

# METTONS FIN AUX RUMEURS

## Si je cesse de fumer, vais-je prendre du poids?

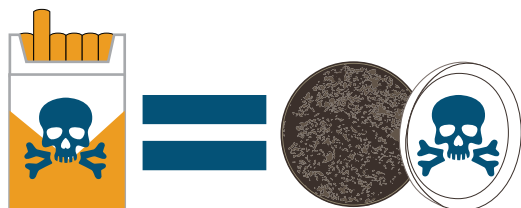


Les gens qui cessent de fumer ne prennent pas tous du poids. Si vous vous alimentez correctement et faites de l'exercice, vous ne prendrez pas de poids.

Les effets du tabac sur la santé sont bien pires que ceux d'une prise de poids.

## Si je passe aux cigarettes légères ou au tabac à chiquer, cela sera-t-il plus sain pour moi, ou cela me permettra-t-il de cesser de fumer plus facilement?

Aucune forme de tabac n'est sécuritaire. Tous les types de tabac contiennent les mêmes substances nocives.



## Cesser de fumer d'un seul coup est-il une méthode efficace?

Chaque personne a sa méthode de prédilection pour cesser de fumer.

Par contre, les personnes qui utilisent de la gomme à la nicotine, des timbres et des médicaments sur ordonnance et qui cherchent du soutien ont un meilleur taux de réussite à long terme.



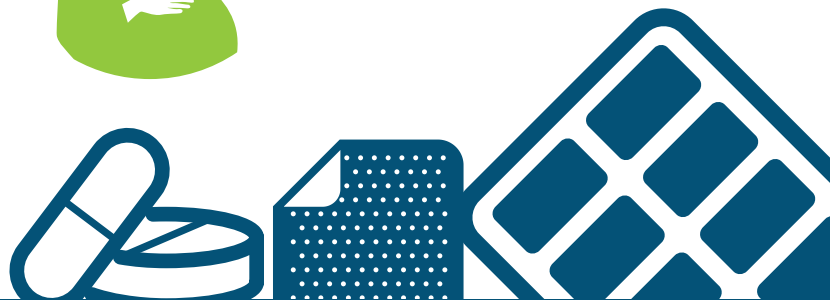
QuitLine **1-866-368-7848**  
[quithelp@gov.nu.ca](mailto:quithelp@gov.nu.ca)

## Utiliser une thérapie de remplacement de la nicotine (TRN) est-il dangereux pour moi ou pour l'enfant que je porte?



**Les TRN sont plus sûres que le tabac pour vous et votre enfant.**

Le tabac contient de 4000 à 7000 produits chimiques et substances nocives, dont la nicotine. Les TRN, elles, contiennent uniquement de la nicotine.



### Références

Pour obtenir une liste de références, envoyez un courriel à l'adresse [tobacco@gov.nu.ca](mailto:tobacco@gov.nu.ca).  
Juillet 2016

# METTONS FIN AUX RUMEURS

## Adopter de saines habitudes de vie peut-il compenser mon tabagisme?

Le tabac aura les mêmes effets sur vous, peu importe les aliments que vous mangez et les exercices que vous faites.

Fumer peut vous tuer, peu importe ce que vous mangez ou les exercices que vous faites.

## J'ai fumé toute ma vie; cela vaut-il quand même la peine que j'arrête?

Il n'est jamais trop tard pour cesser de fumer. Vous et les personnes qui vous entourent en profiterez immédiatement.

Un an après avoir cessé de fumer, vos risques de subir une crise cardiaque auront diminué de moitié. Deux à cinq ans après avoir cessé de fumer, vos risques de subir une crise cardiaque seront les mêmes que ceux d'un non-fumeur.



## Si j'ai déjà essayé d'arrêter de fumer de nombreuses fois auparavant, cela vaut-il la peine que j'essaie de nouveau?

En moyenne, une personne réussit à cesser de fumer pour de bon après 30 tentatives.

À chaque tentative, vous apprenez quelque chose de nouveau qui vous aidera lors de la prochaine tentative.

## Le tabac ne rend-il pas seulement les personnes âgées malades?

Même les personnes dans la vingtaine et la trentaine peuvent subir une crise cardiaque causée par le tabagisme.

Plus vous fumez longtemps, plus vous risquez de souffrir d'un cancer, de problèmes cardiaques et d'autres maladies.

