



L'aide est un atout qui augmente vos chances d'arrêter de fumer pour de bon!

L'Association pulmonaire du Canada encourage les fumeurs à demander de l'aide, à l'occasion de la Semaine nationale sans fumée (du 15 au 21 janvier 2012).

(Ottawa) Dans le cadre de la Semaine nationale sans fumée, l'Association pulmonaire du Canada publie trois nouvelles vidéos pour féliciter les ex-fumeurs et pour encourager les fumeurs à obtenir de l'aide et à s'informer des manières de cesser de fumer.

Un ex-fumeur en vedette dans une des vidéos, Benoit Louis-Seize, a fumé pendant 25 années, à partir de l'âge de 13 ans. Benoit était motivé à cesser de fumer, cette fois-ci, parce qu'il veut voir grandir encore longtemps ses deux jeunes enfants, de trois et six ans. Il avait tenté d'arrêter plusieurs fois, sans succès, jusqu'à ce qu'il suive un cours de soutien à l'abandon du tabagisme, au travail. « Tous les conseils d'Anne (sa conseillère) m'ont été très utiles. Ça n'a pas été si difficile, après tout. » Benoit ne fume plus depuis maintenant un an.

Il existe plusieurs moyens pour cesser de fumer. « Bien des gens se croient capables de le faire eux-mêmes, mais le conseil augmente beaucoup les chances d'arrêter pour de bon », signale Anne Meloche, la conseillère de Benoit, intervenante en lutte contre le tabagisme à Santé publique Ottawa.

Certaines personnes pourraient être mal à l'aise ou gênées de parler à leur médecin ou à un conseiller en abandon du tabagisme. « N'hésitez pas à le faire », insiste Anne. « Ils sont vraiment là pour vous aider à améliorer votre santé pulmonaire ».

Comment parler d'abandon du tabagisme avec votre professionnel de la santé

Voici quelques conseils pour amorcer une conversation avec votre professionnel de la santé :

- Dites-lui que vous êtes prêt-e à arrêter de fumer, et pourquoi.

- Demandez-lui quels médicaments et autres outils d'abandon du tabagisme pourraient vous convenir.
- Informez-vous de la possibilité de vous préparer un plan d'abandon du tabagisme.
- Demandez-lui s'il connaît des ressources dans votre communauté.

Il faut parfois plusieurs tentatives, pour réussir à cesser de fumer. « Si vous avez déjà essayé, ne vous découragez pas », ajoute Anne. « Parlez de votre expérience à votre conseiller, à votre médecin ou à votre pharmacien. À chaque tentative, vous pouvez voir ce qui fonctionne ou non, pour vous. »

Célébrer votre succès!

« Si vous avez arrêté de fumer, n'oubliez pas de célébrer votre succès! », recommande Anne. « Ce pourrait être pour quelque chose de petit, ou dans un but à plus long terme, comme partir en voyage ou acheter une nouvelle voiture avec l'argent que vous avez économisé. »

[Visionner une vidéo sur les moyens pour cesser de fumer](#)

[Visionner la vidéo de l'histoire de Benoît](#)

[Lire plus d'information sur les moyens pour cesser de fumer](#)

[Trouver de l'aide pour cesser de fumer](#)

Au sujet de l'Association pulmonaire du Canada

Fondée en 1900, l'Association pulmonaire est l'un des organismes de bienfaisance les mieux respectés et des plus anciens, au Canada, et un chef de file national en matière d'information scientifique, de recherche, d'éducation, de soutien et de plaidoyer sur les enjeux liés à la santé pulmonaire.

– 30 –

Pour de plus amples renseignements, les représentants des médias nationaux peuvent communiquer avec :

Jennifer Oakley
Gestionnaire du marketing

L'Association pulmonaire du Canada
(613) 569-6411 (poste 232)