

# À PROPOS DE LA DÉSACCOUTUMANCE AU TABAC

Chacun a ses raisons de vouloir cesser de fumer. Certains sont motivés par des raisons de santé et d'autres, par des considérations économiques ou le désir de ne plus subir les inconvénients du tabagisme. Quelle que soit votre motivation, il se pourrait que vous fassiez quelques tentatives avant de cesser définitivement de fumer, mais l'effort en vaut la peine. **CETTE DÉCISION CHANGERA VOTRE VIE. ÊTES-VOUS PRÊT?**

## Il peut être difficile de cesser de fumer

Notre tête nous dit de cesser de fumer, mais notre corps nous dit qu'il préfère l'agréable sensation que procure immédiatement le tabac. Vous pouvez entreprendre de cesser de fumer en brisant le lien entre le tabac et la récompense.

## C'est maintenant le moment idéal pour cesser définitivement de fumer

Il y a de nombreux autres moyens de **briser le lien** entre le tabac et la récompense, et l'un d'eux vous conviendra. **Voici quelques documents qui peuvent vous être utiles :**

Santé Canada [www.hc-sc.gc.ca](http://www.hc-sc.gc.ca)

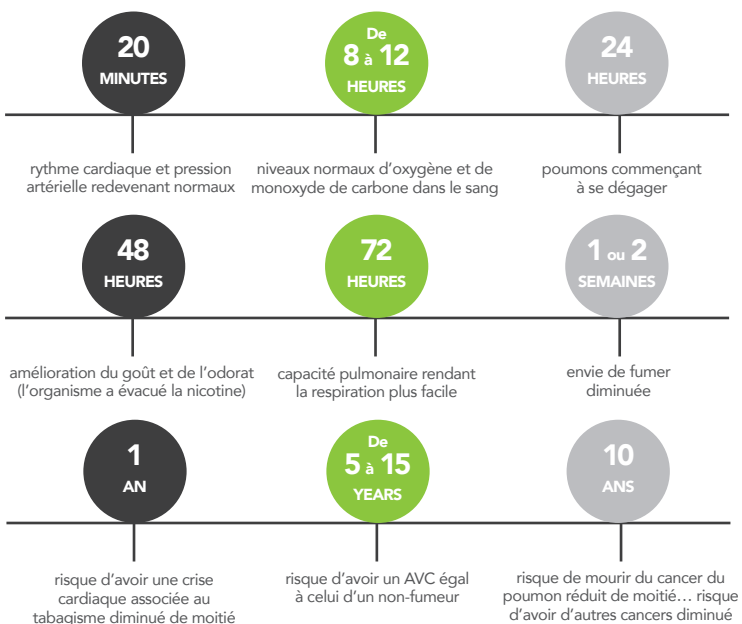
Société canadienne du cancer [www.cancer.ca](http://www.cancer.ca)

Centers for Disease Control and Prevention [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)





## Briser le lien...


- 1 Apprenez à reconnaître les éléments qui déclenchent votre envie de fumer. Notez tout ce qui vous pousse à fumer : prendre un café, consommer de l'alcool, parler au téléphone, etc. Lorsqu'un déclencheur est activé, faites autre chose.
- 2 Réduisez peu à peu votre consommation de tabac avant d'y renoncer définitivement.
- 3 La thérapie de remplacement de la nicotine peut vous aider à apaiser votre envie de fumer. Faites-en l'essai. Votre pharmacien peut vous expliquer les options offertes.
- 4 Accordez-vous une récompense lorsque vous AVEZ DOMINÉ votre envie de fumer. Offrez-vous quelque chose qui vous plaît avec l'argent que vous économisez en ne fumant pas.

## Une fois que vous aurez cessé de fumer, les changements seront rapides!



## Si vous ne renoncez pas au tabac, de graves problèmes vous guettent...

-  **CANCER DU POUMON ET AUTRES TYPES DE CANCER, MALADIE PULMONAIRE OBSTRUCTIVE CHRONIQUE (MPOC), PNEUMONIE**
-  **DIABÈTE**
-  **MALADIE CORONARIENNE ET AVC**
-  **TROUBLES ÉRECTILES**

 Votre entourage subit les effets de la fumée secondaire. Les enfants et les bébés sont sujets à des infections pulmonaires, à une toux persistante et au cancer. La fumée secondaire peut même rendre vos animaux de compagnie malades.