

Arrêter DE FUMER

Lorsque **VOUS** êtes prêt à cesser de fumer... de l'aide est à votre portée.

Vous **pouvez** arrêter de fumer. Cela est peut-être difficile, mais vous pouvez y arriver.

**NB anti-tobacco
COALITION
antitabac du N.-B.**

Au Nouveau-Brunswick, il y a maintenant plus de personnes qui ont cessé de fumer (33 %) que de fumeurs (25 %).

Comment Obtenir De L'Aide

De nombreux moyens s'offrent à vous pour vous aider à arrêter de fumer. Si l'un ne fonctionne pas, il y a d'autres possibilités.

D'autres facteurs peuvent influencer la réussite de votre abandon du tabagisme comme votre degré de confiance, le montant de soutien que vous recevez et votre niveau de stress.

Pour information gratuite et confidentielle - conseils et soutien

Spécialistes formés du **Téléassistance pour fumeurs** répondront à toutes vos questions et vous aideront même à établir un plan et à le suivre. Ils peuvent vous mettre en contact avec le service de counseling individuel ou de groupe le plus près de chez vous.

Ils peuvent vous aider à vous concentrer sur les raisons qui vous poussent à cesser de fumer, à découvrir de nouvelles façons de vous débarrasser de votre habitude et à acquérir les aptitudes dont vous avez besoin pour arriver à arrêter de fumer.

**Téléassistance
pour fumeurs**

1-877-513-5333

lundi à jeudi
9h à 21h, vendredi 9h à 17h

Où Aller

Effort autonome

Il est possible que vous souhaitiez cesser de fumer par vous-même. Le matériel d'aide personnelle comprend généralement une brochure et un livret d'information qui vous aideront à cesser de fumer.

Pour les obtenir, veuillez téléphoner à :

Cancer information services
Société canadienne du cancer
1 888 939-3333

Ou :

Allez sur le site Web de Santé Canada à :
**[http://www.hc-sc.gc.ca/
hecs-sesc/tabac/index.html](http://www.hc-sc.gc.ca/hecs-sesc/tabac/index.html)**
et essayez leur service d'abandon du tabagisme intitulé e-J'arrête.

Professionnels de la santé

Les professionnels de la santé vous diront qu'arrêter de fumer est la meilleure chose que vous puissiez faire pour votre santé.

Au Nouveau-Brunswick, les professionnels de la santé comme les médecins, les infirmières, les dentistes, les hygiénistes dentaires et les pharmaciens peuvent vous aider. Parlez-en à votre professionnel de la santé.

Médicaments

Il existe toute une gamme de médicaments qui peuvent améliorer vos chances de succès.

Discutez avec votre Fournisseur de soins de santé afin de déterminer quel produit est le meilleur pour vous.