

Des milliers de personnes au Nouveau-Brunswick ont arrêté de fumer.

## Prêt à arrêter?

- Il existe des programmes et des services de soutien.
- Choisissez les méthodes qui vous conviennent le mieux.

Vous pouvez **VAINCRE** l'habitude.

## APPELEZ-NOUS ET PARLEZ À UN SPÉCIALISTE BILINGUE EN DÉSACCOUTUMANCE QUI...

- vous aide à élaborer un plan personnalisé de désaccoutumance
- vous aide à identifier vos raisons personnelles pour cesser de fumer
- vous offre un suivi pour voir comment vous vous portez
- comprend les épreuves que vous rencontrez
- répond à toutes vos questions sur la désaccoutumance
- vous réfère à des ressources dans votre communauté pouvant vous être utiles
- vous enverra de la documentation d'autoassistance

APPELEZ AUJOURD'HUI :  
**1-877-513-5333**

## CHOISISSEZ CE QUI VOUS CONVIENT LE MIEUX...

- 1. Le programme e-J'arrête de Santé Canada** ([www.Vivezsansfume.com](http://www.Vivezsansfume.com))  
De nos jours, bien des gens trouvent dans Internet l'appui dont ils ont besoin pour cesser de fumer. Pour obtenir plus d'information et de soutien, renseignez-vous sur le programme e-J'arrête de Santé Canada.
- 2. Brochures d'autoassistance**  
Beaucoup de fumeurs ont arrêté de fumer en se fiant à des ressources telles le programme Sur la voie de la réussite. Si vous souhaitez commander gratuitement votre propre copie du programme, appelez le 1-800-622-6232.
- 3. Médicaments**  
Il existe une gamme de médicaments qui peuvent augmenter vos chances de réussir. Parlez-en avec votre fournisseur de soins de santé.
- 4. Conseils des professionnels de la santé**  
Si vous voulez arrêter de fumer, discutez-en avec votre professionnel de la santé et demandez-lui de vous aider. Au Nouveau-Brunswick, médecins, infirmiers et infirmières, dentistes, hygiénistes dentaires, pharmaciennes et pharmaciens, inhalothérapeutes, conseillères et conseillers en matière de toxicomanie, diététistes, travailleuses et travailleurs sociaux et autres vous diront tous que la meilleure chose que vous puissiez faire pour votre santé et celle de votre famille, c'est d'arrêter de fumer.

## ARRÊTEZ MAINTENANT ET PROFITEZ DES BIENFAITS :

Saviez-vous que la chose la plus importante que vous puissiez faire pour prolonger votre vie et en améliorer la qualité, c'est d'arrêter de fumer? Voici quelques-uns des bienfaits de la désaccoutumance :

- **moins de 20 minutes après votre dernière cigarette**, votre pression artérielle retourne à son niveau normal;
- **moins de 8 heures après votre dernière cigarette**, le niveau d'oxygène dans votre sang retourne à la normale;
- **moins de 24 heures après votre dernière cigarette**, votre risque d'être victime d'une crise cardiaque diminue;
- **moins de 48 heures après votre dernière cigarette**, votre odorat et votre goût commencent à s'améliorer;
- **moins de 3 mois après votre dernière cigarette**, le fonctionnement de vos poumons augmente jusqu'à 30 %;
- **moins de 9 mois après votre dernière cigarette**, la toux, la congestion des sinus et la fatigue s'améliorent;
- **moins d'un an après votre dernière cigarette**, votre risque de souffrir d'une crise cardiaque reliée à la cigarette est réduit de moitié;
- **moins de 10 ans après votre dernière cigarette**, votre risque de mourir du cancer du poumon est réduit de moitié;
- **moins de 15 ans après votre dernière cigarette**, vos chances de mourir d'une crise cardiaque sont les mêmes que celles d'une personne qui n'a jamais fumé.

## APPELEZ AUJOURD'HUI ET NOUS VOUS AIDERONS À :

- surmonter les symptômes d'abstinence;
- vous familiariser avec des méthodes de désaccoutumance;
- vous remettre sur la bonne voie en cas de rechute;
- contrôler le stress;
- surmonter l'état de besoin;
- vous renseigner sur toute autre question ou préoccupation au sujet de la désaccoutumance.

Société canadienne du cancer  
**TÉLÉASSISTANCE  
POUR FUMEURS**

Gratuit.

Confidentiel.

À portée de la main.

**1-877-513-5333**