si vous marchez, essayez de marcher plus loin, plus longtemps et plus vite.



27 Appréciez la fraîcheur de l’air

Sentez comme vos vêtements et votre maison ont meilleure odeur et comme votre haleine est plus fraîche depuis que vous avez cessé de fumer. Demandez à quelqu’un de vous aider à lessiver tous les murs et toutes les surfaces.

28 Continuez d’économiser

Mettez l’argent sur un compte bancaire et gardez-le pour faire un achat important. Si vous fumiez un demi-paquet de cigarettes par jour, vous avez probablement économisé au moins 250 \$ jusqu’ici.



SEMAINE 5

Cette semaine pourrait bien être la plus facile jusqu’à maintenant. Vos envies vont diminuer, mais restez vigilant et ne faites pas d’écart.

29 Partagez des histoires d’abandon du tabac

Écoutez les histoires d’autres personnes, et racontez la vôtre. Parlez à vos amis et à vos voisins. Partagez votre réussite sur les médias sociaux.



30 Récompensez-vous

Prenez le temps d’organiser quelque chose de spécial, rien que pour vous. Cuisinez un bon souper, offrez-vous un cadeau ou partez en voyage.

31 Bravo!

Si vous avez vécu un mois sans tabac, vous pouvez le faire plus longtemps. Dites-vous toujours « À compter d’aujourd’hui, je vis sans tabac ».



Félicitations, vous avez réussi!

Renoncer au tabac un jour à la fois.