

Vous fumez toujours ?

Élaborez un plan pour atteindre vos objectifs.





6 raisons pour arrêter de fumer

1 Pour vivre plus sainement.

Le tabagisme cause le cancer, des maladies cardiaques, des accidents vasculaires cérébraux, du diabète de type 2 et d'autres maladies. Arrêter de fumer peut ajouter des années à votre vie et améliorera votre santé, quel que soit le nombre d'années pendant lequel vous avez fumé.

2 Pour mieux respirer.

Débarassez-vous de cette toux. Arrêter de fumer peut également réduire votre risque d'infections respiratoires, par exemple de pneumonie.

3 Pour améliorer la santé des personnes qui vous entourent.

Le tabagisme passif provoque le cancer, des maladies cardiaques et d'autres maladies. Les enfants exposés à la fumée ont plus de risques de souffrir de bronchites, de crises d'asthme, d'otites, de pneumonies et d'être victimes de la mort subite du nourrisson (MSN).

4 Pour faire des économies.

Fumer un paquet par jour coûte environ 5000 \$ par an. Que pourriez-vous faire avec l'argent économisé ?

5 Pour améliorer votre qualité de vie.

Vos vêtements, votre voiture, votre maison ne sentiront plus le tabac. Les aliments auront meilleur goût. Vous afficherez une meilleure mine : les gens qui arrêtent de fumer retrouvent une peau et des dents plus saines.

6

Pour bénéficier d'une meilleure santé sexuelle et reproductive.

Les hommes qui fument peuvent souffrir de troubles de l'érection. Le tabac peut également réduire la fertilité des personnes qui essaient de tomber enceintes, et fumer pendant la grossesse peut causer un retard de croissance ou la naissance prématurée des bébés.



9

Conseils pour arrêter plus facilement

1 **Préparez-vous.**

Faites une liste des raisons pour lesquelles vous souhaitez arrêter et relisez-la souvent. Rédigez votre liste ci-dessous :

2 **Planifiez votre approche.**

Si arrêter en une fois vous paraît trop difficile, fixez-vous des objectifs pour réduire progressivement votre consommation de cigarettes. Si vous êtes prêt(e) maintenant, choisissez une date d'arrêt qui vous convient et qui vous laisse le temps de vous préparer.

Débarrassez-vous de vos briquets, cendriers et cigarettes. Selon vous, quelle approche est la mieux adaptée à votre cas ?

3

Ne fumez pas chez vous ou dans votre voiture.

Cela est plus sain pour les autres et vous aidera à résister à la tentation.

4

Demandez aux autres de vous soutenir et de vous encourager.

Dites à vos proches, à vos amis et à vos collègues que vous arrêtez de fumer et demandez-leur de vous soutenir. À qui pouvez-vous demander de l'aide ?

Vous pouvez également appeler la permanence d'assistance pour arrêter de fumer de l'État de New York (New York State Smokers' Quitline) au 866 697 8487 pour parler à un conseiller antitabac.

5

Envisagez d'utiliser des médicaments.

Les patchs, gommes à mâcher, pastilles à sucer, sprays nasaux ou inhalateurs à la nicotine, et les médicaments tels que Zyban (bupropion) et Chantix (varénicline) réduisent considérablement l'envie de fumer et **multiplient par deux vos chances de réussite**. Quel ou quels médicaments pour le traitement du tabagisme voulez-vous essayer ?

6

Repérez les facteurs déclenchants.

Alcool, café, stress, autres fumeurs : beaucoup de choses peuvent déclencher l'envie de fumer. Repérez ce qui vous donne envie de fumer. Notez ici un facteur déclenchant majeur :

Que pouvez-vous changer dans votre routine quotidienne pour contrôler ou éviter ce facteur déclenchant ? Rédigez votre plan ci-dessous :

7

Choisissez un parrain ou une marraine.

Demandez à un ou une amie, ou à une autre personne qui fume d'arrêter avec vous, ou trouvez quelqu'un qui a déjà arrêté et à qui vous pourrez parler pour vous aider à arrêter. Qui peut être votre parrain ou marraine pour arrêter de fumer ?

8

Prenez des mesures pour faire face.

Exercez une activité physique pour soulager le stress et améliorer votre humeur et votre santé. Marcher d'un pas rapide est souvent efficace. Ou

essayez la respiration abdominale ou la méditation.
Quelles autres activités pouvez-vous essayer ?

9 Pensez à autre chose qu'à la cigarette.

Faites une tâche simple pour vous distraire. Mangez un en-cas sain, mâchez une gomme ou buvez de l'eau. Allez vous promener dans le quartier. Appelez un ou une amie. Que pouvez-vous faire pour vous distraire lorsque vous avez envie de fumer ?

Continuez d'essayer d'atteindre vos objectifs.

La plupart des personnes n'arrêtent définitivement de fumer qu'après plusieurs tentatives. Si vous recommencez à fumer, ne considérez pas cela comme un échec. Vous avez appris à connaître vos facteurs déclenchants et à y faire face. La prochaine fois que vous essaieriez d'arrêter, ce sera plus facile et plus productif.

Même si nous n'êtes pas encore prêt(e) à arrêter de fumer, des médicaments peuvent contrer les envies de nicotine et les symptômes du sevrage dans les endroits où il est interdit de fumer ou lorsque vous essayez de réduire votre consommation. Discutez avec votre prestataire de soins de santé.



Qu'en est-il des cigarettes électroniques (e-cigarettes) ? Les cigarettes électroniques ne sont pas considérées par l'Agence américaine de contrôle des produits alimentaires et médicamenteux (U.S. Food and Drug Administration, FDA) comme une aide à l'arrêt du tabac. Si vous utilisez des cigarettes électroniques et que vous souhaitez arrêter, discutez avec votre prestataire de soins de santé ou consultez les ressources présentées dans ce document. Pour obtenir davantage d'informations à propos des cigarettes électroniques, consultez le site [nyc.gov/health](https://www.nyc.gov/health) et recherchez « **e-cigarettes** » (cigarettes électroniques).

Ressources

- Pour en savoir plus sur les médicaments et les stratégies pour vous aider à faire face au sevrage de la nicotine, consultez le site **nyc.gov/health** et cherchez **nicotine withdrawal (sevrage de la nicotine)** ou parlez-en à votre prestataire de soins de santé. La plupart des régimes d'assurance maladie, y compris Medicaid, couvrent les services qui vous aideront.
- Pour parler à un conseiller antitabac, appelez la permanence d'assistance pour arrêter de fumer de l'État de New York à l'adresse **nysmokefree.com** ou appelez le 866 697 8487. La plupart des adultes auront droit à un kit de démarrage gratuit de médicaments à base de nicotine, tels que des patchs et des pastilles.
 - Si votre langue de préférence est le chinois (800 838 8917), le coréen (800 556 5564) ou le vietnamien (800 778 8440), appelez la permanence d'assistance pour arrêter de fumer asiatique (Asian Smokers' Quitline), du lundi au vendredi de 10 h à minuit, ou consultez le site **asiansmokersquitline.org**.
- Trouvez les programmes d'aide gratuits ou à faible coût pour arrêter de fumer ou devapoter près de chez vous. Consultez le site **nyc.gov/health/map**.

Il n'est jamais trop tard pour essayer.

Pour en savoir plus sur les ressources qui peuvent vous aider, consultez le site **nyc.gov/nycquits**, scannez le code QR ci-dessous ou appelez le **311**.

