

A photograph of a family walking away from the camera on a dirt path in a forest. The path is covered with fallen autumn leaves. A woman in a red vest and blue jeans walks on the left, holding the hand of a man in a brown sweater and blue jeans who is carrying a small child on his back. The forest has tall trees and yellowing foliage.

Vous pouvez **ARRÊTER DE FUMER**

Votre cheminement vers une vie sans fumée

Gouvernement des
Territoires du Nord-Ouest



Vous voulez arrêter de fumer?

Arrêter de fumer demande beaucoup de persévérance et d'efforts, **mais vous pouvez y arriver**. Des gens le font chaque jour.

Cette brochure est remplie de conseils pour vous aider à mettre toutes les chances de votre côté afin d'arrêter de fumer pour de bon.

L'information qu'elle contient s'inspire de recherches médicales et de l'expérience de personnes qui ont réussi à arrêter.

Nous espérons que cette information vous sera utile. Parlez-en à votre médecin, à votre infirmier ou à votre représentant en santé communautaire.

La **mauvaise** nouvelle

La nicotine entraîne une puissante dépendance.

L'habitude de fumer est difficile à perdre parce que...

- Vous avez développé une dépendance à la nicotine.
La nicotine est une drogue contenue dans le tabac.
- Le tabagisme a pris le contrôle de votre vie.
Le besoin de fumer fait désormais partie de votre vie.

La **bonne** nouvelle

Vous pouvez arrêter de fumer si vous le voulez vraiment!

Poursuivez votre lecture pour découvrir comment...



Comment arrêter?

Ces six étapes vous aideront à arrêter pour de bon...

1 Préparez-vous

- **Allez chercher de l'aide!** Adressez-vous à quelqu'un qui pourra vous aider dans votre démarche.
- Il peut s'agir de votre médecin, de votre infirmier en santé communautaire, de votre représentant en santé communautaire, d'un membre de votre famille ou d'un ami.
- Téléphonnez à la **Ligne antitabac des TNO au 1-866-286-5099** pour obtenir le soutien de conseillers spécialisés dans l'abandon du tabagisme.
- Dressez une liste des raisons qui vous motivent à arrêter. Faites des copies de cette liste et affichez-les bien en vue autour de vous.

2 Choisissez **une date** où vous arrêterez

- Choisissez une journée qui ne sera pas trop stressante.
- Faites en sorte que ce soit le plus tôt possible.
- N'en dérogez pas!
- Annoncez cette date aux membres de votre famille et à vos amis et demandez leur soutien. Informez-les de ce qui pourrait vous aider à arrêter.

3 Sachez que certains produits **peuvent vous aider**

- Il existe des médicaments qui peuvent vous aider à arrêter de fumer et atténuer vos envies de fumer.

La thérapie de remplacement de la nicotine libère de petites quantités de nicotine dans votre corps, ce qui peut atténuer l'envie physique de fumer.

La thérapie de remplacement de la nicotine se présente sous diverses formes :

- timbre de nicotine;
- gomme à mâcher à la nicotine;
- pastille ou inhalateur à la nicotine;
- Votre médecin peut aussi vous prescrire un médicament sur ordonnance qui ne contient pas de nicotine;
- Votre régime d'assurance-maladie peut rembourser une partie des coûts de ces produits. Informez-vous auprès de votre médecin ou de votre infirmier.



Important

Veillez noter que ces produits peuvent avoir des effets secondaires. Si un de ces produits vous intéresse, demandez à votre médecin ou à votre infirmier de bien vous conseiller et de vous parler des avantages et des inconvénients.

4 Conseils pour **maintenir votre résolution**

- Le jour où vous avez décidé d'arrêter de fumer, détruisez **TOUTES** vos cigarettes et jetez tous les cendriers qui se trouvent dans votre maison, dans votre voiture et à votre lieu de travail.
- Ne laissez personne fumer chez vous.
- Ne vous rendez pas la tâche plus difficile en fréquentant des endroits où vous seriez tenté de fumer.
- Essayez de vous distraire pour ne pas penser à votre envie de fumer. Parlez avec quelqu'un, faites une promenade ou occupez-vous les mains pour ne pas être tenté d'allumer une cigarette.
- Modifiez votre routine. Si vous aviez, par exemple, l'habitude de fumer une cigarette en buvant votre café, buvez plutôt du thé.
- Buvez beaucoup d'eau.

Ne touchez plus jamais à une cigarette après avoir arrêté.

Pas même une bouffée!

5 Gérez votre **stress**

- Jouez avec vos enfants ou allez vous amuser dehors. L'activité physique réduit les tensions et la sensation de fatigue.
- Respirez profondément (inspirez par la bouche et expirez par le nez) quand vous sentez un état de manque.
- Parlez avec des gens pour améliorer votre humeur et augmenter votre confiance en vous.

6 Préparez-vous aux **symptômes de sevrage**

- Certaines personnes souffrent de symptômes de sevrage comme les états de manque, les maux de tête, la toux, la mauvaise humeur, la déprime ou la fatigue.
- Ces symptômes sont plus intenses les premiers jours.
- Les états de manque ne durent que quelques minutes. Ils peuvent disparaître complètement après deux à quatre semaines. Pour certaines personnes, ces états de manque persistent plus longtemps.

Plus vous avez du soutien,
meilleures sont vos chances
de réussir.

***Demandez aux
membres de votre
famille et à vos
amis de vous
aider!***



Qu'en est-il de la prise de poids?

Certaines personnes prennent un peu de poids quand elles arrêtent de fumer. Il s'agit généralement de **moins de quatre kilos et demi (dix livres)**. Les bienfaits pour la santé de l'abandon du tabac surpassent toutefois amplement cet inconvénient.

Pour réduire la prise de poids : mâchez de la gomme sans sucre et prenez des collations santé comme du maïs soufflé sans beurre, du yogourt, des fruits et des légumes. Prenez, chaque jour, des repas sains composés d'aliments de chacun des quatre groupes alimentaires.

Faire de l'exercice aide aussi au maintien du poids.

Essayez de marcher ou de pratiquer toute autre activité physique tous les jours.

Occupez-vous d'un seul problème à la fois.

Arrêter de fumer est votre priorité!



Que faire en cas de rechute?

Vous avez eu une faiblesse? Ce n'est pas une raison pour perdre de vue votre objectif! Repensez à ce qui vous a poussé à fumer et déterminez ce que vous ferez la prochaine fois pour éviter que cela se reproduise.

Beaucoup de gens essaient d'arrêter plusieurs fois avant d'y parvenir pour de bon. Voici quelques situations problématiques à surveiller :

- **Alcool**

Évitez de consommer de l'alcool. L'alcool diminue vos chances de succès.

- **Autres fumeurs**

Être entouré de fumeurs peut donner envie de fumer.

Il est possible d'arrêter

- **DÉCIDEZ** que vous voulez arrêter.
- **CHOISISSEZ UNE DATE POUR ARRÊTER** et n'en dérogez pas.
- **DEMANDEZ DE L'AIDE** à vos amis, aux membres de votre famille et aux professionnels de la santé.

Surtout, soyez fier de vous!

Soulignez l'anniversaire de votre abandon du tabac : faites-vous un cadeau avec l'argent que vous aurez économisé en n'achetant plus de cigarettes.

***Vous serez plus en santé et mieux dans
votre peau sans cette habitude.***

Il y a de l'aide **au bout du fil**

La Ligne antitabac propose :

- des conseillers spécialisés dans l'abandon du tabagisme;
- des programmes de rappel personnalisés;
- des documents pour vous aider à cesser de fumer;
- un service d'interprétation dans toutes les langues des TNO;
- un service téléphonique disponible en tout temps.



Pour plus d'information sur l'abandon du tabac, visitez les sites Web suivants :

www.hc-sc.gc.ca/hc-ps/tobac-tabac/index-fra.php

www.jarrete.qc.ca

www.defitabac.qc.ca/fr

www.poumon.ca



Les raisons qui me motivent **à arrêter de fumer**

Décembre 2016

If you would like this information in another official language, contact us at 1-866-846-8601.
Si vous voulez ces renseignements dans une autre langue officielle, communiquez avec nous au 1-866-846-8601.