



Étapes pour arrêter de fumer

Renseignements pour les Premières Nations, les Inuits, les Métis et les groupes autochtones en milieu urbain

Il peut être difficile d'arrêter de fumer. Vous devrez peut-être faire plusieurs tentatives, mais n'abandonnez pas! Voici quelques conseils pour vous aider dans votre parcours :

- Écrivez les raisons pour lesquelles vous voulez arrêter de fumer. Cela peut vous motiver.
- Cernez ce qui déclenche vos envies de fumer (facteurs émotionnels, sociaux, habitudes ou syndrome de sevrage) et soyez prêt à trouver de nouvelles habitudes, comme une gomme ou des pastilles, pour remplacer la cigarette.
- Prévoyez des stratégies d'adaptation comme aller vous promener, écouter de la musique, faire de la broderie, jardiner ou pratiquer une activité que vous aimez, lorsque vous avez une envie de fumer ou des symptômes de sevrage.
- Prenez les 4 mesures suivantes : changez-vous les idées, buvez de l'eau, respirez profondément et repoussez l'envie (l'état de manque ne dure que quelques minutes).
- Établissez une date à laquelle vous arrêterez (écrivez-la ou indiquez-la dans votre calendrier).
- Diminuez de quelques cigarettes par jour. Continuez à diminuer jusqu'à arriver à zéro.
- Envisagez de rejoindre un groupe communautaire de renoncement au tabac pour obtenir un soutien et des ressources supplémentaires comme la thérapie de remplacement de la nicotine, qui peut augmenter vos chances d'arrêter et vous aider à gérer l'état de manque.
- Demandez à votre fournisseur de soins de santé plus de renseignements et de ressources pour vous aider à arrêter de fumer.

Vous voulez obtenir cette information dans un format accessible?

1-877-280-8538, ATS 1-800-855-0511,

info@ontariohealth.ca



Indigenous Tobacco Program
tobaccowise.com

Autres ressources

Pour de plus amples renseignements sur le Programme pour la lutte contre le tabagisme chez les peuples autochtones, consultez la page tobaccowise.com.

Obtenez des conseils de santé rapides et gratuits ou trouvez des services de santé par téléphone ou en ligne 24h/24 et 7j/7. Visitez Santé811.ontario.ca ou appelez le **811 (ATS 1 866 797-0007)**.

Téléphonez à Parlez tabac pour les services d'assistance à l'abandon du tabac et du vapotage au **1 833 998-8255** ou consultez la page smokershelpline.ca/fr-ca/parlez-tabac/accueil



**Santé
Ontario**