

FÉLICITATIONS!

POUR AVOIR DÉCIDÉ DE RÉDUIRE OU D'ARRÊTER DE FUMER OU DE VAPOTER!

ARRÊTER EST LA MEILLEURE CHOSE QUE VOUS PUISSIEZ FAIRE POUR AMÉLIORER VOTRE SANTÉ MENTALE ET PHYSIQUE.

Ce guide peut vous fournir les renseignements et les outils nécessaires pour réussir.

Le guide traite le plus souvent du fait de fumer des cigarettes, mais l'information s'applique si vous êtes un consommateur de tabac sans fumée, comme le tabac à mâcher, à priser ou à tremper.



COMBIEN VOUS COÛTE LE TABAC OU LE VAPOTAGE?



CIGARETTES PAR JOUR + # CIGARETTES PAR PAQUET x \$ COUT PAR PAQUET x 365 JOURS = \$ DE COUT PAR AN

BOITES DE PRODUITS À MÂCHER PAR SEMAINE x \$ DE COUT PAR BOITE x 52 SEMAINES = \$ DE COUT PAR AN

VAPOTEUSE OU «PODS» PAR SEMAINE x \$ COUT PAR VAPOTAGE OU «POD» x 52 SEMAINES = \$ DE COUT PAR AN



Commencez un pot de récompenses après avoir arrêté. Mettez tout l'argent que vous dépenseriez en règle générale en tabac ou en vapoteuses dans un bocal. **Faites-vous plaisir à la fin de la semaine.**



LES AVANTAGES DE CESSER SONT IMMÉDIATS



EN MOINS DE 8 HEURES :

Les niveaux d'oxygène dans votre corps reviennent à la normale.

EN MOINS DE 48 HEURES :

Les risques de subir une crise cardiaque diminuent, et vos sens du goût et de l'odorat commencent à s'améliorer.

EN MOINS DE 72 HEURES :

Vos poumons se détendent, ce qui facilite la respiration.

EN MOINS DE 2 SEMAINES À 3 MOIS :

Le débit sanguin dans votre corps et le débit d'air dans vos poumons s'améliorent.

EN MOINS DE 6 MOIS :

La toux, la fatigue, la congestion des sinus et l'essoufflement s'améliorent.

EN MOINS DE 1 AN :

Le risque de crise cardiaque dû au tabagisme tombe à la moitié de celui d'une personne qui fume encore.

EN MOINS DE 10 ANS :

Les risques de mourir d'un cancer du poumon tombent à la moitié de ceux d'une personne qui fume encore.

EN MOINS DE 15 ANS :

Le risque de mourir d'une crise cardiaque devient le même que celui d'une personne qui n'a jamais fumé.



POURQUOI VOULEZ-VOUS ARRÊTER DE FUMER, PRISER, MÂCHER ET TREMPER?

Connaitre vos raisons personnelles pour arrêter peut vous aider à rester motivé et sur la bonne voie dans les moments difficiles. En voici quelques exemples :

- Santé
- Pour économiser de l'argent
- Les gens qui se soucient de moi veulent que j'arrête
- Pour réduire l'exposition à la fumée secondaire pour ma famille et mes amis
- Pour reprendre la maîtrise
- Pour faire mieux dans les sports
- Pour donner le bon exemple aux autres
- Pour avoir un avenir meilleur
- Pour l'environnement
- Pour mieux paraître et avoir une meilleure odeur
- Mon fournisseur de soins de santé m'a recommandé d'arrêter de fumer

Mes raisons pour arrêter sont :

www.nuquits.ca



Mon plan
de fumer et
de vapoter

CES QUATRE ÉLÉMENTS AIDENT PENDANT LES ENVIES IRRÉPRESSIBLES



1. RETARDER :

Les envies irrépessibles passent généralement en 5 minutes.



2. BOIRE :

De l'eau froide pour évacuer les toxines.



3. DISTRAIRE :

Votre esprit pendant une envie en faisant une autre tâche.



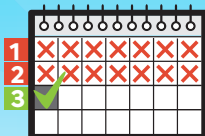
4. RESPIRER PROFONDÉMENT :

Prenez 10 grandes respirations. Inspirez lentement, retenez votre souffle pendant quelques secondes et expirez lentement. Répétez. Votre corps se sentira plus détendu et l'envie irrépessible passera.



Le tabac
n'a pas sa place ici
NUQUITS.CA | 1.866.366.7848

CHOISISSEZ VOTRE BUT



QUAND PLANIFIEZ-VOUS DE
**RÉDUIRE OU D'ARRÊTER
DE FUMER OU DE VAPOTER?**



LE JOUR OÙ VOUS
PRÉVOYEZ
D'ARRÊTER OU DE
RÉDUIRE :

JOUR / MOIS / ANNÉE

LE JOUR OÙ VOUS
PRÉVOYEZ
COMMENCER À PRENDRE
VOS MÉDICAMENTS :

JOUR / MOIS / ANNÉE



SI VOUS RÉDUISEZ

**FIXEZ-VOUS UN BUT QUANT À LA QUANTITÉ DE CIGARETTES
ET DE VAPOTEUSES QUE VOUS SOUHAITEZ RÉDUIRE**

J'aimerais réduire la quantité que je fume ou vapote à partir de :



JOUR / MOIS / ANNÉE

UNE FOIS VOTRE BUT ATTEINT ET SI VOUS SOUHAITEZ RÉDUIRE DAVANTAGE, **FIXEZ-VOUS UN NOUVEL OBJECTIF.**

REPLACEZ CHAQUE CIGARETTE PAR 1 MG DE TRN À ACTION COURTE ET/OU PROLONGÉE

CHOISISSEZ VOTRE MÉDICAMENT

Les médicaments peuvent doubler ou tripler vos chances d'arrêter de fumer.

Les symptômes de sevrage de nicotine et les envies irrésistibles sont des éléments normaux de l'arrêt du tabac. Ils s'aggravent généralement au cours des 2 premières semaines après l'arrêt du tabac, puis s'atténuent. Ils peuvent inclure : des maux de tête, des étourdissements, un sentiment d'anxiété, de la difficulté à se concentrer et des changements d'humeur.

**Les options médicamenteuses sont
(voir le guide distinct des médicaments pour plus de détails) :**

La thérapie de remplacement de la nicotine : Les TRN comme le timbre, la gomme, la pastille, l'inhalateur et le vaporisateur buccal aident à réduire les envies irrésistibles et les symptômes de sevrage. Il est préférable d'utiliser le timbre avec une autre forme de TRN pour avoir les meilleures chances de succès.



Champix^{MC} (varénicline) : Il s'agit d'une pilule sur ordonnance qui provient de la pharmacie. Elle diminue les envies irrésistibles et réduit les avantages que vous pourriez ressentir en fumant. La varénicline devrait être commencée de une à deux semaines avant le jour de votre arrêt.

Votre infirmière, votre médecin ou votre pharmacien peut vous aider à obtenir ces médicaments. Les services de santé non assurés (SSNA) les couvrent.

STRATÉGIES POUR ATTEINDRE VOS OBJECTIFS DE RÉDUCTION



**Commencez à éliminer une cigarette
chaque jour**, dans l'ordre de ce qui
serait le plus facile d'arrêter



Augmentez le temps
passé entre chaque cigarette



Essayez de « pratiquer » d'arrêter
en choisissant certains jours et en
passant une demi-journée ou une
journée entière sans fumer



Interdisez de fumer dans
certains endroits (p. ex. :
votre maison, votre voiture)

CHOISISSEZ VOTRE SOUTIEN

Un soutien combiné à des médicaments vous aidera à réussir.



Votre rendez-vous de suivi avec votre fournisseur de soins de santé.

Date : _____



Appelez un conseiller de la **ligne d'aide au renoncement du Nunavut** (1-866-368-7848).



Envoyez un message privé à **Tobacco Has No Place Here**
(le tabac n'a pas sa place ici) sur Facebook.



Autres **ressources communautaires** : _____



STRATÉGIES ET CONSEILS POUR ARRÊTER

- Dites à vos amis, à votre famille et à vos collègues que vous cessez de fumer ou que vous réduisez votre consommation de tabac.
- Trouvez un complice dans l'abandon du tabac. Vous voudrez peut-être parler à quelqu'un pour obtenir un soutien supplémentaire pendant une grande envie irrésistible.
- Nettoyez votre maison et votre véhicule. Rendez-les sans fumée.
- Occupez-vous lors de moments où vous consommeriez en règle générale du tabac.
- Pensez à certaines activités que vous pouvez faire lorsque vous en ressentez une envie irrésistible : vous promener, coudre, vous brosser les dents, danser, chanter, dessiner, peindre ou faire un casse-tête.
- Évitez l'alcool, car il peut déclencher la consommation de tabac.
- Vous avez peut-être fumé pour gérer le stress. Pensez à de nouvelles façons de gérer le stress dans votre vie.
- Assurez-vous de dormir suffisamment.
- Vous pouvez tousser davantage après avoir cessé de fumer. C'est la façon dont le corps nettoie tout le goudron et les toxines.
- Vous pouvez avoir plus d'appétit après avoir cessé de fumer. Assurez-vous d'avoir des collations saines à votre disposition et buvez beaucoup d'eau. Limitez la quantité de boissons et d'aliments sucrés que vous consommez.
- Réduisez la caféine. Limitez la quantité de café, de thé et de boissons gazeuses que vous buvez à 2 par jour ou moins. Ou passez au décaféiné.
- Faire de l'exercice pendant au moins 30 minutes par jour aide à améliorer l'humeur et limite la prise de poids.
- Les changements d'humeur font partie intégrante de l'arrêt du tabac et disparaissent généralement après quelques semaines. Si vous vous sentez anxieux ou ressentez une déprime persistante, communiquez avec votre fournisseur de soins de santé.

