

# Le décompte commence aujourd'hui!

Bonne nouvelle : vous avez décidé de renoncer au tabac. Utilisez ces outils pour vous aider à atteindre votre objectif.


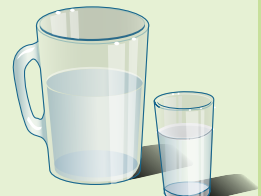



Quitline—24/7


1-866-368-7847





quithelp@gov.nu.ca




Clavardage en direct :  
nuquits.ca

<p><b>14</b></p> <p><b>Choisissez une journée où abandonner le tabac</b></p> <p>Choisissez une journée où vous renoncerez au tabac et respectez-la.</p>	<p><b>13</b></p> <p><b>Tenez un journal</b></p> <p>Écrivez vos objectifs et les pensées qui vous viennent au cours du processus.</p>	<p><b>12</b></p> <p><b>Consultez une infirmière ou un médecin</b></p> <p>Avant de vous lancer, discutez avec votre fournisseur de soins de santé et obtenez ses conseils et son aide.</p>	<p><b>11</b></p> <p><b>Faites des provisions</b></p> <p>Procurez-vous des réserves de collations saines et de produits de thérapie de remplacement de la nicotine.</p>	<p><b>10</b></p> <p><b>Parlez de votre situation</b></p> <p>Faites la promesse de renoncer au tabac à votre famille ou à vos amis.</p>	<p><b>9</b></p> <p><b>Mettez vos économies de côté</b></p> <p>Déposez tout l'argent que vous dépenseriez normalement en tabac dans un pot.</p>	<p><b>8</b></p> <p><b>Servez-vous des quatre trucs</b></p> <p>pour calmer vos envies : buvez de l'eau prenez de grandes respirations distraitez-vous repoussez votre consommation</p>
<p><b>7</b></p> <p><b>Prenez une longueur d'avance</b></p> <p>Réduisez petit à petit votre consommation de tabac chaque jour.</p>	<p><b>6</b></p> <p><b>Visualisez votre réussite</b></p> <p>Imaginez-vous vivre sans tabac.</p>	<p><b>5</b></p> <p><b>Aidez les autres</b></p> <p>Obtenez votre satisfaction en étant gentil et serviable plutôt qu'en consommant du tabac.</p>	<p><b>4</b></p> <p><b>Goûtez pleinement à la nourriture</b></p> <p>Vous goûterez et sentirez la nourriture complètement différent, maintenant que vous avez renoncé au tabac.</p>	<p><b>3</b></p> <p><b>Vivez de nouvelles aventures</b></p> <p>Essayez de nouvelles choses et découvrez d'autres activités qui vous plairont.</p>	<p><b>2</b></p> <p><b>Renforcez vos liens avec votre famille</b></p> <p>Souvenez-vous que renoncer au tabac vous aide, vous et tout votre entourage.</p>	<p><b>1</b></p> <p><b>Faites le ménage</b></p> <p>Jetez tout ce qui a rapport au tabac : cendriers, briquets, crachoirs, etc.</p>

<p><b>Semaine 1</b></p> <p>Votre courage et vos efforts vous ont préparé pour ce périple.</p>	<p><b>1 Commencez dès maintenant</b></p> <p>Dites-vous « À compter d'aujourd'hui, je vis sans tabac » et croyez-y.</p> 	<p><b>2 Buvez de l'eau</b></p> <p>Buvez de l'eau pour évacuer la nicotine et les substances nocives en une seule journée.</p> 	<p><b>3 Adoptez une nouvelle routine</b></p> <p>Essayez de nouvelles activités, faites les choses dans un ordre différent et débarrassez-vous de vos anciennes habitudes liées au tabac.</p>	<p><b>4 Consommez moins de caféine</b></p> <p>Réduisez votre consommation de café, de thé et de boissons gazeuses. Il vous sera ainsi plus facile de renoncer au tabac.</p> 	<p><b>5 Retrouvez votre odorat</b></p> <p>Mangez vos aliments préférés ou essayez-en de nouveaux; cesser de consommer du tabac vous permettra de mieux les apprécier.</p> 	<p><b>6 Évitez l'alcool</b></p> <p>Choisissez des activités qui vous aideront à renoncer au tabac; boire de l'alcool vous rendra la tâche plus difficile.</p>	<p><b>7 Évitez le tabac</b></p> <p>Fréquentez des gens qui ne fument pas; autant que possible, évitez les personnes qui consomment du tabac, et refusez si l'on vous en offre.</p> 
---	---	--	--	--	--	---	---

<p><b>Semaine 2</b></p> <p>Vous êtes prêt pour votre deuxième semaine. Continuez à vous dire « À compter d'aujourd'hui, je vis sans tabac ».</p>	<p><b>8 Résistez à vos envies</b></p> <p>Utilisez les quatre trucs : boire de l'eau, vous distraire, prendre de grandes respirations et repousser votre consommation</p>	<p><b>9 Gérez votre stress</b></p> <p>Allez marcher, faites des étirements, pratiquez la relaxation et soyez patient envers vous-même et envers les autres.</p> 	<p><b>10 Brossez-vous les dents</b></p> <p>Éliminez les taches de nicotine et rafraîchissez votre haleine.</p> 	<p><b>11 Faites des sorties entre amis.</b></p> <p>Faites des activités avec votre partenaire sans tabac, qui vous aidera à ne pas retomber dans vos mauvaises habitudes.</p>	<p><b>12 Mangez des collations saines</b></p> <p>Mangez des légumes, de la viande sèche, des baies, du yogourt et d'autres aliments sains pour vous aider à résister à vos envies.</p> 	<p><b>13 Soyez un modèle</b></p> <p>Donnez le bon exemple aux membres de votre communauté, en particulier les jeunes.</p> 	<p><b>14 Écrivez dans votre journal</b></p> <p>Décrivez ce que cela vous fait d'avoir réussi à passer deux semaines sans tabac.</p>
--	--	---	--	---	--	---	---

<p><b>Semaine 3</b></p> <p>La situation peut devenir difficile à supporter. Continuez à vous dire « À compter d'aujourd'hui, je vis sans tabac ».</p>	<p><b>15 Parlez à quelqu'un</b></p> <p>Discutez avec un ami qui cherche aussi à renoncer au tabac, ou utilisez la ligne d'aide au renoncement.</p> 	<p><b>16 Faites des activités que vous appréciez</b></p> <p>Pour vous aider à réduire votre stress, faites des choses plaisantes, comme jouer avec vos enfants, prendre un bain chaud, regarder une comédie, lire un bon livre, écouter votre musique préférée ou passer du temps avec un ami.</p>	<p><b>17 Soyez actif</b></p> <p>Bougez pour réduire votre stress; faites du sport, une promenade, une course ou d'autres exercices.</p> 	<p><b>18 Profitez de votre cœur qui se porte mieux</b></p> <p>Votre circulation sanguine s'améliore pratiquement dès que vous cessez de consommer du tabac, et le risque que vous souffriez de maladies du cœur diminue de moitié après un an sans tabac.</p> 	<p><b>19 Profitez de l'absence de fumée secondaire</b></p> <p>Appréciez les remerciements de vos amis et de votre famille pour avoir cessé de fumer. La fumée secondaire cause le cancer, des maladies du cœur et des problèmes respiratoires.</p>	<p><b>20 Continuez à économiser</b></p> <p>Utilisez l'argent que vous épargnez pour vous acheter quelque chose de spécial.</p> 	<p><b>21 Souriez</b></p> <p>Célébrez trois semaines passées sans tabac. Vous avez de bonnes raisons de sourire, et vous vous sentez mieux lorsque vous souriez.</p>
---	--	--	---	---	--	--	---

<p><b>Semaine 4</b></p> <p>C'est la dernière semaine de votre mois de renoncement au tabac. Continuez à vous dire « À compter d'aujourd'hui, je vis sans tabac ».</p>	<p><b>22 Attendez-vous à tousser</b></p> <p>Sachez qu'il est normal de tousser après avoir passé quelques semaines sans tabac – vos poumons se nettoient. Rendez-vous à votre centre de santé si vous toussiez encore après quelques semaines.</p>	<p><b>23 Continuez à prendre vos médicaments</b></p> <p>Même si vos envies s'estompent, continuez à prendre vos médicaments pour cesser de fumer.</p> 	<p><b>24 Écrivez au sujet de votre expérience</b></p> <p>Décrivez comment vous vous sentez à cette étape, combien vous avez réussi à économiser, comment vos envies et votre niveau d'énergie changent. Lisez votre journal lorsque vous passez une mauvaise journée.</p>	<p><b>25 Soyez toujours prêt</b></p> <p>Sachez que les envies peuvent se manifester en tout temps et en tout lieu. Distraitez-vous, occupez votre esprit et vos mains ailleurs : jouez à un jeu, préparez du thé, mangez une collation saine, mâchez de la gomme, etc.</p>	<p><b>26 Soyez plus actif</b></p> <p>Portez attention à votre force et à votre santé, qui s'améliorent. Si vous marchez, essayez de marcher plus loin, plus longtemps et plus vite.</p> 	<p><b>27 Respirez la fraîcheur</b></p> <p>Célébrez à quel point vos vêtements, votre haleine et votre maison ont meilleure odeur depuis que vous avez renoncé au tabac; demandez à quelqu'un de vous aider à nettoyer tous les murs et toutes les surfaces.</p>	<p><b>28 Continuez à économiser</b></p> <p>Déposez l'argent que vous économisez dans un compte bancaire et conservez-le pour un projet important. Si vous fumez un demi-paquet par jour, vous avez économisé au moins 300 \$ jusqu'à présent.</p> 
---	--	---	---	--	---	---	---

<p><b>Semaine 5</b></p> <p>Il s'agit peut-être de la semaine la plus facile jusqu'à maintenant. Continuez à vous dire « À compter d'aujourd'hui, je vis sans tabac ».</p>	<p><b>29 Échangez vos histoires d'abandon du tabac</b></p> <p>Écoutez les histoires des autres et racontez la vôtre. Parlez à vos amis et à vos voisins. Joignez-vous à la conversation sur la page Facebook Tobacco Has No Place Here (Le tabac n'a pas sa place ici)</p> 	<p><b>30 Prévoyez une célébration</b></p> <p>Préparez un souper spécial, achetez un cadeau pour quelqu'un ou pour vous-même, ou faites une marche ou un voyage spécial.</p>	<p><b>31 Célébrez!</b></p> <p>Sachez que si vous cessez de consommer du tabac pendant un mois, vous pouvez cesser pendant encore plus longtemps. Continuez de vous dire « À compter d'aujourd'hui, je vis sans tabac ».</p> 		<p><b>FÉLICITATIONS!</b> <b>VOUS AVEZ RÉUSSI!</b></p> <p>Renoncer au tabac un jour à la fois</p>
---	--	---	---	---	--

1

## Qu'est-ce qui vous motive à renoncer au tabac?

Quelles sont vos principales raisons pour renoncer au tabac?

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

4 \_\_\_\_\_

5 \_\_\_\_\_

Si vous fumez un paquet par jour, vous dépensez 6,000 \$ par année en cigarettes (supposant un paquet au prix de 17 \$). Comment pourriez-vous dépenser tout cet argent?

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_



2

## Service d'écoute et de discussion

Communiquez avec un accompagnateur de renoncement au tabac pour obtenir du soutien en tout temps par téléphone en appelant la ligne d'aide au renoncement au **1-866-368-7848**, par courriel à l'adresse **quithelp@gov.nu.ca** ou par clavardage en direct au **nuquits.ca**

### Parlez à vos amis et à votre famille

Le soutien de la famille, des amis et de la communauté est primordial pour réussir à vivre sans tabac. Dressez une liste des gens qui vous soutiendront.

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

Demandez à l'une de ces personnes de devenir votre partenaire sans tabac, soit une personne qui vous soutiendra et vous encouragera dans votre processus de renoncement au tabac.

Mon partenaire sans tabac est :

\_\_\_\_\_

3

## Médicaments

Les produits de remplacement de la nicotine comme les timbres ou la gomme ou encore les médicaments de prescription sont offerts gratuitement à la plupart des résidents du Nunavut. Ces produits peuvent vous permettre de doubler vos chances de renoncer au tabac pour de bon! Parlez à votre médecin ou à votre infirmière pour en savoir davantage à ce sujet.

## Poursuivez sur votre lancée

WOW! Vous vivez sans tabac depuis un mois. Voici quelques conseils pour rester sur la bonne voie :

- ✓ **Demandez de l'aide.** Faites appel à votre famille et à vos amis ou à nos accompagnateurs de renoncement au tabac.
- ✓ **N'abandonnez jamais.** Il est possible que vous ne réussissiez pas du premier coup. Si vous recommencez à consommer du tabac, essayez d'y renoncer de nouveau. Déterminez ce qui vous a incité à consommer des produits du tabac, puis évitez cet élément déclencheur à l'avenir.

## Parlez à un accompagnateur de renoncement au tabac

Obtenez en tout temps le soutien gratuit et confidentiel de conseillers compétents en appelant la ligne d'aide au renoncement.



**1-866-368-7848**

Ou par courriel à l'adresse

**quithelp@gov.nu.ca**

Ou par clavardage en direct au



**nuquits.ca**



Ce calendrier d'abandon peut vous apporter une aide quotidienne lors de votre parcours de renoncement. Effectuez d'abord les étapes un, deux et trois. Ensuite, tournez-vous vers le calendrier et commencez deux semaines avant la journée où vous envisagez de renoncer au tabac. Commencez par le cercle comportant la marque « 14 ». Marquez d'un X chaque journée qui passe. Allez-y un jour à la fois!

# VOUS ARRÊTEZ? EXCELLENT!

## CALENDRIER D'ABANDON



Renoncer au tabac un jour à la fois

