

Votre apport est important!

Le moment est venu



de cesser de fumer

Conseils pratiques :

- Buvez de l'eau – avec de la glace concassée si possible.
- Respirez profondément – prenez une grande respiration, retenez votre respiration pendant deux secondes, puis expirez.
- Résistez à l'envie de fumer – attendez quelques minutes.
- Faites autre chose – essayez une activité différente.
- Tenez un journal de la quantité de cigarettes que vous consommez et des endroits où vous fumez.
- Obtenez du soutien d'amis, de membres de votre famille ou de professionnels.
- Ayez une demeure et une voiture sans fumée.

Quelques données :

- Fumer prend beaucoup de votre temps. Si vous fumez un paquet par jour, vous passerez 4 heures par jour à fumer (à raison de 10 minutes par cigarette). Au total, cela représente 60 jours par année.
- Ceux qui fument un paquet par jour dépenseront chaque année plus de 1 100 \$ (à raison de 20 \$ par semaine) pour du tabac de contrebande (sacs transparents) et 4 160 \$ (à raison de 80 \$ par semaine) pour des cigarettes de première marque.
- Les mégots de cigarettes constituent la forme de déchets la plus courante.
- Nombre de personnes ont honte de fumer, surtout autour d'enfants ou d'autres personnes qui ne fument pas.
- Les fabricants des produits du tabac utilisent une publicité trompeuse qui incite les gens à fumer.
- La fumée secondaire est dangereuse : Les enfants qui respirent la fumée secondaire présentent des risques plus élevés de mourir du syndrome de mort subite du nourrisson (SMSN) ou d'être atteints de rhumes, d'infections d'oreille, d'asthme, de pneumonie et de bronchite.
- Le tabac tue trois fois plus de Canadiennes et de Canadiens chaque année que l'alcool, le SIDA, les drogues illicites, les accidents de la route, le suicide et l'homicide réunis.

Votre professionnel de la santé vous demande de remplir cette fiche pour vous aider dans votre plan de cessation du tabagisme.

Plan pour cesser de fumer

Comprenez pourquoi vous fumez :

Pourquoi je fume (ce que j'en retire) :

- | | |
|---|---------------------------------|
| ☐ Raisons sociales | ☐ Stress |
| ☐ Ennui | ☐ Autre |

Indiquez vos inquiétudes au sujet de la cessation.

Mes inquiétudes sont :

- | | |
|------------------------------------|--|
| ☐ Sevrage | ☐ Comment faire face aux déclencheurs |
| ☐ Nervosité | |
| ☐ Autre | ☐ Crainte d'échouer |

Engagez-vous à cesser de fumer. Ayez une attitude positive. Quand vous vivez une période difficile, rappelez-vous souvent pourquoi vous voulez cesser de fumer.

Les raisons les plus importantes pour cesser sont :

- | | |
|---|--|
| ☐ Santé | ☐ Argent |
| ☐ Rejet/Honte | ☐ Relations interpersonnelles |
| ☐ Faire du mal aux autres avec la fumée secondaire | |
| ☐ Autre | |

Abandonnez d'autres habitudes. Prenez conscience de vos déclencheurs.

Mes déclencheurs sont :

- | | |
|---|---------------------------------|
| ☐ Me réveiller | ☐ Café |
| ☐ Les gens qui fument | ☐ Stress |
| ☐ Certaines activités (ex. au téléphone) | |
| ☐ Autre | |

Faites un essai. Commencez par des petits pas.

Comment faire face à mes déclencheurs?

- | |
|---|
| ☐ Éliminer la fumée de ma demeure |
| ☐ Éviter les endroits où les gens fument |
| ☐ Changer mes routines |
| ☐ Boire de l'eau froide au lieu de fumer |

Mon but immédiat : _____

Établissez une date de cessation. Dites à vos amis et à votre famille qu'il est important pour vous de cesser de fumer et que vous avez besoin de leur soutien et de leur aide.

Ma date de cessation : _____

Qui peut vous aider et vous soutenir?

Envisagez la possibilité de prendre des médicaments pour vous aider à cesser de fumer :

- | | |
|---|----------------------------------|
| ☐ Gomme à la nicotine, | ☐ Zyban |
| Timbre à la nicotine, | |
| Pastille à la nicotine, | ☐ Champix |
| Inhalateur de nicotine | |

Contactez

1-877-513-5333 teleassistancepourfumeurs.ca