

## You CAN quit smoking!

**Tobacco products are highly addictive**

- If you're thinking of quitting, having a plan and sticking to it really helps overcome your addiction.
- Psych yourself up. If you want others to help you, tell them your quit date.
- Take a moment and write down your reasons for quitting. If you are tempted to light up, look at this list to remind yourself why you stopped.

For more information on tobacco, its health effects and ways to overcome a tobacco addiction, talk to a doctor, nurse or pharmacist or visit [www.infotobacco.com](http://www.infotobacco.com)

## Vous POUVEZ arrêter de fumer!

**Le tabac crée une très forte dépendance**

- Si vous songez à cesser de fumer, il est préférable d'avoir une stratégie et de la respecter pour vaincre votre dépendance.
- Préparez-vous! Annoncez aux personnes de votre entourage la date où vous cesserez de fumer.
- Dressez la liste des raisons qui vous motivent. Si l'envie de fumer vous reprend, relisez votre liste.

Pour plus d'information sur le tabac et ses effets sur la santé ou sur les méthodes pour vaincre la dépendance au tabac, consultez un médecin, un(e) infirmier(ère), un(e) pharmacien(ne) ou le site [www.infotabac.com](http://www.infotabac.com)

## You CAN quit smoking!

### **Tobacco products are highly addictive**

- Set a definite quit date. You need to know what day will be your first as a non-smoker.
- Take it one day at a time. Wake up and say to yourself, "I choose not to smoke today."
- Keep yourself active and busy.
- Try this coping strategy — remember the 4D's — Delay smoking for ten minutes, take a Deep breath or two, Drink water and Distract yourself.

For more information on tobacco, its health effects and ways to overcome a tobacco addiction, talk to a doctor, nurse or pharmacist or visit [www.infotobacco.com](http://www.infotobacco.com)

## Vous POUVEZ arrêter de fumer!

### **Le tabac crée une très forte dépendance**

- Fixez-vous une date précise. Sachez à l'avance quelle sera votre première journée sans tabac.
- Allez-y au jour le jour. À chaque réveil, dites-vous : « Aujourd'hui, je ne fume pas ».
- Occupez-vous, demeurez actif.
- Voici quatre moyens de combattre l'envie de fumer : attendez 10 minutes, respirez profondément, buvez de l'eau et changez-vous les idées.

Pour plus d'information sur le tabac et ses effets sur la santé ou sur les méthodes pour vaincre la dépendance au tabac, consultez un médecin, un(e) infirmier(ère), un(e) pharmacien(ne) ou le site [www.infotabac.com](http://www.infotabac.com)

## You CAN quit smoking!

### ***Tobacco products are highly addictive***

- If you are thinking of quitting you need to know what keeps you smoking. For a few days think about when and where you usually smoke, note how strongly you needed to smoke and what your mood is and write this down.
- This list will tell you when and where cravings are likely to occur. Where possible avoid these situations.
- Remember: every smoke will have to be replaced with something!
- Remember: the cravings will get weaker in time.

For more information on tobacco, its health effects and ways to overcome a tobacco addiction, talk to a doctor, nurse or pharmacist or visit [www.infotobacco.com](http://www.infotobacco.com)

## Vous POUVEZ arrêter de fumer!

### ***Le tabac crée une très forte dépendance***

- Si vous songez à cesser de fumer, vous devez savoir pourquoi vous fumez.  
Quand et où fumez-vous habituellement ?  
Dressez la liste des occasions et des lieux.
- Cette liste vous indiquera où et quand l'envie de fumer pourrait se manifester. Évitez ces situations si c'est possible.
- Vous devrez remplacer chaque cigarette par autre chose!
- N'oubliez pas que l'envie de fumer diminuera avec le temps.

Pour plus d'information sur le tabac et ses effets sur la santé ou sur les méthodes pour vaincre la dépendance au tabac, consultez un médecin, un(e) infirmier(ère), un(e) pharmacien(ne) ou le site [www.infotabac.com](http://www.infotabac.com)

How can I reduce my chance of getting lung disease?

**Check out the leaflet.**

Comment puis-je réduire le risque de maladie pulmonaire ?

**Lisez le prospectus**

Health Canada Santé Canada

4

## You CAN quit smoking!

**Tobacco products are highly addictive**

- Most people don't manage to stay off tobacco the first time they try to quit smoking. You may have to try several times before you succeed. But each time you try, you can learn more about how to succeed.
- Don't give up if you slip and have a smoke. Write down why and how you started to smoke again.
- Consider talking to a health care professional about cessation therapy options.

For more information on tobacco, its health effects and ways to overcome a tobacco addiction, talk to a doctor, nurse or pharmacist or visit [www.infotobacco.com](http://www.infotobacco.com)

Health Canada

4

## Vous POUVEZ arrêter de fumer!

**Le tabac crée une très forte dépendance**

- La plupart des gens qui décident de cesser de fumer n'y parviennent pas du premier coup. Vous devrez sans doute essayer plusieurs fois avant de réussir. Mais chaque tentative est une étape de plus vers la réussite.
- N'abandonnez pas si vous cédez à la tentation. Écrivez pourquoi et comment vous avez recommencé.
- Consultez un professionnel de la santé au sujet des programmes de renoncement au tabac.

Pour plus d'information sur le tabac et ses effets sur la santé ou sur les méthodes pour vaincre la dépendance au tabac, consultez un médecin, un(e) infirmier(ère), un(e) pharmacien(ne) ou le site [www.infotabac.com](http://www.infotabac.com)

Santé Canada

4

How can I reduce my chance of getting throat cancer?

**Check out the leaflet.**

Comment puis-je réduire le risque de cancer de la gorge ?

**Lisez le prospectus**

Health Canada Santé Canada

5

## You CAN quit smoking!

***Tobacco products are highly addictive***

· When you quit, you will experience cravings for tobacco. They can be strong, but they will get weaker in time.

· You need to be prepared for cravings, and know in advance how you're going to deal with them.

· One set of coping strategies involves the 4D's — Delay smoking for ten minutes, take a Deep breath or two, Drink water and finally Distract yourself by doing something else.

For more information on tobacco, its health effects and ways to overcome a tobacco addiction, talk to a doctor, nurse or pharmacist or visit [www.infotobacco.com](http://www.infotobacco.com)

Health Canada

5

## Vous POUVEZ arrêter de fumer!

***Le tabac crée une très forte dépendance***

· Lorsque vous arrêterez, il vous arrivera de ressentir le besoin urgent de fumer. L'envie peut-être forte au début, mais elle diminuera avec le temps.

· Soyez prêts et sachez d'avance ce que vous ferez pour résister à la tentation.

· Voici quatre moyens de combattre l'envie de fumer : attendez 10 minutes, respirez profondément, buvez de l'eau et faites autre chose.

Pour plus d'information sur le tabac et ses effets sur la santé ou sur les méthodes pour vaincre la dépendance au tabac, consultez un médecin, un(e) infirmier(ère), un(e) pharmacien(ne) ou le site [www.infotabac.com](http://www.infotabac.com)

Santé Canada

5

## You CAN quit smoking!

### **Tobacco products are highly addictive**

- When you first quit, you will experience withdrawal symptoms like headaches, irritability, anxiety and trouble sleeping. While troubling, this is normal for the first three or four days.
- Don't worry... these symptoms are a signal that your body is beginning to heal.
- Remember: the cravings will get weaker in time.
- Consider talking to a health care professional about cessation therapy options.

For more information on tobacco, its health effects and ways to overcome a tobacco addiction, talk to a doctor, nurse or pharmacist or visit [www.infotobacco.com](http://www.infotobacco.com)

Health Canada

6

## Vous POUVEZ arrêter de fumer!

### **Le tabac crée une très forte dépendance**

- Quand vous cessez de fumer, le sevrage entraîne des effets secondaires comme les maux de tête, l'irritabilité, l'anxiété et l'insomnie. C'est normal et cela ne dure que trois ou quatre jours.
- Ne vous en faites pas... ces symptômes indiquent que votre corps commence à se régénérer.
- N'oubliez pas que l'envie de fumer diminuera avec le temps.
- Consultez un professionnel de la santé au sujet des programmes de renoncement au tabac.

Pour plus d'information sur le tabac et ses effets sur la santé ou sur les méthodes pour vaincre la dépendance au tabac, consultez un médecin, un(e) infirmier(ère), un(e) pharmacien(ne) ou le site [www.infotabac.com](http://www.infotabac.com)

Santé Canada

6

How can I reduce my chance of getting mouth cancer?

**Check out the leaflet.**

Comment puis-je réduire le risque de cancer buccal ?

**Lisez le prospectus**

Health Canada Santé Canada

7

## You CAN quit smoking!

**Tobacco products are highly addictive**

- If you're thinking of quitting, you don't need to do it all on your own. Get your friends and family to help you. Tell them your quit date.
- Consider talking to a health care professional about cessation therapy options.
- You need to be prepared for cravings and know in advance how you are going to deal with them.
- Remember: the cravings will get weaker in time.

For more information on tobacco, its health effects and ways to overcome a tobacco addiction, talk to a doctor, nurse or pharmacist or visit [www.infotobacco.com](http://www.infotobacco.com)

Health Canada

7

## Vous POUVEZ arrêter de fumer!

**Le tabac crée une très forte dépendance**

- Si vous songez à cesser de fumer, ne vous isolez pas. Mobilisez vos amis et votre entourage : dites-leur quand vous voulez arrêter.
- Consultez un professionnel de la santé au sujet des programmes de renoncement au tabac.
- Vous devez être prêt à résister à l'envie de fumer et savoir d'avance comment faire.
- N'oubliez pas que l'envie de fumer diminuera avec le temps.

Pour plus d'information sur le tabac et ses effets sur la santé ou sur les méthodes pour vaincre la dépendance au tabac, consultez un médecin, un(e) infirmier(ère), un(e) pharmacien(ne) ou le site [www.infotabac.com](http://www.infotabac.com)

Santé Canada

7

Want more health information?  
**Check out the leaflet.**  
Vous recherchez plus d'information sur la santé ?  
**Lisez le prospectus**  
Health Canada Santé Canada

8

## You CAN quit smoking!

### **Without gaining weight**

- Many people are afraid to quit smoking because they worry about gaining weight. But you can quit without a lot of weight gain.
- Remember: each smoke must be replaced by something — be prepared for the cravings.
- You need to find ways to stay away from tobacco while staying away from fattening foods.
- Being more physically active can help.
- It will be easier to be active as your lungs recover their health.

For more information on tobacco, its health effects and ways to overcome a tobacco addiction, talk to a doctor, nurse or pharmacist or visit [www.infotobacco.com](http://www.infotobacco.com)

Health Canada

8

## Vous POUVEZ arrêter de fumer!

### **Sans prendre du poids**

- De nombreuses personnes hésitent à cesser de fumer parce qu'elles ont peur de prendre du poids. Or, vous pouvez cesser de fumer sans trop engraisser.
- N'oubliez pas de remplacer chaque cigarette par autre chose — soyez prêts à résister à l'envie de fumer.
- Vous devez trouver des façons de renoncer au tabac et d'éviter les aliments riches.
- L'activité physique vous y aidera.
- Il vous sera plus facile d'être actif avec des poumons plus sains.

Pour plus d'information sur le tabac et ses effets sur la santé ou sur les méthodes pour vaincre la dépendance au tabac, consultez un médecin, un(e) infirmier(ère), un(e) pharmacien(ne) ou le site [www.infotabac.com](http://www.infotabac.com)

Santé Canada

8



Want more information about lung cancer?

**Check out the leaflet.**

Vous désirez plus d'information au sujet du cancer du poumon ?

**Lisez le prospectus**

Health Canada Santé Canada

9

### **If I have lung cancer, what are my chances of surviving?**

- Your chances of surviving this disease are low.
- 60% of lung cancer victims die within one year.
- Less than 15% of lung cancer victims will be alive 5 years after diagnosis.
- Smoking causes 85% of all lung cancers.

**Quitting smoking reduces your chance of getting lung cancer.**

For more information on tobacco, its health effects and ways to overcome a tobacco addiction, talk to a doctor, nurse or pharmacist or visit [www.infotobacco.com](http://www.infotobacco.com)

Health Canada

9

### **Si j'ai le cancer du poumon, quelles sont mes chances de survivre ?**

- Vos chances de survivre à cette maladie sont minimes.
- 60 % des personnes atteintes meurent en moins d'un an.
- Moins de 15 % des victimes du cancer du poumon seront encore en vie 5 ans après le diagnostic.
- Le tabagisme est responsable de 85 % de tous les cancers du poumon.

**Le fait d'arrêter de fumer réduit vos chances d'être atteint du cancer du poumon.**

Pour plus d'information sur le tabac et ses effets sur la santé ou sur les méthodes pour vaincre la dépendance au tabac, consultez un médecin, un(e) infirmier(ère), un(e) pharmacien(ne) ou le site [www.infotabac.com](http://www.infotabac.com)

Santé Canada

9

Want more information on second-hand smoke?

**Check out the leaflet.**

Vous désirez plus d'information au sujet de la fumée secondaire ?

**Lisez le prospectus**

Health Canada Santé Canada

10

### **Can second-hand smoke harm my family?**

· Yes.

· The smoke from the burning tip of your tobacco product and the smoke you exhale are dangerous. They can harm your family, especially your children.

· Children who breathe second-hand smoke suffer more chest infections, bronchitis, ear infections and asthma attacks.

· Second-hand smoke also contributes to death from lung cancer in non-smoking adults.

The best solution is to stop smoking. If you do smoke, smoke outside!

For more information on tobacco, its health effects and ways to overcome a tobacco addiction, talk to a doctor, nurse or pharmacist or visit [www.infotobacco.com](http://www.infotobacco.com)

Health Canada

10

### **La fumée secondaire peut-elle nuire à ma famille ?**

· Oui.

· La fumée qui se dégage du bout allumé de votre cigarette ou autre produit du tabac et la fumée que vous expirez sont dangereuses. Elles peuvent nuire à votre famille, surtout à vos enfants.

· Les enfants qui respirent la fumée secondaire souffrent plus fréquemment d'infections des voies respiratoires, d'infections de l'oreille et de crises d'asthme.

· Cette fumée peut aussi entraîner la mort causée par le cancer du poumon chez des adultes non-fumeurs.

La meilleure solution est de cesser de fumer. Si vous devez fumer, allez à l'extérieur.

Pour plus d'information sur le tabac et ses effets sur la santé ou sur les méthodes pour vaincre la dépendance au tabac, consultez un médecin, un(e) infirmier(ère), un(e) pharmacien(ne) ou le site [www.infotabac.com](http://www.infotabac.com)

Santé Canada

10

Want more information on heart attacks?

**Check out the leaflet.**

Vous désirez plus d'information au sujet de la crise cardiaque ?

**Lisez le prospectus**

Health Canada Santé Canada

11

### **Does tobacco use increase my chances of having a heart attack?**

· Yes.

· Tobacco use triples the risk of heart disease. Inhaling tobacco smoke can lead to:

- damage to the lining of blood vessels
- reduction in the oxygen in the blood
- promotion of blood clots

· Tobacco-caused diseases of the heart and blood vessels kill more than 17,000 people a year in Canada.

· More smokers die from tobacco-related heart disease than from tobacco-related cancers.

Quitting smoking reduces your chance of having a heart attack.

For more information on tobacco, its health effects and ways to overcome a tobacco addiction, talk to a doctor, nurse or pharmacist or visit [www.infotobacco.com](http://www.infotobacco.com)

Health Canada

11

### **L'usage du tabac augmente-t-il mes risques d'être victime d'une crise cardiaque ?**

· Oui.

· L'usage du tabac triple les risques de maladies cardiaques. L'inhalation de la fumée du tabac peut entraîner les troubles suivants :

- dommage aux parois des vaisseaux sanguins
- réduction de taux d'oxygène dans le sang
- formation de caillots sanguins

· Les maladies du cœur et des vaisseaux sanguins provoquées par le tabac font plus de 17 000 victimes par année au Canada.

· Les maladies du cœur causées par le tabagisme font plus de morts chez les fumeurs que les cancers causés par le tabagisme.

En cessant de fumer, vous réduisez vos risques d'être victime d'une crise cardiaque.

Pour plus d'information sur le tabac et ses effets sur la santé ou sur les méthodes pour vaincre la dépendance au tabac, consultez un médecin, un(e) infirmier(ère), un(e) pharmacien(ne) ou le site [www.infotabac.com](http://www.infotabac.com)

Santé Canada

11

### **Tobacco products are highly addictive**

- Tobacco contains nicotine.
- Nicotine is a very addictive drug when delivered by a tobacco product.
- The Royal Society of Canada and the U.S. Surgeon General agree. In terms of addiction: nicotine affects your body in ways that are similar to heroin and cocaine. Many smokers find it difficult to stop.
- Consider talking to a health professional about cessation therapy options.

It may take several attempts but fortunately, many smokers are still able to quit.

For more information on tobacco, its health effects and ways to overcome a tobacco addiction, talk to a doctor, nurse or pharmacist or visit [www.infotobacco.com](http://www.infotobacco.com)

### **La tabac crée une très forte dépendance**

- Le tabac contient de la nicotine.
- La nicotine est une drogue qui engendre une très forte dépendance.
- La Société royale du Canada et le directeur de la Santé publique des États-Unis en conviennent. Pour bien des fumeurs, la nicotine peut créer une dépendance similaire à celle causée par l'héroïne ou la cocaïne. De nombreux fumeurs éprouvent donc beaucoup de difficulté à arrêter.
- Consultez un professionnel de la santé au sujet des programmes d'aide à l'abandon du tabac.

Heureusement, bien des fumeurs réussissent à briser cette dépendance, même s'ils doivent essayer à plusieurs reprises.

Pour plus d'information sur le tabac et ses effets sur la santé ou sur les méthodes pour vaincre la dépendance au tabac, consultez un médecin, un(e) infirmier(ère), un(e) pharmacien(ne) ou le site [www.infotabac.com](http://www.infotabac.com)

Want more information on strokes?

**Check out the leaflet.**

Vous désirez plus d'information au sujet des accidents cérébrovasculaires ?

**Lisez le prospectus**

Health Canada Santé Canada

13

### **Can tobacco cause brain injury?**

· Yes, it can result in brain injury.

· Tobacco damages blood vessels and causes blood clots in the blood vessels of the brain. This causes strokes.

· Strokes often result in extreme disability, including paralysis and loss of speech. Strokes can also result in death.

· More than 2,500 people in Canada die each year from tobacco-caused strokes.

Quitting smoking reduces your chance of having a stroke.

For more information on tobacco, its health effects and ways to overcome a tobacco addiction, talk to a doctor, nurse or pharmacist or visit [www.infotobacco.com](http://www.infotobacco.com)

Health Canada

13

### **Est-ce que le fait de fumer peut causer des lésions cérébrales ?**

· Oui. Le tabac entraîne des lésions graves au cerveau.

· Le tabagisme endommage les vaisseaux sanguins et entraîne la formation de caillots dans ces vaisseaux, ce qui peut déclencher un accident cérébrovasculaire ou ACV.

· Les ACV provoquent souvent une invalidité grave, notamment la paralysie et l'aphasie. Ils peuvent aussi entraîner la mort.

· Au Canada, plus de 2 500 personnes meurent chaque année à la suite d'un ACV causé par le tabac.

En cessant de fumer, vous réduisez vos risques d'avoir un ACV.

Pour plus d'information sur le tabac et ses effets sur la santé ou sur les méthodes pour vaincre la dépendance au tabac, consultez un médecin, un(e) infirmier(ère), un(e) pharmacien(ne) ou le site [www.infotabac.com](http://www.infotabac.com)

Santé Canada

13

Want more information on lung diseases?

**Check out the leaflet.**

Vous désirez plus d'information au sujet des maladies du poumon ?

**Lisez le prospectus**

Health Canada Santé Canada

14

### **Can tobacco use cause lung diseases other than cancer?**

· Yes.

· Tobacco causes more than 80% of cases of emphysema and chronic bronchitis. Tobacco smoke destroys the air sacs in the lungs and severely limits the flow of air in and out of the lungs. A victim may grow extremely short of breath and may become dependent on oxygen from a tank.

· More than 9,000 Canadians die each year from tobacco-caused lung diseases other than lung cancer.

Quitting smoking reduces your chance of getting a lung disease.

For more information on tobacco, its health effects and ways to overcome a tobacco addiction, talk to a doctor, nurse or pharmacist or visit [www.infotobacco.com](http://www.infotobacco.com)

Health Canada

14

### **Le tabac peut-il causer des maladies pulmonaires autres que le cancer du poumon ?**

· Oui.

· Le tabac est la cause de plus de 80 % des cas d'emphysème et de bronchite chronique. La fumée du tabac détruit les alvéoles pulmonaires et limite grandement le passage de l'air dans les poumons. Les victimes peuvent avoir le souffle de plus en plus court et même devenir complètement dépendants d'une source externe d'oxygène.

· Au Canada, plus de 9 000 personnes meurent chaque année de maladies pulmonaires provoquées par le tabac autres que le cancer du poumon.

En cessant de fumer, vous réduisez vos risques d'avoir une maladie pulmonaire.

Pour plus d'information sur le tabac et ses effets sur la santé ou sur les méthodes pour vaincre la dépendance au tabac, consultez un médecin, un(e) infirmier(ère), un(e) pharmacien(ne) ou le site [www.infotabac.com](http://www.infotabac.com)

Santé Canada

14

Want more health information on tobacco and pregnancy?

**Check out the leaflet.**

Vous désirez plus d'information au sujet du tabac et de la grossesse ?

**Lisez le prospectus**

Health Canada Santé Canada

15

### **Can my baby be harmed if I smoke while I'm pregnant?**

· Yes.

- Smoking during pregnancy creates serious risks for the baby. Infants born to smoking mothers are more likely to need hospital care. Their risk of death is also higher. "Crib death" (sudden infant death syndrome) has been linked to smoking during pregnancy.
- Don't run the risk of harming your baby.

**The best solution is to stop smoking.**

For more information on tobacco, its health effects and ways to overcome a tobacco addiction, talk to a doctor, nurse or pharmacist or visit [www.infotobacco.com](http://www.infotobacco.com)

Health Canada

15

### **Si je fume pendant la grossesse, cela peut-il nuire à mon bébé ?**

· Oui.

- Fumer pendant la grossesse crée de graves risques pour le bébé. Il se peut que votre bébé ait plus souvent besoin de soins hospitaliers. Le risque de décès est également plus élevé. On a établi qu'il y a un lien entre le fait de fumer durant la grossesse et la mort subite du nourrisson (MSN).
- Ne mettez pas la santé de votre bébé en danger.

**La meilleure solution est de cesser de fumer.**

Pour plus d'information sur le tabac et ses effets sur la santé ou sur les méthodes pour vaincre la dépendance au tabac, consultez un médecin, un(e) infirmier(ère), un(e) pharmacien(ne) ou le site [www.infotabac.com](http://www.infotabac.com)

Santé Canada

15

## You CAN quit smoking!

**Tobacco products are highly addictive**

· When you get the craving to have a cigarette try this coping strategy:

· Remember the 4D's:

-Delay having that smoke for at least ten minutes

-Deep breaths — take a deep breath or two

-Drink water — have a nice cold drink of water — sip it slowly

-Do something else — try to distract yourself by doing something else

For more information on tobacco, its health effects and ways to overcome a tobacco addiction, talk to a doctor, nurse or pharmacist or visit [www.infotobacco.com](http://www.infotobacco.com)

## Vous POUVEZ arrêter de fumer!

**Le tabac crée une très forte dépendance**

· Lorsque vous ressentez l'envie de fumer, la stratégie suivante peut vous aider :

-Attendez au moins dix minutes avant d'allumer

-Respirez profondément

-Versez-vous un bon verre d'eau et buvez-le lentement

-Tâchez de vous distraire en changeant d'activité

Pour plus d'information sur le tabac et ses effets sur la santé ou sur les méthodes pour vaincre la dépendance au tabac, consultez un médecin, un(e) infirmier(ère), un(e) pharmacien(ne) ou le site [www.infotabac.com](http://www.infotabac.com)