

☑ Les élèves de la plupart des écoles secondaires peuvent obtenir de l'aide pour cesser de fumer grâce au Projet *exposé* de Santé publique Ottawa. Voir le représentant du Projet dans votre école à ce propos.

### Voici des sites Web utiles pour les jeunes :

[www.vie100fumer.com](http://www.vie100fumer.com)  
[www.cyberisle.org](http://www.cyberisle.org)  
[www.smokefreeottawa.com/kicksbutt](http://www.smokefreeottawa.com/kicksbutt)

### Voici des sites Web utiles pour les adultes :

[www.vivezsansfume.ca](http://www.vivezsansfume.ca)  
[www.cancer.ca](http://www.cancer.ca)  
[www.quitsmokingontario.ca](http://www.quitsmokingontario.ca)  
[www.teleassistancepourfumeurs.ca](http://www.teleassistancepourfumeurs.ca)

### Consultez votre médecin ou votre pharmacien

## Il faut de la pratique pour arrêter

**Dressez une liste** des raisons qui vous incitent à cesser de fumer et gardez-la à portée de la main pour que vous puissiez vous y reporter lorsque vous songez à allumer une cigarette.

**Parlez-en à quelqu'un.** En disant aux personnes qui vous sont chères que vous cessez de fumer, non seulement a un effet de renforcement, mais cela donne aussi à ces personnes la possibilité de vous aider.

**Fixez-vous une date pour arrêter de fumer.** Le premier jour plus ou moins calme au cours des trois prochaines semaines fera l'affaire. N'oubliez pas d'inscrire cette date sur votre calendrier. Il est plus probable que vous cesserez si vous l'avez inscrite sur votre calendrier.

**Tirez les leçons de vos tentatives antérieures pour arrêter de fumer.** Si vous avez déjà essayé sans succès de cesser de fumer, tirez parti de vos tentatives antérieures pour y parvenir cette fois-ci.

**Motiviez-vous en ayant des pensées positives** Félicitations! Vous avez arrêté de fumer! Lutte maintenant contre les pensées négatives et remplacez-les par des pensées positives comme « Adieu cigarettes, briquets et allumettes! » et « Je n'ai vraiment pas besoin d'une cigarette pour m'amuser à la fête ».

## Cessez pour la vie!

### Arrêter de fumer a ses avantages :

**Après moins de 20 minutes,** votre tension artérielle chute et votre pouls redevient normal. La température de vos mains et de vos pieds se stabilise.

**Après 8 heures,** la concentration de monoxyde carbone dans votre sang diminue.

**Après 48 heures,** votre sens de l'odorat et du goût s'améliore.

**Après 72 heures,** votre capacité pulmonaire augmente et votre respiration peut devenir plus facile.

**De 2 semaines à 3 mois plus tard,** votre circulation sanguine s'améliore et vous marchez plus facilement. Votre capacité pulmonaire peut même augmenter de 20%.

**Après 1 an,** les risques que vous contractiez une maladie du cœur diminuent de moitié. Félicitations!



## METTEZ FIN À VOTRE DÉPENDANCE!



### Un guide des ressources offertes pour cesser de fumer à Ottawa

Produit par Santé publique Ottawa  
[ottawa.ca/sante](http://ottawa.ca/sante)

(613) 580-6744

## Programmes Chance à tous de cesser de fumer

Centre pour femmes toxicomanes Amethyst  
488, rue Wilbrod  
Ottawa, ON K1N 6M8  
563-0363

Santé et services communautaires Carlington  
900, chemin Merivale  
Ottawa, ON K1Z 5Z8  
722-4000

Centre de santé communautaire du centre-ville  
420, rue Cooper (à l'angle de la rue Bank)  
Ottawa, ON K2P 2N6  
233-4443

Centre de ressources communautaires de l'ouest d'Ottawa  
2, cour MacNeil  
Kanata, ON K2L 4H7  
591-3686

Centre de ressources communautaires d'Orléans  
Cumberland  
211-210, boul. Centrum  
Orléans, ON K1E 3V7  
830-4357

Service de santé et services communautaires  
Pinecrest-Queensway  
1365, chemin Richmond,  
2<sup>e</sup> étage  
Ottawa, ON K2B 6R7  
820-4922

Centre de santé communautaire Côte-de-Sable  
221, rue Nelson  
Ottawa, ON K1N 1C7  
789-8458

Centre de santé communautaire de Somerset Ouest  
55, rue Eccles  
Ottawa, ON K1R 6S3  
238-1220

Centre du Sud-Est d'Ottawa  
pour une communauté en santé  
1355, rue Bank, salle 600,  
Ottawa, ON K1H 8K7  
737-5115

Centre de santé autochtone Wabano  
299, chemin Montreal  
Ottawa, ON K1L 6B8  
748-5999

Centre de services communautaires Hunt Club-  
Riverside  
3310, chemin McCarthy  
Ottawa, ON K1V 9S1



## Programmes d'abandon du tabac

**Société canadienne du cancer - Téléassistance pour fumeurs ..... 1 877 513-5333**

- ▶ Ligne gratuite et bilingue pour les fumeurs. Conseils personnalisés et programme pour cesser de fumer adapté aux besoins de chacun. Heures ouvrables : lundi-jeudi, de 8 h à 21 h; vendredi, de 8 h à 18 h; fin de semaine, de 9 h à 17 h. Appelez de n'importe quel endroit en Ontario.

**Programme d'abandon du tabac du Centre d'évaluation en santé cardiaque..... (613) 761-4753**  
40, rue Ruskin, Ottawa (Ontario).

- ▶ Le Programme comporte quatre volets principaux : thérapie de comportement; thérapie des troubles de toxicomanie; thérapie pharmacologique (timbre ou gomme à la nicotine); prévention de la récurrence. Élaboration d'un programme d'action personnalisé. Offert en français et en anglais. Couvert par le Régime d'assurance maladie de l'Ontario et la Régie d'assurance maladie du Québec. Frais de 25 \$.

**Maman, on écrase! Un programme pour les adolescentes enceintes et les jeunes parents célibataires..... (613) 749-4584**

Grandir ensemble : pour les enfants de jeunes parents célibataires  
659, rue Church, Ottawa (Ontario)

- ▶ Programme gratuit d'abandon/de réduction d'une durée de huit semaines; services de garde d'enfants et billets d'autobus disponibles. Offert en français et en anglais.

**Nicotine Anonymous..... Communiquez avec Paul ..... (613) 744-7211**  
755, rue Somerset Ouest, Ottawa (Ontario)

- ▶ Programme de 12 étapes et groupe de soutien continu. Offert en anglais tous les mardis à 20 h. Dons acceptés.

**Santé publique Ottawa**

- ▶ Le programme de santé parents-enfants offre des renseignements et des services de soutien bilingues aux femmes enceintes et à leurs partenaires qui veulent cesser de fumer ..... **(613) 580-6744**
- ▶ Les personnes qui ont récemment cessé de fumer, diminué leur usage du tabac ou fait une rechute peuvent se joindre à un groupe de soutien pour la prévention des rechutes.....**(613) 580-6744**

**Église adventiste du septième jour..... (613) 728-8178**  
2200, avenue Benjamin, Ottawa (Ontario).

- ▶ Programme *Breathe Free*, 8 séances de deux heures pendant trois semaines. Suivi après 6 et 12 mois. Offert sur demande (liste d'attente); 40 \$ par personne ou 55 \$ par couple; offert en anglais.

**Hôpital Royal d'Ottawa, halte-accueil pour les personnes qui ont des troubles psychiatriques ..... Communiquez avec Sandra Fraser ..... (613) 722-6521, poste 6018**

Hôpital Royal d'Ottawa, édifice Lady Grey, 1145, avenue Carling, salle 2006, Ottawa (Ontario).

- ▶ Tous les mardis de 18 h 30 à 19 h 30.

**Clinique J'arrête de fumer pour les adolescents..... 613-737-7119**

Clinique pour les adolescents du Dr. Lena, 1929, chemin Russell, bureau 106, Ottawa (Ontario).

- ▶ Des séances personnelles ou en groupe gratuites sont offertes les jeudis seulement, de 9 h à 17 h. Offertes en anglais.

## Initiative personnelle

**Différentes options sont offertes pour vous aider à cesser de fumer.**

**Société canadienne du cancer  
Téléassistance aux fumeurs  
1 877 513-5333**

et

**Info-santé publique Ottawa  
Information  
(613) 580-6744**

## Demandez l'avis de votre médecin

- Avez-vous parlé de votre désir de cesser de fumer à votre médecin?
- Avez-vous des questions à propos du timbre, de la gomme à la nicotine, de l'inhalateur, ou encore du Zyban?
- Votre médecin peut vous donner des conseils sur l'abandon du tabac ainsi que des renseignements sur les médicaments qui peuvent vous aider.

Ce guide est mis à jour une fois par an et peut être reproduit sans permission.

Also available in English.

mai 2006