

Ne cessez pas tout(e) seul(e) !



Le saviez-vous ?

David : Salut Jacques, est-ce que tout va bien ?

Jacques : J'essaie d'arrêter de fumer et ça me met de mauvaise humeur.

David : Eh bien, je suis content que tu aies décidé d'arrêter. C'est une très bonne nouvelle !

Jacques : Comme tu sais, ma femme se plaint de tout l'argent que je dépense pour mes cigarettes et de l'odeur de fumée dans la maison. Mais c'est dur !

David : Je sais ce que tu veux dire – je suis passé par là. C'est dur d'arrêter. Mais tu n'as pas besoin de le faire seul.

Jacques : Comment y es-tu arrivé ?

David : La première chose que j'ai faite a été d'appeler un numéro gratuit pour ceux qui veulent arrêter de fumer. Ils m'ont conseillé en privé et trouvé un groupe de soutien local auquel je me suis joint. J'ai aussi utilisé un timbre à la nicotine, ce qui m'a aidé à surmonter les manques.

Jacques : C'est un bon conseil. Peut-être que je devrais essayer.

David : Crois-moi, si je peux y arriver, tu le peux aussi. Tu n'as rien à y perdre et tout à y gagner. Et l'appel est gratuit.

Jacques : Excellent. Et quel est le numéro de la ligne d'assistance ?

- Cesser de fumer est la chose la plus importante que vous puissiez faire pour préserver votre santé.
- Votre santé s'améliore dès le moment où vous cessez de fumer. En l'espace d'une journée, vos risques de crise cardiaque diminuent. En l'espace d'un mois, votre tension artérielle et votre respiration s'améliorent.
- L'utilisation d'un timbre et un soutien externe augmentent vos chances de réussir.

Pour vous aider à
arrêter de fumer,
appelez le :

1.800.227.2345



Get help anytime.

1.800.ACS.2345 / www.cancer.org