



10 CONSEILS

POUR CESSER DE VAPOTER

1



Calculez votre consommation de nicotine. La quantité de nicotine que vous consommez par jour pourrait vous surprendre et vous motiver à cesser de vapoter. Apprenez à calculer la quantité de nicotine que vous consommez en scannant le code QR.

2



Réduisez progressivement la teneur en nicotine de votre vapoteuse jusqu'à élimination complète.

Utilisez des vapoteuses ou liquides à vapoter à teneur plus faible en nicotine. Vous devrez peut-être changer de fournisseur. Ce ne sont pas toutes les boutiques qui en ont.

3



Changez votre routine pour éviter le réflexe de vapoter. Si vous vapotez toujours aux mêmes endroits et aux mêmes moments (ex. au réveil ou après le repas), changez votre routine et planifiez ce que vous ferez autrement.

4



Faites de votre maison et de votre voiture des zones sans vapotage.

Si c'est moins facile d'accès, vous serez moins susceptible de vapoter ici et là toute la journée.

5



Occupez-vous et faites-vous une liste. Faites-vous une liste de choses que vous pouvez faire pour vous distraire lorsque l'envie de vapoter se présente (ex. aller marcher ou appeler un proche).

6



Récompensez-vous. Les récompenses vous motiveront à persister. Par exemple, payez-vous une sortie avec l'argent économisé grâce à vos efforts.

7



Évitez les tentations et déclencheurs. Utilisez des thérapies de remplacement de la nicotine à action rapide pour neutraliser les envies de vapoter. Évitez les déclencheurs, comme l'alcool et la présence d'autres vapoteurs.

8



Apprenez à gérer votre stress. Il est essentiel de gérer votre stress. Prenez le temps de trouver ce qui fonctionne pour vous : respiration profonde, méditation, écrire ce que vous ressentez, prendre soin de vous, faire de l'exercice, etc.

9



Essayez les médicaments. Il peut s'agir d'une thérapie de remplacement de la nicotine, de Champix, de Zyban ou d'une combinaison des deux. Consultez votre prestataire de soins de santé. Les médicaments peuvent doubler ou même tripler vos chances de réussite.

10



Contactez un programme de suivi ou un prestataire de soins de santé.

L'accompagnement, à lui seul, double vos chances de réussir. Appelez le Programme d'abandon du tabac de l'Institut de cardiologie au 613-696-7069 pour vous inscrire aux suivis.