



PERSISTEZ POUR RÉUSSIR!



**UN GUIDE POUR VOTRE PARCOURS
VERS UNE VIE SANS FUMÉE**

Vous trouverez dans la présente ressource :

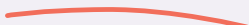
Calendrier d'une meilleure santé	2
Quelques faits sur la TRN	4
Deux types de TRN	6
Quelques faits sur les médicaments de sevrage	8
tabagique	
Façons saines de gérer les envies	10
Conseils pour arrêter de fumer	12
Mon plan d'abandon du tabac	14
Journal de prévention des rechutes	16
Autres services de soutien	18



dontquitquitting.ca/fr



Félicitations pour votre décision d'arrêter de fumer ou vapoter... à nouveau!



Si vous êtes comme beaucoup de gens, vous avez déjà essayé d'arrêter. Que vous ayez arrêté de fumer ou de vapoter pendant un an ou une journée, chaque tentative vous rapproche un peu plus du moment où vous arrêterez pour de bon!

Ce livret contient des conseils, des trucs et des faits pour vous guider dans votre démarche d'abandon. Il est difficile d'arrêter- , mais vous pouvez vous entourer. Plus vous aurez de soutien, plus vous aurez de chances de réussir.

Si vous faites un faux pas, gardez la tête haute! Apprenez de vos erreurs, trouvez ce qui vous convient le mieux et surtout... persistez pour réussir.



POURQUOI ARRÊTER?

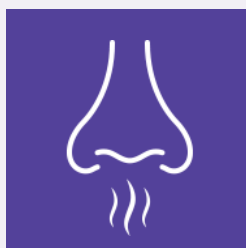
CALENDRIER D'UNE MEILLEURE SANTÉ



20 MINUTES

C'EST BIEN PARTI

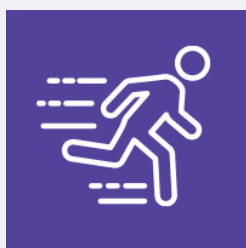
20 minutes après avoir arrêté de fumer, la tension artérielle s'améliore et le pouls revient à la normale.



72 HEURES

ÇA DEVIENT PLUS FACILE

Après 72 heures, la respiration devient plus facile et les envies de fumer commencent à diminuer.



2 SEMAINES

JE ME SENS MIEUX

En quelques semaines, votre niveau d'énergie augmente et votre circulation sanguine s'améliore.



3 MOIS

JE PERSÈVÈRE

En quelques mois, la toux et la respiration sifflante disparaissent, car les poumons commencent à se nettoyer.



1 AN

UN CŒUR HEUREUX

Après un an sans fumée, le risque de crise cardiaque diminue de 50 %.



5 ANS

UNE ÉTAPE HYPER IMPORTANTE

Après cinq ans sans fumée, le risque d'accident vasculaire cérébral (AVC) est réduit de moitié!



10 ANS

FÉLICITATIONS!

Après 10 ans, votre risque de souffrir de certaines maladies graves est le même que celui d'une personne qui n'a jamais fumé.

*Arrêter de fumer peut
augmenter votre espérance de vie
jusqu'à 10 ans et vous permettre
de mieux profiter de la vie!*



QUELQUES FAITS

sur la thérapie de remplacement de la nicotine (TRN)

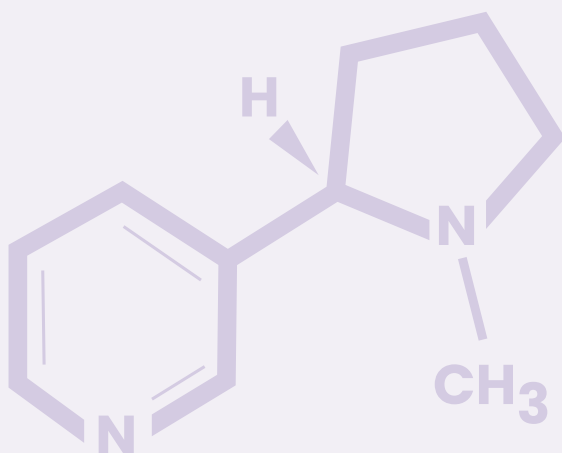
Il est normal d'avoir des envies de fumer et des symptômes de sevrage lorsque l'on arrête de fumer. Utilisée correctement, la thérapie de remplacement de la nicotine (TRN) peut contribuer à réduire ces symptômes et doubler vos chances de réussir à arrêter de fumer!

QU'EST-CE QUE LA NICOTINE?

La nicotine est la substance chimique contenue dans les cigarettes qui crée la dépendance, mais elle n'est pas la cause des maladies.

QU'EST-CE QUE LA THÉRAPIE DE REMPLACEMENT DE LA NICOTINE (TRN)?

La TRN est un moyen sûr d'obtenir de la nicotine sans tous les autres produits chimiques nocifs présents dans les cigarettes.





LA TRN FONCTIONNE-T-ELLE?

La TRN a été approuvée par Santé Canada et peut vous aider à arrêter de fumer en réduisant les symptômes de sevrage.

En utilisant la TRN avec d'autres médicaments d'aide à l'arrêt tabagique et des services de consultation, vous pouvez augmenter considérablement vos chances d'arrêter de fumer pour de bon.

QUELS SONT LES DIFFÉRENTS TYPES DE TRN?

Il existe des TRN à action prolongée et des TRN à action brève. Elles peuvent être utilisées ensemble pour aider à gérer les envies de fumer.

COMMENT LA TRN PEUT-ELLE M'AIDER À ARRÊTER DE FUMER SI LA NICOTINE CRÉE UNE DÉPENDANCE?

En utilisant une TRN, vous pouvez réduire lentement la quantité de nicotine dans votre corps. Même si vous utilisez une TRN pendant une longue période, il s'agit toujours d'un moyen beaucoup plus sûr d'obtenir de la nicotine que de fumer.



DEUX TYPES DE TRN

Comme il existe différents types de TRN, vous pouvez choisir ce qui vous convient le mieux. Si elle est mal utilisée, la TRN peut sembler inefficace. Elle peut également entraîner des effets secondaires plus importants. Les instructions d'utilisation peuvent varier légèrement d'une marque à l'autre. Il convient donc de lire attentivement l'emballage et de consulter votre pharmacien·ne ou prestataire de soins de santé si vous avez des questions ou des problèmes.

TRN À ACTION PROLONGÉE

La TRN à action prolongée vous permet de vous sentir plus à l'aise pendant que vous arrêtez de fumer en vous fournissant de la nicotine de façon lente et régulière. Elle peut être utilisée avec une TRN à action brève pour aider à gérer les envies de fumer.

TIMBRE



- Appliquez le timbre à un endroit propre et sec où il n'y a pas de poils.
- Remplacez le timbre toutes les 24 heures en le plaçant à un nouvel endroit.
- Il faut une à deux heures pour ressentir l'effet complet de la nicotine.
- Si vous avez de la difficulté à dormir, retirez le timbre environ une heure avant le coucher.

TRN À ACTION BRÈVE

La TRN à action brève fournit une dose rapide de nicotine pour aider à surmonter les envies de fumer et les symptômes de sevrage. Pour de meilleurs résultats, évitez de manger et de boire 15 minutes avant et après l'utilisation de toutes les TRN à action brève.



INHALATEUR

- Insufflez dans la bouche et la gorge pendant quelques secondes (pas dans les poumons).



PASTILLE

- Sucez la pastille jusqu'à ce que le goût soit fort.
- Laissez la pastille dans la joue pendant 1 minute ou jusqu'à ce que le goût s'estompe, puis répéter l'opération.
- Ne mâchez pas la pastille.



GOMME

- Mâchez lentement quelques fois, puis laissez la gomme dans la joue.
- Laissez reposer pendant 1 minute et répétez l'opération.
- Utilisez pour une durée maximale de 30 minutes ou jusqu'à ce que l'envie de fumer disparaisse.



VAPORISATEUR BUCCAL

- Préparez la bouteille en pointant la buse dans le vide et en appuyant sur la partie supérieure jusqu'à ce qu'une brume apparaisse.
- Tenez la bouteille près de la bouche et vaporisez en évitant d'en mettre sur les lèvres.
- N'inhalez pas la brume.

Veuillez lire attentivement l'emballage pour connaître le mode d'emploi et les effets secondaires possibles.

QUELQUES FAITS SUR LES MÉDICAMENTS DE SEVRAGE TABAGIQUE

Il existe des médicaments d'ordonnance approuvés par Santé Canada qui peuvent vous aider à arrêter de fumer. Ces médicaments sont plus efficaces si vous les prenez tels que prescrits et si vous bénéficiez d'un soutien supplémentaire en cours de route.

La [varénicline](#) et le [bupropion](#) sont deux médicaments couverts par le Programme de médicaments de l'Ontario pour les personnes admissibles.





VARÉNICLINE

En prenant de la varénicline en même temps que d'autres aides à l'arrêt tabagique, vous pouvez presque tripler vos chances d'arrêter de fumer! La varénicline bloque l'effet de la nicotine sur le cerveau, ce qui fait en sorte qu'il devient moins agréable de fumer. C'est le médicament le plus efficace pour arrêter de fumer.



BUPROPION

L'utilisation du bupropion seul peut doubler vos chances d'arrêter de fumer! Le bupropion réduit les envies de fumer et les symptômes de sevrage. C'est une autre méthode efficace pour arrêter de fumer si la varénicline ne vous convient pas. Il peut également vous aider si vous êtes aux prises avec des signes de déprime ou des symptômes de dépression.

Les noms de marques pour la varénicline sont Champix et Chantix .

Demandez à votre prestataire de soins de santé ou à une pharmacien-ne si ces médicaments vous conviennent.

FAÇONS SAINES DE GÉRER LES ENVIES TENACES

SE PRÉPARER AUX FRINGALES

Les collations santé vous donnent de l'énergie, vous évitent de trop manger et réduisent les envies de fumer. Préparez des collations comme des fruits, des légumes et des graines de tournesol et gardez-les à portée de la main pour la journée.



BOUGER CHAQUE JOUR

L'activité physique régulière contribue à améliorer la santé physique et mentale en général. Elle permet d'éviter les envies de fumer et de vapoter, de réduire le stress, d'accroître l'énergie et d'améliorer le sommeil.

DIMINUER LA CONSOMMATION DE CAFÉINE

Les boissons caféinées peuvent déclencher des envies de fumer et de vapoter. La nicotine diminue les effets de la caféine. Ainsi, lorsque vous arrêtez de fumer et de vapoter, les effets d'un café seront plus forts que d'habitude.

Buvez moins de boissons caféinées, buvez plus d'eau et passez une bonne nuit de sommeil!



FAIRE UN FAUX PAS N'EST PAS UNE RECHUTE

Si vous fumez ou vapotez après avoir arrêté, ne vous découragez pas. Chaque tentative d'abandon vous rapproche de l'arrêt définitif. Apprenez de vos erreurs et persistez pour réussir!

STRATÉGIES POUR RÉSISTER AUX ENVIES



SE DISTRAIRE

Au lieu de vous concentrer sur vos envies de fumer, trouvez des activités qui vous plaisent. La marche, la rédaction d'un journal ou un autre passe-temps vous aideront à vous distraire et à ne pas penser à fumer ou vapoter.

REPOUSSER L'ENVIE

La plupart des symptômes de sevrage ne durent que quelques minutes. Si vous pouvez repousser votre envie de fumer ou vapoter pendant un petit moment, elle disparaîtra d'elle-même. Pour les envies plus intenses, envisagez une TRN* à action brève, comme la gomme, les pastilles,



BOIRE DE L'EAU

Buvez de l'eau pour combattre vos envies, contrôler votre appétit, éliminer les substances chimiques de votre corps et garder votre bouche et vos mains occupées.

PRENDRE DE GRANDE RESPIRATION

Aidez votre corps et votre esprit à se détendre en respirant lentement, profondément et calmement. Faites une pause, respirez et sentez le stress (et les envies) disparaître.

FUMER NI VAPOTER NE DIMINUE PAS LE STRESS!

Cela peut vous aider à vous sentir mieux pendant un court laps de temps en faisant disparaître votre envie de fumer ou de vapoter, mais fumer et vapoter augmente en fait les sentiments de stress, d'anxiété et de dépression. Pour lutter contre le stress, essayez quelques-uns des conseils ci-dessus.

Êtes-vous prêt à arrêter?

Conseils pour arrêter de fumer!



FAIRE UNE LISTE

Notez toutes les raisons pour lesquelles vous voulez arrêter.



COMPRENDRE LES RAISONS QUI VOUS POUSSENT À FUMER OU VAPOTER

Réfléchissez aux moments et aux endroits où vous fumez ou vapotez, ainsi qu'aux personnes avec qui vous le faites.



ÉTABLIR UN PLAN

Choisissez de faire autre chose lorsque vous avez l'habitude de fumer ou vapoter. Changez votre routine et évitez certaines situations.



OBTENIR DU SOUTIEN

Créez un réseau de soutien. Dites à vos amis, à votre famille et à vos collègues que vous arrêtez de fumer et dites-leur comment vous aider.





CHANGER VOTRE ENVIRONNEMENT

Faites en sorte qu'il n'y ait pas de fumée ni de vapeur dans votre maison et votre voiture. Débarrassez-vous des cigarettes, des briquets, des vapoteuses et des capsules pour vapotage.



TIRER DES LEÇONS DE VOS TENTATIVES PRÉCÉDENTES

Qu'est-ce qui a fonctionné, qu'est-ce qui n'a pas fonctionné et que ferez-vous différemment cette fois-ci?



FIXER UNE DATE D'ABANDON

Choisissez une date dans les 30 prochains jours, inscrivez-la au calendrier et respectez-la.



SE MOTIVER

Il est difficile d'arrêter. Les pensées positives et les récompenses vous aideront!

PERSISTEZ POUR RÉUSSIR

*Si vous ne réussissez pas du premier coup, réessayez!
Chaque tentative vous rapproche du moment où vous arrêterez pour de bon!*



Mon plan d'abandon

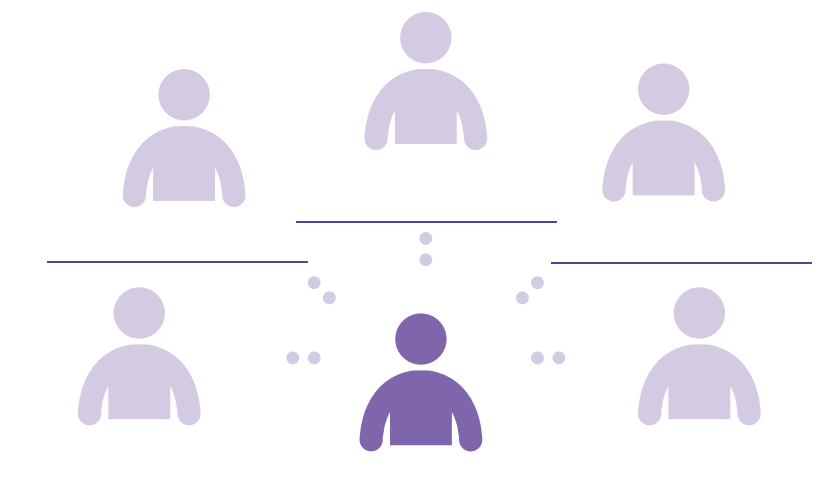
DATE D'ABANDON : _____

RAISONS POUR LESQUELLES JE VEUX ARRÊTER? _____

Mon plan comprend :

- ☐ Réduction en vue de l'abandon
- ☐ Thérapie de remplacement de la nicotine (TRN)
- ☐ Conseiller ou conseillère d'aide à l'abandon
- ☐ Cesser avec un·e ami·e
- ☐ Début d'un nouveau passe-temps
- ☐ Récompenses pour mes réussites

Mon réseau de soutien :



COMMENT VAIS-JE GÉRER MES DÉCLENCHEURS?

Les déclencheurs sont des personnes, des lieux, des sentiments et des situations qui vous donnent envie de fumer.

MES DÉCLENCHEURS	COMMENT VAIS-JE FAIRE FACE À LA SITUATION?
Exemple : l'ennui	Aller marcher

EN ARRÊTANT DE FUMER, J'ÉCONOMISERAI :

\$ par jour, \$ par mois, \$ par année.

Suivez vos économies en utilisant la calculatrice d'arrêt tabagique à dontquitquitting.ca/fr

JOURNAL DE PRÉVENTION DES RECHUTES

Les rechutes font partie intégrante du processus d'abandon du tabac.

Restez sans fumée et sans vapeur en repensant à vos tentatives d'arrêt passées.

Pourquoi ai-je recommencé à fumer ou à vapoter? _____

Que puis-je faire pour éviter de fumer ou vapoter à nouveau dans cette situation?

Qu'est-ce qui a fonctionné pour moi les autres fois où j'ai essayé d'arrêter de fumer ou vapoter?

**Même une semaine sans fumer et sans vapoter est une réussite.
Que puis-je apprendre de cette période sans fumer et sans vapoter?**

AUTRES SERVICES DE SOUTIEN

TÉLÉASSISTANCE POUR FUMEURS

Soutien gratuit en ligne ou par messagerie texte à
www.smokershelpline.ca/fr-ca/home
Textez ECRASONS au 123456

SANTÉ811

Appelez 811 pour du soutien téléphonique gratuit.
Numéro d'ATS sans frais : 1-866-797-0007

PARLEZ TABAC

Soutien aux Autochtones en arrêt tabagique et vapotage
Clavardage : www.smokershelpline.ca/fr-ca/parlez-tabac/accueil
1-833-998-TALK (8255)
Textez CHANGER au 123456

PROGRAMME COMMUNAUTAIRE MOAT – MODÈLE D'OTTAWA POUR L'ABANDON DU TABAC

1-888-645-5405
Six semaines de TRN gratuite pour les personnes admissibles.

STOP SUR LE NET

TRN gratuite pour les personnes admissibles.
intrepidlab.ca/fr/stop/stop-on-the-net



dontquitquitting.ca/fr

Produit en partenariat avec les bureaux de santé publique de l'Ontario.