

Les professionnels de l'hôpital sont convaincus des bienfaits de cesser de fumer. N'hésitez pas à discuter avec eux de votre tabagisme.

Pour connaître les ressources en cessation tabagique près de chez vous :

**La ligne téléphonique J'arrête :
1 888 853-6666**

Le site www.jarrete.qc.ca

Nous vous souhaitons un prompt rétablissement et une vie sans fumée pleine de récompenses !

Une réalisation du secteur service préventif en milieu clinique

Coordination : Chantal Lacroix

Rédaction : Chantal Lacroix,
Chantal Gosselin

Secteur information :
Élisabeth Pérès

Conception visuelle :
De Sève Proulx Communications Inc

Agence
de développement
de réseaux locaux
de services de santé
et de services sociaux

Québec
Montréal Santé publique

Pour adultes fumeurs

Programme de récompenses Air Pur

Vos rêves vont devenir réalité...





*Le programme
de récompenses
Air Pur*

Pendant votre hospitalisation, vous devenez automatiquement membre du Programme Air Pur offert par cet hôpital sans fumée. Grâce à ce programme, vous accumulez des récompenses aussi longtemps que vous le désirez.

De plus, vous pouvez compter sur le soutien de nos professionnels* de la santé pour vous aider à ne pas fumer dans l'hôpital.

Les récompenses commencent à s'accumuler immédiatement

Quand vous cessez de fumer :

- Il y a plus d'oxygène dans votre sang;
- votre tension artérielle diminue;
- votre cœur bat plus régulièrement;
- vos poumons se remettent à mieux fonctionner;
- votre risque d'infarctus diminue rapidement;
- les chirurgies se déroulent dans de meilleures conditions;
- il y a moins de risque d'infection;
- votre peau guérit mieux;
- vous vous rétablissez plus rapidement de la maladie.

Cesser de fumer est la meilleure décision que vous pouvez prendre pour améliorer votre santé.

**Même si vous fumez depuis longtemps,
même si vous êtes malade, il est toujours
avantageux d'arrêter de fumer !**

Si vous n'êtes pas prêt à cesser de fumer

Nos professionnels de la santé pourront :

- vous soutenir dans votre réflexion sur l'importance de cesser de fumer;
- vous conseiller, le timbre de nicotine ou la pilule bupropion (Zyban). Ces médicaments diminuent les malaises causés par le manque de nicotine. Cela vous aidera à ne pas fumer pendant que vous êtes à l'hôpital.

Si vous êtes prêt à cesser de fumer

Nos professionnels pourront :

- vous aider à bien vous préparer;
- vous recommander la gomme de nicotine, le timbre de nicotine ou la pilule bupropion (Zyban). Ces médicaments diminuent l'inconfort causé par le manque de nicotine et DOUBLENT vos chances de réussir à arrêter de fumer !

* Le masculin est utilisé afin d'alléger le texte

Des services de soutien pour cesser de fumer sont disponibles GRATUITEMENT partout au Québec. Vous pouvez consulter:

- Un Centre d'abandon du tabagisme dans un CLSC près de chez vous. Vous y recevrez du soutien de façon individuelle, en groupe ou par téléphone, selon votre choix ;
- La ligne J'arrête au 1 888 853-6666 ;
- Le site www.jarrete.qc.ca ;
- Le site www.defitabac.qc.ca. Cliquez J'écr@se pour recevoir des courriels d'encouragement pendant 20 semaines ;
- Votre médecin, votre pharmacien ou votre dentiste.

Pour connaître le Centre d'abandon du tabagisme le plus près de chez vous :

- La ligne téléphonique J'arrête : 1 888 853-6666
- Le site www.jarrete.qc.ca

Nous vous souhaitons un prompt rétablissement et une vie sans fumée pleine de récompenses!

VOTRE PROFIL DE *consommation*

À quel âge avez-vous commencé à fumer ?

Depuis combien d'années fumez-vous ?

Combien de cigarettes par jour fumez-vous ?

Quelles sont vos raisons de fumer ?

- Pour vous calmer quand vous êtes stressé ou fâché
- Parce que c'est une habitude
- Pour mieux vous concentrer
- Parce que vous n'êtes pas capable d'arrêter
- Pour vous stimuler quand vous êtes fatigué
- Pour relaxer
- Pour vous remonter le moral
- Pour ne pas engraisser

- Quand vous vous ennuyez
- Avec les amis
- Parce que vous aimez fumer
- Autres raisons :

Qu'est-ce qui vous donne le goût de fumer ?

- La fin des repas
- L'alcool
- Le café
- Parler au téléphone
- Faire un travail qui demande de la concentration
- Conduire
- Le stress
- Les émotions : la joie, la peine, la colère
- Être avec des fumeurs
- Autres situations :

Pourquoi voudriez-vous arrêter de fumer un jour ?

- Pour votre santé
- Pour la santé de ceux qui vivent avec vous
- Pour économiser de l'argent
- Pour ne plus être dépendant
- Pour arrêter de vous sentir coupable
- Pour être plus en forme
- Parce que c'est mal vu de fumer
- Pour donner l'exemple à vos enfants
- Parce qu'il y a de moins en moins d'endroits pour fumer
- Autres raisons :

Si vous avez déjà arrêté de fumer auparavant:

Qu'est-ce qui vous avait aidé?

- Le soutien d'un ami ou de la famille
- Le soutien d'un professionnel :
médecin, pharmacien, dentiste, infirmière
- Un programme de groupe de cessation
- Un médicament :
gomme, timbre de nicotine ou la pilule bupropion (Zyban)
- Le sport
- Des trucs préparés d'avance
- Un changement de vos habitudes
- Autres moyens :

Pourquoi avez-vous recommencé à fumer ?

- À cause d'un stress
- Vous avez cru que vous seriez capable de fumer juste une cigarette
- Vous étiez avec des fumeurs
- Vous aviez pris de l'alcool
- Vous ne vouliez pas engraisser
- Vous aviez des malaises physiques dus au manque de cigarettes
- Vous aviez de fortes envies de fumer
- Vous manquiez de motivation
- Autres raisons :

Désirez-vous cesser de fumer au cours des prochaines semaines ?

- Oui
- Non

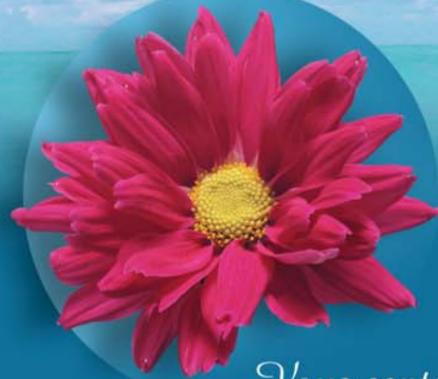


Des **Récompenses**
à la **tonne !**

GÂTERIES

<p>En cessant de fumer, vous pouvez utiliser votre argent pour VOUS gâter</p>	<p>UNE SOIRÉE AU CINÉMA</p>	<p>UN TÉLÉPHONE CELLULAIRE</p>	<p>UN FORFAIT WEEK-END DANS UN BEL HÔTEL</p>
<p><i>Un souper au restaurant en tête-à-tête</i></p>	<p>UNE JOURNÉE EN FAMILLE AUX GLISSADES D'EAU</p>	<p>UNE SEMAINE DANS LE SUD (pendant que les autres gèlent)</p>	<p>UNE VOITURE NEUVE EN LOCATION PENDANT 1 AN</p>
<p>1 SEMAINE D'ARRÊT</p>	<p>4 SEMAINES D'ARRÊT</p>	<p>3 MOIS D'ARRÊT</p>	
<p>2 SEMAINES D'ARRÊT</p>	<p>3 SEMAINES D'ARRÊT</p>	<p>6 MOIS D'ARRÊT</p>	<p>1 AN D'ARRÊT</p>

Quand vous cessez de fumer



Vous sentez bon



*Vos dents
redeviennent
plus blanches*



*Plus de course
au dépanneur
à minuit pour
acheter un paquet
de cigarettes*



*La nourriture
a meilleur goût*



*Finie la
cigarette
à -30 sur
le trottoir*



Vous êtes plus en forme

JOIE DE VIVRE

Vous ne fumez plus, vos proches en profitent aussi

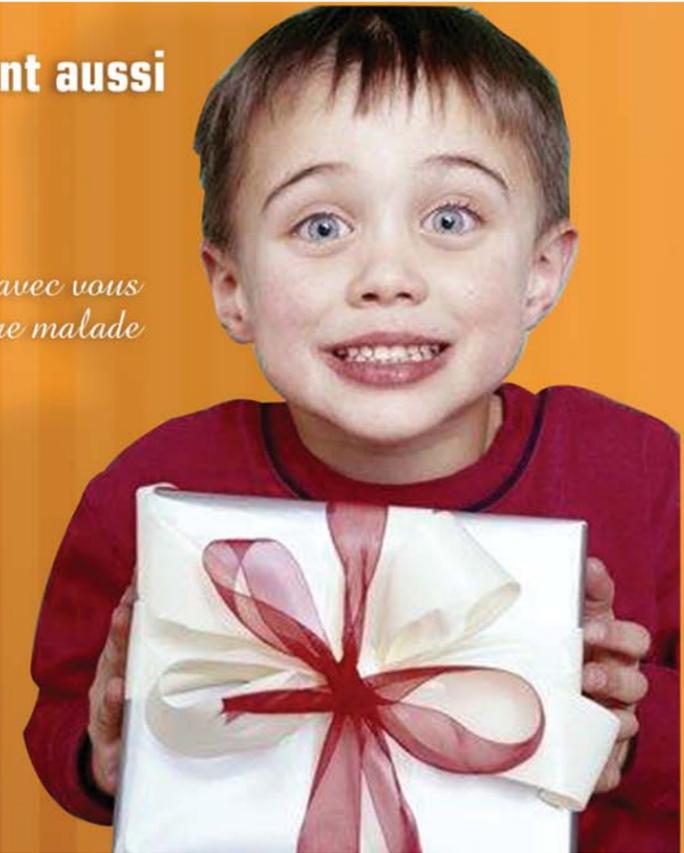
La maison sent bon



*Vous donnez
le bon exemple*

*Ceux qui vivent avec vous
reissent moins d'être malade*

*Vous avez plus de sous
pour gâter ceux
que vous aimez*



DES PROCHES QUI RESPIRENT



La plus belle récompense quand vous cessez de fumer :

Vous avez la santé pour profiter de la vie... plus longtemps.

ET LA SANTÉ...