

# Soyez vigilant face au tabac



PREMIÈRES  
NATIONS

Découvrez les avantages  
de l'arrêt du tabac

## Pourquoi choisir une vie sans tabac

- Être en bonne santé pour vous-même, vos enfants et vos petits-enfants
- Donner un exemple positif à votre famille et à votre communauté
- Améliorer votre qualité de vie – respirer plus facilement
- Économiser de l'argent que vous pouvez dépenser pour vous-même et pour les personnes que vous aimez



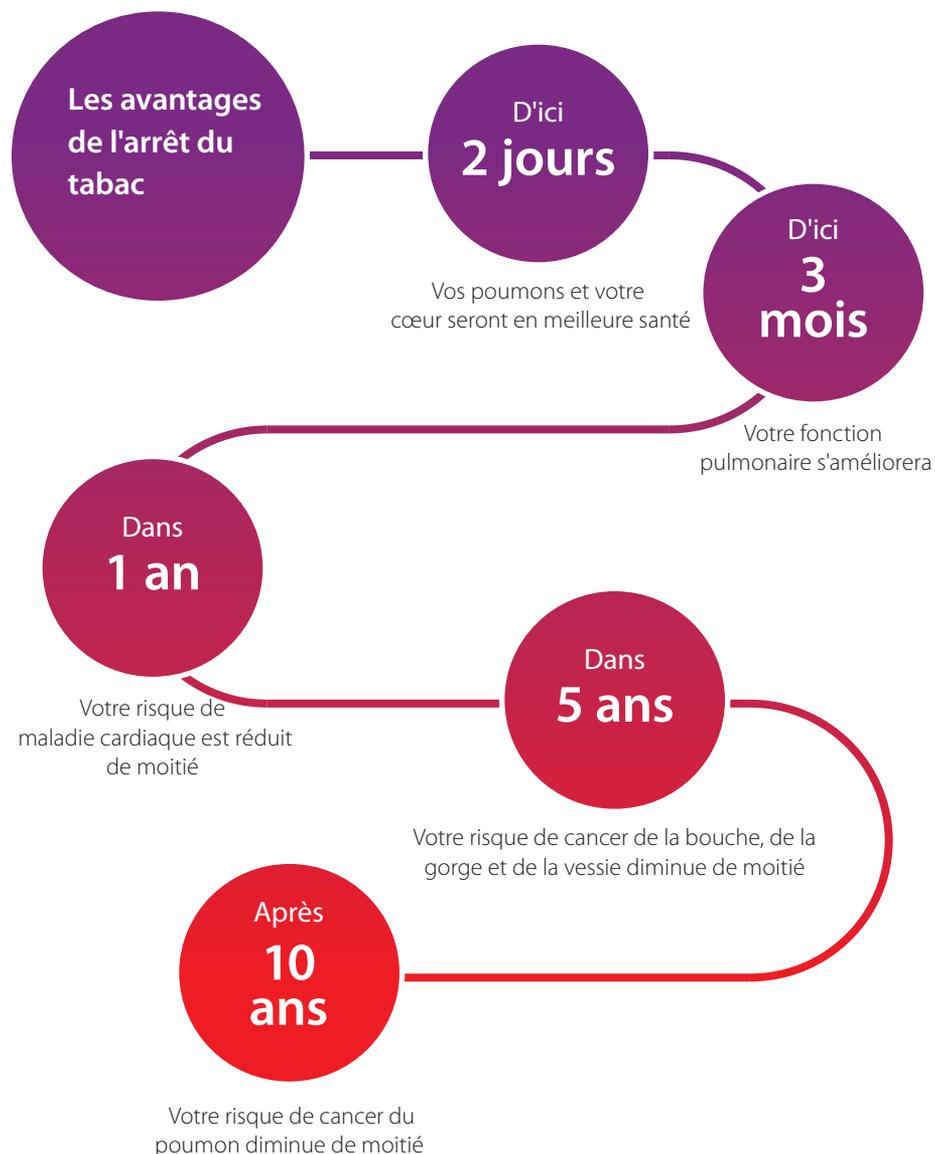
Indigenous Tobacco Program  
[tobacrowise.com](http://tobacrowise.com)



Santé  
Ontario

## Le saviez-vous?

**Arrêter de fumer, quel que soit l'âge, peut réduire le risque de cancer du poumon. Arrêter de fumer, c'est toujours une bonne décision!**



# La différence entre le tabac traditionnel (ou sacré) et le tabac commercial

## Tabac traditionnel



Pour de nombreuses communautés des Premières Nations, le tabac est un cadeau offert par le Créateur, qui est respecté et honoré. Il est utilisé pour :

- Remercier le Créateur
- Honorer toutes les créatures
- Chercher protection et conseils
- Exprimer la gratitude, l'amour et la bienveillance

## Tabac commercial



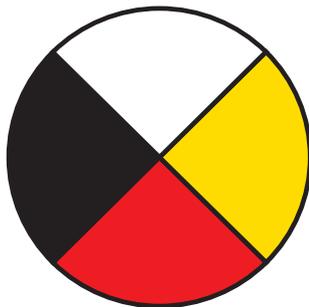
Les cigarettes préparées commercialement, le tabac à chiquer et le tabac à priser sont des formes de tabac très nocives pour notre santé.

Ils augmentent votre risque de :

- Cancer
- Maladie cardiaque
- Accident vasculaire cérébral
- Diabète de type 2

La roue médicinale représente toutes les choses liées dans le cercle de la vie et contient des enseignements qui se rapportent au bien-être physique, spirituel, émotionnel et mental.

Les roues médicinales existent sous différentes formes et leur signification et utilisation sont spécifiques à chaque culture.



Pour plus de conseils sur l'arrêt du tabac, ouvrez cette affiche et accrochez-la chez vous comme rappel quotidien!



# Je veux arrêter. Comment commencer?



## Arrêter de fumer peut être difficile.

Plusieurs tentatives peuvent être nécessaires, mais ne baissez pas les bras!

Voici quelques conseils pour vous accompagner dans ce parcours :

### Fixez une date d'arrêt

Choisissez un jour et notez-le ou entourez-le sur votre calendrier

### Obtenez du soutien

Demandez de l'aide à des aînés, à des membres de votre famille, à des amis, ou à votre représentant en santé communautaire ou votre fournisseur de soins de santé

### Réduisez progressivement

Si vous n'êtes pas à l'aise avec l'idée d'arrêter du jour au lendemain, commencez par réduire le nombre de cigarettes que vous fumez chaque jour. Réduisez progressivement jusqu'à ce que vous ne fumiez plus du tout

### Créez des zones « sans fumée »

Se dire « Je ne fumerai pas dans ma voiture » ou « Je ne fumerai pas chez moi » peut vraiment aider

## Apprenez à éviter le tabac commercial en utilisant les quatre astuces suivantes :



### Retarder

Les envies passent souvent en 3 à 5 minutes, alors essayez d'attendre



### Boire de l'eau

Au lieu de consommer du tabac, prenez plutôt un verre d'eau froide



### Distraire

Trouvez quelque chose pour occuper votre esprit et vos mains



### Respiration profonde

Cela peut vous aider à vous détendre et à repousser l'envie de fumer

## Une vie plus saine et plus heureuse vaut tous les efforts!

### Voici quelques ressources pour vous accompagner dans votre cheminement :

#### Thérapie de remplacement de la nicotine (TRN)

La thérapie de remplacement de la nicotine (TRN) atténue les symptômes liés à l'arrêt du tabac et double les chances de réussite par rapport à l'absence de soutien.

#### Il existe plusieurs façons d'introduire la TRN :

- Pastilles
- Inhalateurs
- Vaporisateurs oraux
- Gommages
- Timbres

Les produits de TRN sont vendus en pharmacie et dans certains magasins et coûtent moins cher que le tabac. Vous n'avez pas besoin d'ordonnance. Si le coût est un obstacle, il existe de nombreuses options pour vous permettre d'obtenir des produits de TRN gratuitement. Veuillez contacter votre fournisseur de soins de santé local pour en savoir plus.

#### Médicaments sur ordonnance sans nicotine

Deux médicaments sur ordonnance, la varénicline (Champix®) et le bupropion (Zyban®), sont également disponibles pour aider à réduire les envies de nicotine. Ces médicaments peuvent être disponibles gratuitement si vous êtes inscrit au Programme de médicaments de l'Ontario ou au Programme des services de santé non assurés pour les Premières Nations et les Inuit.

Ces médicaments nécessitent une ordonnance d'un médecin ou d'une infirmière praticienne. Discutez avec votre fournisseur de soins de santé pour savoir si ces médicaments peuvent être adaptés à votre situation.

#### Services de santé non assurés

Les membres des Premières Nations peuvent également recevoir jusqu'à trois traitements de ces produits sur une période de 12 mois. Les trois cours comprennent :

- **Deux traitements de 12 semaines** de thérapie de remplacement de la nicotine (par exemple, timbres).
- **Un traitement de 12 semaines** avec des produits comme des gommages, des pastilles et des inhalateurs, à utiliser selon les besoins.

#### Programme de traitement antitabac (STOP) pour les patients du Centre de toxicomanie et de santé mentale (CTSM) en Ontario

- Le programme offre un traitement pour arrêter de fumer ainsi que des services de conseil aux Ontariens admissibles qui souhaitent arrêter de fumer.
- Le programme « STOP on the Road » organise des ateliers de groupe pour l'abandon du tabac. Les personnes admissibles recevront des produits de TRN gratuitement.

- Le programme STOP est également disponible par l'intermédiaire des équipes de santé familiales participantes, des cliniques dirigées par du personnel infirmier praticien, des centres d'accès aux soins de santé pour les Autochtones, des centres de santé communautaire et des agences de traitement des dépendances.

- Appelez le Centre de toxicomanie et de santé mentale (CTSM) pour plus de détails : 1-800-463-2338.

#### Conseils

Certaines personnes trouvent utile de rencontrer un conseiller ou un accompagnateur en abandon du tabac, en personne ou par téléphone. Une autre option consiste à rejoindre un groupe d'abandon du tabac, en personne ou en ligne.

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).

Parlez tabac a été développé avec la contribution des partenaires, des membres de la communauté et des fournisseurs de services des Premières Nations, Inuit, Métis et des Autochtones en milieu urbain afin de répondre aux besoins uniques de ces communautés.

Le service téléphonique Parlez tabac est actuellement disponible en Ontario sur talktobacco.ca ou en appelant le 1-833-998-8255 (TALK). Des services d'interprétation sont disponibles en français et dans 16 langues autochtones.

#### Programme pour la lutte contre le tabagisme chez les peuples autochtones

Contactez votre responsable local Tobacco-Wise pour savoir comment nous pouvons vous soutenir, vous et votre communauté. [tobaccowise@ontariohealth.ca](mailto:tobaccowise@ontariohealth.ca)

Vous souhaitez obtenir cette information dans un format accessible?  
1-877-280-8538, ATS 1-800-855-0511, [info@ontariohealth.ca](mailto:info@ontariohealth.ca)

Document available in English on request by contacting [info@ontariohealth.ca](mailto:info@ontariohealth.ca)

CQP-85350



PREMIÈRES  
NATIONS

tobaccowise.com



Indigenous Tobacco Program  
tobaccowise.com



# Comment pouvez-vous aider votre communauté à devenir vigilante face au tabac?

Les communautés vigilantes face au tabac comprennent les risques pour la santé liés au tabagisme, tant pour elles-mêmes que pour leurs proches, amis et membres de la communauté.

- Veuillez envisager de vivre sans tabac.
- Évitez de fumer à l'intérieur et à proximité des enfants, de la famille et des amis.
- Envisagez de créer des espaces sans fumée accessibles à vous et à votre communauté, tels que les terrains de pow-wow, les aires de jeux, les écoles et les garderies.

Réduire les taux de tabagisme permettrait de diminuer considérablement les risques de cancer et d'autres maladies chroniques.

## En savoir plus

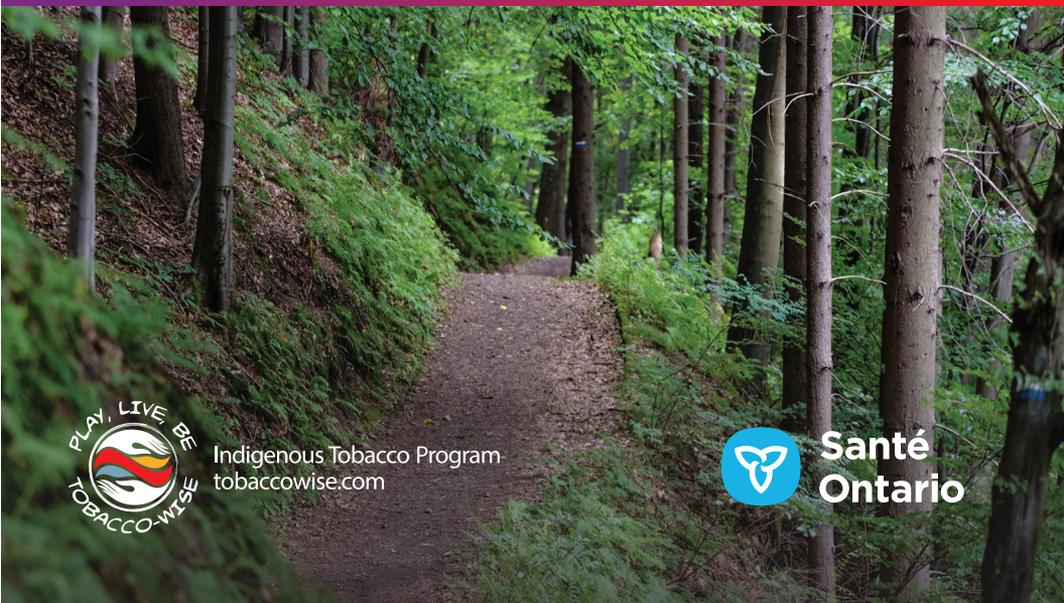
---

Pour de plus amples renseignements sur la réduction ou l'arrêt du tabac et les soutiens disponibles pour vous et votre communauté, veuillez contacter :

**Programme pour la lutte contre le tabagisme chez les peuples autochtones, Santé Ontario**

[tobaccowise@ontariohealth.ca](mailto:tobaccowise@ontariohealth.ca)

[tobaccowise.com](http://tobaccowise.com)



Indigenous Tobacco Program  
[tobaccowise.com](http://tobaccowise.com)



**Santé  
Ontario**