



10 CONSEILS

POUR CESSER DE FUMER

Il n'est jamais trop tard pour cesser de fumer. En fait, c'est l'une des meilleures choses que vous puissiez faire pour votre santé! Trois jours seulement après votre dernière cigarette, vos niveaux d'oxygène augmentent, votre risque de crise cardiaque diminue de 50 % et vos poumons se détendent, ce qui facilite la respiration.

Si vous avez déjà essayé de cesser de fumer sans y parvenir, ne vous découragez pas. Plus vous essayez, meilleures sont vos chances de réussir!



Faites de votre maison et de votre voiture des zones sans fumée. Vous protégerez vos proches de la fumée secondaire ou tertiaire, et il sera plus facile de ne pas fumer.



Allez chercher du soutien auprès d'un programme ou d'un fournisseur de soins de santé pour augmenter vos chances de cesser de fumer pour de bon.



Essayez des médicaments. Les médicaments peuvent doubler ou tripler vos chances de cesser de fumer. Demandez à votre fournisseur de soins de santé lesquels vous conviendraient et prenez-les chaque jour.



Patiencez toujours cinq minutes avant de céder à l'envie de fumer. Souvent, il suffit de cinq minutes pour que l'envie passe. Distrayez-vous pendant ce temps!



Prévoyez les envies de fumer et modifiez votre routine. Si vous fumez aux mêmes endroits et aux mêmes moments chaque jour, modifiez vos habitudes et planifiez ce que vous ferez autrement.



Gardez les produits du tabac hors de portée ou à l'extérieur. Plus vos cigarettes seront difficiles d'accès, plus il sera facile de choisir de vous distraire pendant cinq minutes le temps que l'envie passe.



Apprenez à gérer votre stress. Le stress est souvent un gros obstacle quand on essaie de cesser de fumer. Essayez des techniques de relaxation (ex. respiration profonde) ou un passe-temps que vous aimez pour vous changer les idées.



Faites-vous une liste de distractions possibles. Gardez cette liste à portée de main. Il sera ainsi plus facile de choisir de vous distraire au lieu de fumer.



Mettez de l'argent de côté pour vous récompenser. Déterminez combien vous économiserez si vous arrêtez de fumer, puis utilisez ce montant pour vous récompenser de vos efforts.



Demandez l'aide de vos proches. Dites-leur ce qu'ils peuvent faire pour vous appuyer dans votre tentative. Il est important de bien leur expliquer vos besoins pour éviter qu'ils vous ajoutent de la pression sans le vouloir.