

Soyez un consommateur judicieux du tabac



MÉTIS

Découvrez les bienfaits de l'abandon du tabac

Raisons de ne pas fumer

- Préserver votre santé pour vous-même, vos enfants et vos petits-enfants
- Incarner un exemple positif pour votre famille et votre communauté
- S'offrir une meilleure qualité de vie – respirer plus facilement
- Économiser de l'argent que vous pouvez dépenser pour vous-même et vos proches



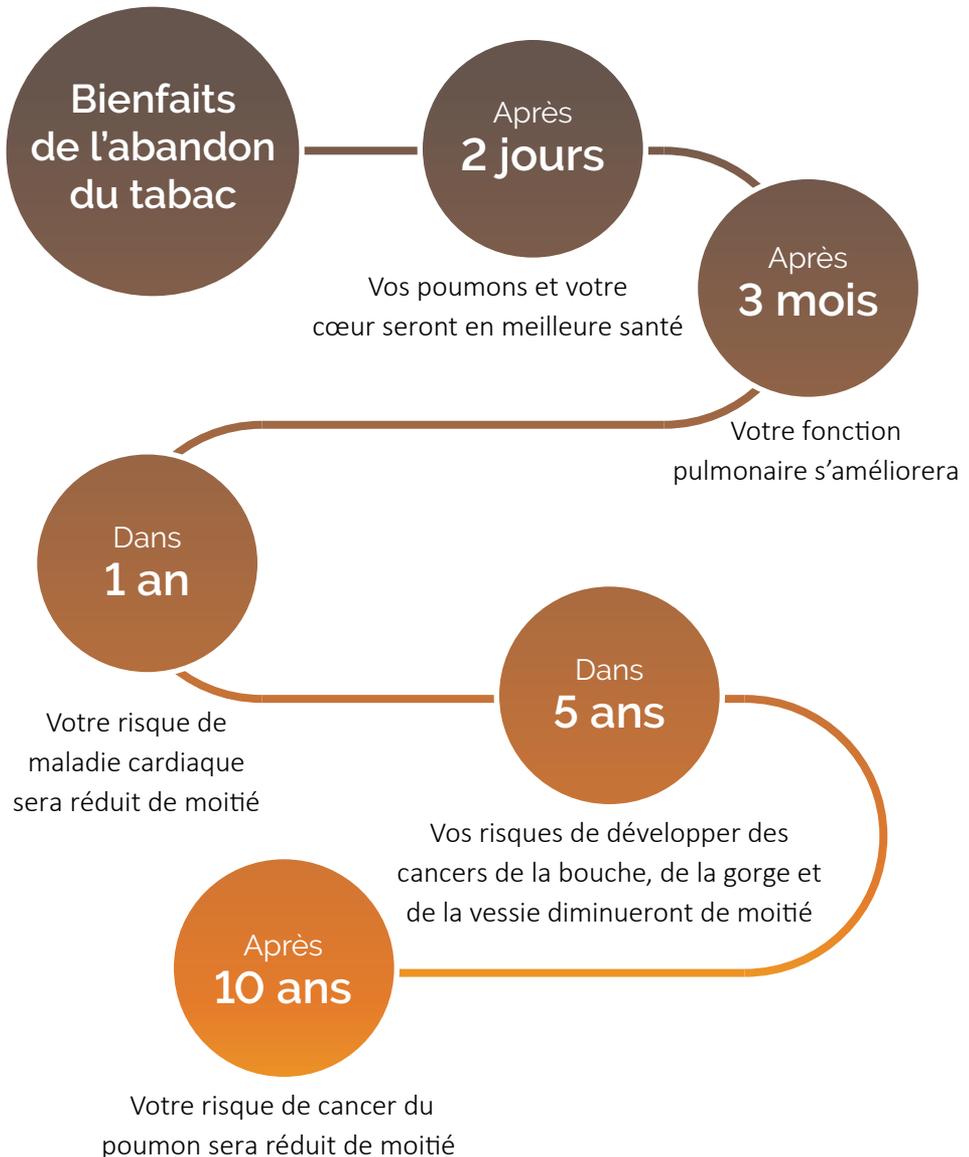
Indigenous Tobacco Program
tobacchowise.com



Santé
Ontario

Le saviez-vous?

Quel que soit votre âge, cesser de fumer peut réduire votre risque de cancer du poumon. C'est toujours le bon moment pour cesser de fumer!



La différence entre le tabac traditionnel (ou sacré) et le tabac commercial

Le tabac traditionnel



Pour de nombreuses communautés métisses, le tabac est un cadeau du Créateur, qui est respecté et honoré. On l'utilise pour :

- Remercier le Créateur
- Rendre hommage à toutes les créatures
- Rechercher une protection et une orientation
- Exprimer de la gratitude, de l'amour et de la bonté

Le tabac commercial



Les cigarettes, le tabac à chiquer et le tabac à priser vendus dans le commerce sont des formes de tabac très dangereuses pour notre santé. Elles augmentent votre risque:

- de cancer
- de maladie cardiaque
- d'accident vasculaire cérébral
- de diabète de type 2



Dans le passé, la ceinture était utilisée par les voyageurs comme un outil. Elle était attachée autour de la taille pour servir de soutien pendant les longs voyages. Elle servait aussi à transporter des objets importants et essentiels pour la survie. De nos jours, il s'agit d'un symbole culturel et d'une source de fierté pour l'identité métisse.

Ce symbole culturel puissant représente la force et l'ingéniosité de longue date des peuples métis. Les enseignements de la ceinture peuvent être utiles dans votre parcours d'abandon du tabac.

Comment pouvez-vous aider votre communauté à adopter une consommation judicieuse du tabac?

Les membres des communautés participant au programme Tobacco-Wise comprennent les risques que pose la consommation de tabac commercial pour leur santé, celle de leur famille, de leurs amis et des autres membres de la communauté.

- Pensez à cesser de fumer.
- Évitez de fumer à l'intérieur et à proximité des enfants, de votre famille et de vos amis.
- Envisagez de créer des espaces sans fumée, par exemple dans vos lieux de rassemblement communautaires, parcs de jeux, écoles et garderies.

Réduire la consommation de tabac diminue considérablement le risque de cancer et d'autres maladies chroniques.

En savoir plus

Pour vous renseigner sur la réduction de votre consommation de tabac ou l'abandon du tabac et sur les soutiens à votre disposition, veuillez communiquer avec :

Programme pour la lutte contre le tabagisme chez les peuples autochtones, Santé Ontario

tobaccowise@ontariohealth.ca

tobaccowise.com



Indigenous Tobacco Program
tobaccowise.com



**Santé
Ontario**

Je veux cesser de fumer.

Par où commencer?



Il peut être difficile de cesser de fumer.

Il vous faudra peut-être plusieurs tentatives, mais ne baissez pas les bras! Voici quelques astuces pour vous aider à cesser de fumer :

Fixez une date d'abandon

Choisissez un jour, inscrivez-le ou encercllez-le sur votre calendrier

Obtenez de l'aide

Demandez de l'aide à un Aîné, aux membres de votre famille ou à des amis

Réduisez avant de cesser

Si vous ne vous sentez pas capable de cesser de fumer du jour au lendemain, réduisez d'abord de quelques cigarettes par jour. Continuez de réduire jusqu'à atteindre zéro

Créez des zones sans fumée

Il peut être très utile de vous dire « Je ne fumerai pas dans ma voiture » ou « Je ne fumerai pas dans ma maison »

Découvrez comment éviter le tabac commercial grâce à ces 4 techniques :



Différer

Les envies disparaissent souvent au bout de 3 à 5 minutes, donc essayez d'attendre que ça passe



Boire de l'eau

Au lieu de vous tourner vers le tabac commercial, buvez un verre d'eau fraîche



Se distraire

Trouvez quelque chose pour vous occuper les mains et l'esprit



Respirer profondément

Cela peut vous aider à vous détendre et repousser les envies de fumer

Une vie plus saine et plus heureuse en vaut la peine!

Voici quelques ressources pour vous aider à cesser de fumer :

Thérapie de remplacement de la nicotine (TRN)

La thérapie de remplacement de la nicotine (TRN) réduit les symptômes associés à l'abandon du tabac, et double vos chances de réussite par rapport à une tentative sans aide.

Il existe plusieurs moyens d'introduire la TRN :

- Pastilles
- Timbres
- Gomme à mâcher
- Vaporisateurs buccaux
- Inhalateurs

Les TRN se trouvent en pharmacie et dans certains magasins, et coûtent moins cher que le tabac. Vous n'avez pas besoin d'ordonnance. Si le coût est problématique, il y a de nombreux moyens d'obtenir des TRN gratuitement. Veuillez communiquer avec votre fournisseur de soins de santé local pour en savoir plus.

Médicaments sur ordonnance sans nicotine

Deux médicaments sur ordonnance peuvent également vous aider à réduire vos envies de nicotine : la varécline (ChampixMD) et le bupropion (ZybanMD).

Il vous faut une ordonnance d'un médecin ou d'un infirmier praticien pour obtenir ces médicaments. Demandez à votre fournisseur de soins de santé si ces médicaments pourraient vous être utiles.

Programme STOP du Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH) (Traitement antitabac pour les patients de l'Ontario)

- Ce programme offre des traitements d'aide à l'abandon du tabac et des services de conseils aux Ontariens admissibles qui souhaitent cesser de fumer.
- Le programme STOP est également offert par l'intermédiaire des équipes de santé familiale, cliniques dirigées par du personnel infirmier praticien, centres d'accès aux services de santé pour les Autochtones, centres de santé communautaires et organismes de lutte contre la toxicomanie.
- Appelez le Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH) pour de plus amples renseignements : 1-800-463-2338

Services de conseils

Certaines personnes trouvent utile de communiquer avec un conseiller d'abandon du tabac ou un coach en personne ou par téléphone. Il est aussi possible de rejoindre un groupe d'abandon du tabac, en personne ou en ligne.

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

Parlez tabac a été élaboré avec la participation de partenaires des Premières nations, des Inuits, des Métis et des populations autochtones urbaines ainsi que de membres des communautés et de fournisseurs de services afin de répondre aux besoins particuliers de ces communautés. Le service téléphonique Parlez tabac est actuellement offert en Ontario à la page smokershelpline.ca/fr-ca/parlez-tabac/ ou par téléphone au 1-833-998-8255. Des services d'interprètes sont disponibles en français et en 16 langues autochtones.

Programme pour la lutte contre le tabagisme chez les peuples autochtones

Communiquez avec votre dirigeant du programme Tobacco-Wise pour découvrir comment nous pouvons vous aider, vous ou votre communauté.

tobacchowise@ontariohealth.ca

Vous voulez obtenir cette information dans un format accessible?
1-877-280-8538, ATS 1-800-855-0511,
info@ontariohealth.ca

CQP-85350



MÉTIS

tobacchowise.com



Indigenous Tobacco Program
tobacchowise.com



Santé
Ontario