# ᑐᕝ ᐋᑭ ᒥᒃᓵᓄᑦ ᖃᐅᔨᒪᑦᑎᐊᕆᑦ

# Soyez vigilant face au tabac

**INUIT**

Tungasuvvingat Inuit

PLAY, LIVE, BE TOBACCO-WISE

Santé Ontario

### ᖃᐅᔨᒪᓐᓂᖅᐹᑦ?
### Le saviez-vous?

- ᐃᓄᐃᑦ ᐱᐅᓯᑐᖃᖓᑎᒍᑦ ᐊᑐᖃᑦᑕᓚᐅᖅᓯᒪᙱᑦᑐᑦ ᐊᓐᓂᕈᐘᖕᒋᔅᓗᑎᒃᒍ ᑕᕝᕚᕿᒥᑦ.
  Traditionnellement, les Inuits n'utilisaient pas le tabac à des fins sacrées ou cérémoniales.
- ᓄᖅᑲᕐᓂᕈᕕᑦ ᓯᒃᑲᓕᐊᒧ ᖃᙵᑐᐃᓐᓇᑦᑎᐊ, ᐅᑭᐅᖃᑎᒌᙱᒃᑲᓗᐊᕈᔅᓯ (ᐃᓐᓇᐅᓚᓗᐊᕈᕕᑦ, ᒪᒃᑯᒃ˙ ᑐᓚᓗᐊᕈᕕᑦ), ᐳᕙᑎ ᐊᑦᑕᕐᓇᙱᓐᓂᖅᓴᐅᒐᔭᖅᑑᒃ ᑲᒡᒍᑎᒧᑦ (ᓯᐊᒻᒪᔪᑦᑐᒥᒃ ᐋᓐᓂᐊᓃᑦ).
  Arrêter de fumer, quel que soit l'âge, peut réduire le risque de cancer du poumon!

## ᓯᒃᑲᓕᐊᒧ ᓄᖅᑲᕈᕕᑦ ᑕᕝᕙ ᐃᑲᔫᑏᑦ ᐋᓐᓂᐊᕐᓇᙱᑦᑐᓂᑦ
## Les avantages de l'arrêt du tabac pour la santé

- ᐅᓪᓗᓂ 2ᓂᒃ: ᐳᕙᑎ ᐆᒻᒪᑏᓪᓗ ᐋᓐᓂᐊᙱᓐᓂᖅᓴᐅᒐᔭᖅᑐᑦ
  **D'ici 2 jours :** Vos poumons et votre cœur seront en meilleure santé
- ᑕᖅᓂ 3ᓂᑦ: ᐳᕙᑎ ᐱᐅᓂᖅᓴᒥ ᐊᐅᓚᒐᔭᖅᑑᒃ
  **D'ici 3 mois :** Votre fonction pulmonaire s'améliorera
- ᐊᕐᕌᒍᓂ 1ᓂ: ᐆᒻᒪᑎᕐᓘᑎᑖᕐᓂᖅ ᕿᒻᒧᒃᑲᔭᖅᑐᖅ ᐊᕕᒡᒍᐊᖓᓂ
  **En 1 an :** Votre risque de maladie cardiaque est réduit de moitié
- ᐊᕐᕌᒍᓂ 5ᓂ: ᑲᒡᒍᑎᑖᕈᓐᓇᕐᓂᖅ (ᓯᐊᒻᒪᔪᑦᑐᒥᒃ ᐋᓐᓂᐊᓃᑦ) ᕿᒻᒧᒃᑲᔭᖅᑐᖅ ᐊᕕᒡᒍᐊᖓᓂ ᖃᓂᕐᓄ, ᐃᒡᒋᐊᕐᓄᒡᓗ, ᐃᒡᒋᐊᖅ ᐊᕐᑭᐊᕈᕐᔫᖓᕙᕐᓗ, ᓇᑲᓯᖕᓄᒡᓗ.
  **Dans 5 ans :** Votre risque de cancer de la bouche, de la gorge, de l'œsophage et de la vessie diminue de moitié
- ᐊᕐᕌᒍᓂ 10ᓂᑦ: ᐳᕙᖕᓄᑦ ᑲᒡᒍᑎ ᕿᒻᒧᒍᔫᖅ ᐊᕙᒡᒍᐊᓂ
  **Après 10 ans :** Votre risque de cancer du poumon diminue de moitié

## ᓯᒡᒐᓕᐊᖅᑐᖅᑕᐃᓕᒪᓂᖅ ᐃᓱᒪᒃᓴᖅᓯᐅᕈᑏᑦ

## Raisons d'être non-fumeur

ᓄᓇᓕᖕᓂ ᓴᙱᓕᓂᖅᓴᐅᒐᔭᖅᑐᑦ ᓯᒡᒐᓕᐊᖅᑐᖕᒋᓐᓂᖅᓴᐅᒃᐸᑕ ᑲᒡᒍᑎᑖᕐᓂᖅ, ᖃᓂᒪᑖᕐᓂᕐᒧ ᕐᑯᒻᒧᖕᓂᖅᓴᐅᒐᔭᖅᑐᑦ. ᐃᓄᐃᑦ ᖃᐅᔨᒪᔭᑐᖃᖏᑦ (8 ᐱᖅᑯᓰᑦ) ᐃᖅᑲᐅᒪᔭᐅᓂᖅᐸᑕ, ᐃᑲᔫᑎᖃᑦᓚᕆᒃᑲᔭᖅᑐᐃᑦ ᐃᓕᖕᓄᑦ ᐊᖅᑯᑎᒋᓐᓂᕆᕕᒋᑦ ᓯᒡᒐᓕᐊᖅᑐᖅᑕᐃᓕᒪᓂᕐᒧᑦ.

Réduire les taux de tabagisme permettrait de diminuer considérablement le risque de cancer et d'autres maladies, tout en aidant les communautés à se renforcer. En réfléchissant à certains des huit principes traditionnels de l'Inuit Qaujimajatuqangit (IQ), cela pourrait vous aider dans votre parcours vers une vie sans fumée :

- **ᐃᓄᖃᑎᒌᑦᑎᐊᕐᓂᖅ:** ᐃᒃᐱᒍᓱᑦᑎᐊᕐᓂᖅ ᐃᓚᒌᑦᑎᐊᕐᓂᕐᒧ, ᐱᑦᑎᐊᕐᓂᕐᒧ ᐃᓅᖃᑎᑦᑎᓐᓂᒃ.
  **Inuuqatigiittiarniq :** Respecter les autres, les relations et prendre soin des autres.
- **ᖃᓄᖅᑑᕐᓂ :** ᐃᓱᒪᒃᓴᖅᓯᐅᕐᓂᖅ ᓴᓇᑐᓗᓂ ᐋᖅᑭᒋᐊᓕᖕᒥᒃ ᐋᖅᑭᒃᓯᓇᓱᒡᓗᓂ.
  **Qanuqtuurniq :** Faire preuve de créativité et de persévérance pour résoudre les problèmes, en reconnaissant que nous devons constamment explorer diverses possibilités afin de trouver les meilleures façons d'avancer.
- **ᐱᔨᑦᓯᕐᓂᖅ:** ᐃᓚᑦᑎᓐᓂᒃ, ᐃᓅᖃᑎᑦᑎᓐᓂᒃ ᓄᓇᖅᑲᑎᑦᑎᓐᓂᓪᓗ ᐱᔨᑦᓯᕈᑎᖃᕐᓗᓂ.
  **Pijitsirniq :** Servir et subvenir aux besoins de la famille et de la communauté.
- **ᐱᓕᒻᒪᒃᓴᕐᓂᖅ:** ᐊᔪᕈᓐᓃᖅᓴᓂᖅ ᓱᓇᓕᕆᓗᓂ ᑕᑯᓐᓇᓂᒃᑯᑦ, ᑲᔪᖏᖅᓴᐃᓂᒃᑯᑦ, ᐱᓇᓱᓐᓇᒃᑯᑦ, ᐆᑦᑐᕋᕐᓂᒃᑯᑦ.
  **Pilimmaksaniq :** Développement des compétences par l'observation, le mentorat, la pratique et les efforts.

### ᓄᓇᖅᑲᑎᑎ ᖃᓄᖅ ᐃᑲᔪᕈᓐᓇᑦᐱᑦ ᓯᒡᒐᓕᐊᖅᑐᖅᑕᐃᓕᒪᓂᕐᒥ?

### Comment pouvez-vous aider votre communauté à devenir vigilante face au tabac?

- ᓯᒡᒐᓕᐊᖅᑐᖅᑕᐃᓕᒪᓗᑎ ᓱᕈᓰᑦ, ᐃᓚᑎ, ᐊᒻᒪᓗ ᐱᖃᑎᑎ ᖃᓂᒋᓕᕈᕕᒋᑦ.
  Évitez de fumer à proximité des enfants, de la famille et des amis.
- ᐋᖅᑭᓱᐃᓗᑎ ᓯᒡᒐᓕᐊᖅᑐᖁᖕᒋᑦᑐᓂᑦ ᐃᓕᖕᓄᑦ ᓄᓇᓕᖕᓂᓪᓗ.
  Créez des espaces sans fumée accessibles à vous et à votre communauté.

**ᐃᑲᔫᑎᒃᓴᖅᑖᒃᑲᓂᕈᒪᒍᕕᑦ ᓯᒡᒐᓕᐊᕐᓂᕐᒧᑦ ᓄᖅᑲᕋᓱᐊᕐᓂᕐᒥ, ᐅᓇ ᑐᓴᖅᑎᑦᑎᔾᔪᑎ ᐸᐃᕙᕝᕕᒃ ᒪᑐᐃᕈ ᓴᖅᑮᔭᖅᑎᓪᓗᒍ ᐃᓕᔅᓯᓐᓂ!**

**Pour plus de conseils sur l'arrêt du tabac, ouvrez cette affiche et accrochez-la chez vous comme rappel quotidien!**

# Ressources

## Conseils

Certaines personnes trouvent utile de rencontrer un conseiller ou un accompagnateur en abandon du tabac, en personne ou par téléphone. Une autre option consiste à rejoindre un groupe d'abandon du tabac, en personne ou en ligne.

Les lignes d'aide à l'abandon du tabac, telles que Parlez tabac et la Ligne d'aide au renoncement du tabac du Nunavut, doublent les chances de réussite dans l'arrêt du tabac.

**Pour trouver un conseiller ou un groupe d'abandon du tabac dans votre communauté, appelez ou visitez les lignes d'assistance ci-dessous :**

**Parlez tabac**
talktobacco.ca 1-833-998-8255 (TALK).
Des services d'interprétation sont disponibles en français et dans 16 langues autochtones.

**Ligne d'aide au renoncement du tabac du Nunavut**
www.nuquits.gov.nu.ca 1-866-3NU-QUIT

**Santé811**
Health811.ontario.ca
Appelez le 811 (ATS 1-866-797-0007)
Obtenez des conseils de santé rapides et gratuits ou trouvez des services de santé par téléphone ou en ligne 24h/24 et 7j/7

## Centres et fournisseurs de soins de santé

Parlez à votre médecin ou à votre bureau de santé publique local pour savoir quels services sont offerts dans votre communauté.

## Services de soutien de Tungasuvvingat Inuit (TI)

Pour plus d'informations sur les projets ou services de TI, contactez :

www.tungasuvvingatinuit.ca
info@tungasuvvingatinuit.ca

## Thérapie de remplacement de la nicotine (TRN)

La TRN atténue les symptômes liés à l'arrêt du tabac et double les chances de réussite par rapport à l'absence de soutien. Il existe plusieurs façons d'introduire la TRN, notamment :

- Pastilles
- Gommes
- Inhalateurs
- Timbres
- Vaporisateurs oraux

## Services de santé non assurés (SSNA)

Les Inuits sont également admissibles à recevoir jusqu'à trois traitements de TRN sur une période de 12 mois. Les trois cours comprennent :

- **Deux traitements de 12 semaines** de thérapie de remplacement de la nicotine (par exemple, timbres).
- **Un traitement de 12 semaines** avec des produits comme des gommes, des pastilles et des inhalateurs, à utiliser selon les besoins.

## Programme pour la lutte contre le tabagisme chez les peuples autochtones

Contactez votre responsable local Tobacco-Wise pour savoir comment nous pouvons vous soutenir, vous et votre communauté.

tobaccowise@ontariohealth.ca
www.tobaccowise.com

## Trousse à outils IT'S TIME pour les Inuits

Pour accéder à cette ressource destinée aux professionnels de la santé, veuillez visiter www.teachproject.ca et cliquer sur « Trousses à outils » puis sur « Trousse à outils pour les Inuits ».

Tungasuvvingat Inuit

PLAY, LIVE, BE TOBACCO-WISE
Indigenous Tobacco Program
tobaccowise.com

Santé Ontario

# ᓄᖅᑲᕈᒪᔪᖓ.

## ᖃᓄ ᐱᒋᐊᕐᓂᐊᖅᐳᖓ?

### ᓄᖅᑲᕋᓱᓪᓗᓂ ᓯᒡᓚᓕᐊᒧᑦ ᐊᔪᕐᓇᕈᒥᓇᓇᐊᖅᑐᐃᓐᓇᖅᑐᖅ. ᐃᑲᔪᕐᓇᖅᑐᒍ!

**ᑕᕝᕙ ᐃᑲᔫᑎᒃᓯᐃᑦ ᐃᓚᖓᓄᑦ ᐊᖅᑯᑎᒋᓂᐊᖅᑕᖓᓂᑦ:**

**ᓄᖅᑲᕖᒋᓂᐊᖅᑕᐃ ᐅᓪᓗᖓ ᓇᓗᓇᐃᕐᓗᒍ**

ᐅᓪᓗᖓ ᓂᕈᐊᕐᓗᒍ, ᑎᑎᕋᕐᓗᒍᓗ ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᐊᖓᒪᓗᕐᓗᒍ ᐅᓪᓗᖅᓯᐅᑎᒥ

**ᐃᑲᔪᖅᑎᑖᕐᓗᑎ**

ᐃᓐᓇᑐᖅᑲᕐᓂᑦ, ᐃᓚᖏᓐᓂᑦ, ᐱᖅᑎᖏᓐᓂᑦ, ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᓄᓇᓕᖕᓂ ᐋᓂᐊᕐᓇᙱᑦᑐᓕᕆᔨᒃᑯᓐᓂ ᑭᖑᖅᑐᐃᔨᒥ / ᐃᖅᑲᓇᐃᔭᖅᑎᒥ

**ᓴᐱᓕᖖᒋᖖᓖᕐᓗᑎ ᓄᖅᑲᖅᐸᓪᓚᐃᖕᓖᕐᓗᑎ**

ᓄᖅᑲᑲᐅᑎᒋᔪᒪᖕᒋᒃᑯᕕ, ᓄᖅᑲᖅᐸᓪᓚᐃᖕᓖᕐᓗᑎ ᓯᒡᓚᓕᐊᓄᑦ ᐅᓪᓗᑖᓘ. ᓄᖅᑲᖅᐸᓪᓚᐃᖕᒥᓇᕐᓗᑎ ᐱᖅᑕᑦᑕᕈᓐᓃᑦᑎᐊᒻᒪᓇᑏᕋᕙᑦᑕᐅ.

**ᐊᖅᑭᒃᓯᐃᓗᑎ "ᓯᒡᓚᖅᑐᖅᓇᖏᑦᑐᖅ ᑕᒪᓐᓇ" ᓇᓗᓇᐃᑯᑎᓂᒃ**

ᐃᒻᒥᓂ ᐅᖃᐅᑎᓗᑎ "ᓄᓇᒃᑰᕈᑎᒪ ᐃᓗᐊᓂ ᓯᒡᓚᐊᖅᑐᔫᖏᑦᑐᖓ" ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ "ᐅᕝᕙᑎᓐᓂ ᓯᒡᓚᐊᖅᑐᔫᖏᑦᑐᖓ" ᑕᕝᕙ ᐃᑲᔫᑎᒋᔪᓐᓇᓪᓚᕆᒃᑕᑎ

# Je veux arrêter.

## Comment commencer?

### Arrêter de fumer peut être difficile. Nous sommes là pour vous aider!

**Voici quelques conseils pour vous accompagner dans ce parcours :**

**Fixez une date d'arrêt**

Choisissez un jour et notez-le ou entourez-le sur votre calendrier

**Obtenez du soutien**

Demandez de l'aide à des aînés, à des membres de votre famille, à des amis, ou à votre représentant en santé communautaire ou votre fournisseur de soins de santé

**Réduisez progressivement**

Si vous n'êtes pas à l'aise avec l'idée d'arrêter du jour au lendemain, commencez par réduire le nombre de cigarettes que vous fumez chaque jour. Réduisez progressivement jusqu'à ce que vous ne fumiez plus du tout

**Créez des zones «sans fumée »**

Se dire « Je ne fumerai pas dans ma voiture » ou « Je ne fumerai pas chez moi » peut vraiment aider

### ᑐᕝᕙ ᐋᑭᒥ ᐊᑐᖅᑕᐃᓕᒪᓇᓱᕐᓗᓂ ᐅᑯᐊ ᐊᑐᒃᑭ 4 :

### Apprenez à éviter le tabac en utilisant les quatre astuces suivantes :

**ᐱᑦᑕᐃᓕᒪᖅᑲᑦᑕᓇ**

ᖁᓕᕈᓯ ᐅᑕᖅᑭᒋᐊᓇ, ᐱᔪᒪᓂᖅ ᐊᓯᐅᕐᓲᖅ ᑖᓂᕈᔪᒃ ᕿᑦ ᒥᓂᑦᓯᓂᒃ, ᐊᑏ ᐊᓂᒍᔾᔨᒋᐊᓇ

**Retarder**

Les envies passent souvent en 3 à 5 minutes, alors essayez d'attendre

**ᐃᒪᖅ ᐃᒥᓇ**

ᑐᕝᕙ ᐋᑭᒥ ᑎᒍᓯᖖᒋᖖᓖᕐᓗᑎ, ᐃᒥ ᖕᓖᕐᓗᑎ ᓂᓪᓚᓇᖅᑐᒥ ᐃᒪᖅ

**Boire de l'eau**

Au lieu de consommer du tabac, prenez plutôt un verre d'eau froide

**ᐃᓱᒪ ᓴᖕᒍᑎᒍ**

ᑭᓱᒥᑭᐊ ᓇᓂᓯᒋᐊᕐᓗᑎ ᐃᓱᒪᐃᑦ ᐊᒡᒍᑎᓪᓗ ᐊᓯᐊᓂ ᐱᓕᕆᓂᐊᕐᒪᑕ ᐱᐅᓂᖅᓯᒥ

**Distraire**

Trouvez quelque chose pour occuper votre esprit et vos mains

**ᐊᓂᖅᓵᔫᔭᑐᑖᖅᑲᑦᑕᓇᐊᓇ**

ᐃᑲᔫᑎᒋᔭᓇᖅᑕᐃ ᖃᓯᓇᓱᓪᓗᑎ ᐊᒻᒪᓗ ᐱᔪᒪᓂᖃᕈᓐᓃᕐᓗᑎ ᓯᒡᓚᓕᐊᒧᑦ

**Respiration profonde**

Cela peut vous aider à vous détendre et à repousser l'envie de fumer

ᐃᓅᓯᖅᑲᕐᓗᓂ ᐋᓂᐊᖅᑲᕐᓇᙱᑦᑐᒥ, ᖁᕕᐊᓇᖅᑐᒥᓪᓗ ᐊᒃᓱᕈᕐᓇᕋᓗᐊᕐᓗᓂ ᐱᔪᒥᓂᖅᑐᐊᓗ!

Une vie plus saine et plus heureuse vaut tous les efforts!

INUIT | tobaccowise.com

Tungasuvvingat Inuit

Indigenous Tobacco Program
tobaccowise.com

Santé Ontario