

## Faits concernant le tabac

- Trente pour cent de tous les décès dus au cancer sont causés par l'usage du tabac.
- La nicotine est la substance dans le tabac qui entraîne une accoutumance. Elle crée une très grande dépendance.
- Bien qu'il soit difficile d'arrêter de fumer, il y a presque 1 million d'anciens fumeurs dans l'Alberta.
- La fumée de tabac secondaire et tertiaire est nuisible aux personnes qui vous entourent.

## Pourquoi arrêter de fumer?

- Votre santé s'améliorera.
- Vous vous sentirez mieux.
- Vous aurez moins de chances de développer des maladies associées à l'usage du tabac.
- Vous respirerez plus facilement et les aliments auront meilleur goût.
- Votre odorat redeviendra normal.
- Vos vêtements et votre lieu de vie n'empesteront plus la fumée.
- Vos dents et vos doigts n'auront plus de teinte jaune.
- Vous économiserez de l'argent.
- Vous montrerez le bon exemple aux membres de votre famille, aux enfants, aux amis et aux collègues.
- Vous rejoindrez la majorité des Canadiens qui ne fument plus.

## Comment puis-je arrêter de fumer?

Une façon d'aider à réduire votre usage du tabac est de pratiquer les 4 choses suivantes :

### Retarder

Retardez votre usage du tabac. La forte envie d'utiliser du tabac ne dure qu'environ 3 minutes.

### Respirer profondément

Respirer profondément soulage l'envie d'utiliser du tabac et remplit vos poumons d'oxygène. Vous vous sentirez mieux.

### Boire de l'eau

Buvez beaucoup d'eau plutôt que de l'alcool ou des boissons caféinées.

### Agir

Faites quelque chose d'autre pour vous aider à oublier votre envie d'utiliser du tabac.

Il y a également des médicaments qui aident à réduire ou éliminer votre usage de tabac.

La **thérapie de remplacement de la nicotine (TRN)** fournit au corps de la nicotine pour atténuer les symptômes de sevrage (anxiété, irritabilité, maux de tête et difficulté de concentration) et votre envie d'utiliser du tabac. Elle peut doubler vos chances d'arrêter de fumer.

Les **médicaments sur ordonnance** ne contiennent pas de nicotine. Ils fonctionnent de différentes manières, selon le médicament, pour aider à arrêter l'usage du tabac. Il a été démontré qu'ils augmentent considérablement vos chances d'arrêter.

Discutez avec un médecin ou un pharmacien si vous êtes intéressé(e) par la TRN ou un médicament pour savoir ce qui vous conviendrait le mieux.

Pour obtenir une aide supplémentaire, appelez la ligne d'assistance AlbertaQuits au +1-866-710-QUIT (7848). Les services sont disponibles dans des langues autres que l'anglais.

Arrêter l'usage du tabac est difficile. Nous sommes là pour vous aider.