

**Vous  
fumez  
toujours ?**

**Il est maintenant temps d'arrêter.**





# 7 bonnes raisons d'arrêter

## 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. Les non-fumeurs vivent en moyenne dix ans de plus que les gens qui fument.

---

## 2 Pour s'affranchir de toute dépendance.

La nicotine est l'une des substances connues provoquant le plus d'accoutumance.

---

## 3 Pour mieux respirer.

Débarrassez-vous de cette toux. Arrêter de fumer peut également réduire votre risque d'infections respiratoires et de pneumonie.

---

4

## **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 (MSIN).

---

5

## **Pour faire des économies.**

Fumer un paquet par jour coûte environ 5 000 \$ par an. Pensez à ce que vous pourriez faire d'autre avec cet argent !

---

6

## **Pour améliorer votre qualité de vie.**

Vos vêtements, votre voiture et, votre maison ne sentiront plus la cigarette. Les aliments auront meilleur goût. Ayez une meilleure mine: Les gens qui arrêtent de fumer retrouvent une peau et des dents plus saines.

---

7

## **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 femmes 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.**

Établissez une liste des raisons pour lesquelles vous souhaitez arrêter et relisez-la souvent.

---

2

## **Fixez une date pour vous arrêter.**

Choisissez une date qui vous convient et qui vous laisse le temps de vous préparer. Débarrassez-vous de vos briquets, cendriers et cigarettes. Si arrêter en une fois vous paraît trop difficile, fixez-vous des objectifs pour réduire progressivement votre consommation de cigarettes jusqu'à ce que vous puissiez arrêter complètement.

---

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.

---

**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 **doublent vos chances de réussite**. Discutez avec votre prestataire de soins de santé pour déterminer ensemble les médicaments qui vous conviennent le mieux.

---

**6****Repérez les facteurs déclenchants.**

Alcool, café, stress, autres fumeurs : beaucoup de choses peuvent déclencher l'envie de fumer. Repérez vos facteurs déclenchants et établissez un plan pour gérer ces situations, ou changez vos habitudes.

---

**7****Choisissez un parrain ou une marraine.**

Demandez à un(e) ami(e) ou à une autre personne qui fume d'arrêter avec vous, ou trouvez quelqu'un qui a déjà arrêté et à qui vous pouvez parler pour vous aider à arrêter.

---

**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.

---

**9****Pensez à autre chose qu'à la cigarette.**

Faites une tâche simple pour vous distraire. Mangez un en-cas sain, mâchez une gomme à la nicotine ou buvez de l'eau. Allez vous promener dans le quartier. Appelez un(e) ami(e).

# Essayez et essayez encore.

La plupart des personnes n'arrêtent définitivement de fumer qu'après plusieurs tentatives. Si vous recommencez à fumer, ne voyez 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 sera plus facile et plus productive. Il n'est jamais trop tard pour essayer !



**Même si nous n'êtes pas encore prêt(e) à arrêter de fumer**, des médicaments peuvent vous aider à 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 ?**

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 pour arrêter de fumer. 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** et recherchez « e-cigarettes » (cigarettes électroniques).



# Ressources

- Discutez avec votre prestataire de soins de santé des ressources et des stratégies qui peuvent vous aider à gérer le **manque de nicotine**. La plupart des régimes d'assurance maladie, y compris **Medicaid**, couvrent les services qui vous aideront à arrêter de fumer.
- Consultez le site **nysmokefree.com** ou appelez le 866 697 8487 pour demander un kit gratuit de médicaments à base de nicotine et parler à un(e) conseiller(ère) antitabac.
- Trouvez les programmes d'aide gratuits ou à faible coût pour arrêter de fumer ou de vapoter près de chez vous. Consultez le site **nyc.gov/health** et recherchez « **health map** » (Plan de santé).
- Téléchargez l'application NYC HelpMeQuit. Cette ressource gratuite vous aide à suivre vos progrès, à rencontrer d'autres personnes souhaitant arrêter de fumer pour bénéficier de leur soutien et à résister à l'envie de fumer. Téléchargez l'application pour Android ou iOS.

Pour obtenir davantage d'informations, appelez le **311** ou consultez le site **nyc.gov/health** et recherchez « **NYC Quits** » (NYC sans tabac).

