

# How to Quit Smoking

Smoking is dangerous to your health. Quitting will reduce your risk of dying from heart disease, blood vessel disease, lung problems, cancer and stroke.

Talk to your doctor about quitting. Ask about classes and support groups in your area. Get support and encouragement and learn how to deal with stress. Talk with your doctor about medicines and other aids to help you quit.

Before you try to stop smoking, commit to stopping. Smoking is a learned behavior that you must unlearn. It is not easy to stop, but it can be done if you are serious about quitting. Stopping will help you live a healthier and longer life.

## Getting Ready to Quit

Follow these tips to get ready to quit:

- Cut down the number of cigarettes you smoke each day.
  - ▶ Smoke only half a cigarette each time.
  - ▶ Smoke only during the even hours of the day.
- Clean out ashtrays and start putting them away one by one. Clean the drapes, the car, your office, or anything else that smells of tobacco smoke.
- Get a friend or spouse to quit with you.
- Start exercising before you quit.
- Switch to a brand of cigarettes you do not like as much.
- Throw away spare lighters.

# Comment cesser de fumer

Fumer est dangereux pour votre santé. Cesser de fumer réduira vos risques de décès par maladie cardiaque, de coronaropathies, de problèmes pulmonaires, de cancer et d'AVC.

Parlez avec votre médecin de votre arrêt du tabac. Demandez des informations sur les cours et les groupes de soutien de votre région. Obtenez de l'aide et du soutien et apprenez à gérer le stress. Parlez avec votre médecin des traitements et des autres dispositifs pouvant vous aider à cesser de fumer.

Avant d'essayer d'arrêter de fumer, vous devez vous engager à arrêter. Le tabagisme est un comportement acquis que vous devez oublier. Il n'est pas facile d'arrêter, mais vous pouvez y arriver si vous êtes sérieux/sérieuse et décidé(e) à arrêter. Cesser de fumer vous permettra de vivre plus sainement et plus longtemps.

## **Pour vous préparer à cesser de fumer**

Suivez ces conseils pour vous préparer à cesser de fumer :

- Diminuez le nombre de cigarettes que vous fumez par jour.
  - ▶ Ne fumez que la moitié de la cigarette à chaque fois.
  - ▶ Fumez uniquement aux heures paires de la journée.
- Nettoyez les cendriers et commencez à les ranger un à un. Nettoyez les rideaux, la voiture, votre bureau ou tout ce qui sent la fumée de tabac.
- Essayez de convaincre un(e) ami(e) ou votre époux/épouse d'arrêter avec vous.
- Commencez à faire de l'exercice avant d'arrêter.
- Optez pour une marque de cigarettes que vous aimez moins.
- Jetez tous les briquets restants.

- Smoke alone if you like to smoke with people.
- Become aware of why you smoke each cigarette. Avoid the things that cause you to smoke.
- Write down a list of the top 5 reasons you want to quit. Read this list daily.

Pick a date to quit and slowly reduce your smoking until your quit date. On your quit date, stop completely. If you smoke a lot at work, quit during a vacation.

### **The Day You Quit**

- Throw away your cigarettes, lighters and ashtrays.
- Ask for help from family and friends.
- Make plans for the day and keep busy. Spend time in places where smoking is not allowed such as a library or the movies. Change your routine.
- Drink water, but not more than 2 Liters. This will help to remove chemicals from your body.
- Keep celery, sugarless gum, hard candy, straws or toothpicks handy to help meet the urge of something in your mouth.
- Try deep breathing exercises and listen to relaxation tapes.
- Get 30 minutes of exercise.
- Eat regular meals.
- Start a money jar with the money you save by not buying cigarettes.
- Reward yourself at the end of the day for not smoking.

- Fumez seul(e) si vous aimez fumer avec d'autres personnes.
- Prenez conscience des raisons qui vous incitent à fumer chaque cigarette. Évitez les choses qui vous donnent envie de fumer.
- Notez une liste des 5 raisons principales qui vous poussent à arrêter de fumer. Lisez cette liste tous les jours.

Choisissez une date d'arrêt et ralentissez lentement votre tabagisme jusqu'à cette date. Ce jour-là, arrêtez complètement. Si vous fumez beaucoup au travail, cessez de fumer pendant les vacances.

### **Le jour où vous cessez de fumer**

- Jetez vos cigarettes, vos briquets et vos cendriers.
- Demandez de l'aide à votre famille ou vos ami(e)s.
- Prévoyez des choses à faire ce jour-là et restez occupé(e). Passez du temps dans des endroits où fumer est interdit comme la bibliothèque ou le cinéma. Changez votre routine.
- Buvez de l'eau, mais pas plus de 2 litres. Ceci permet d'éliminer les produits chimiques de votre organisme.
- Ayez du céleri, des chewing-gums sans sucre, des bonbons, des pailles ou des cure-dents à portée de main pour répondre au besoin de mettre quelque chose dans votre bouche.
- Essayez de faire des exercices en prenant de profondes inspirations et écoutez des cassettes de relaxation.
- Faites 30 minutes d'exercice.
- Prenez des repas normaux.
- Dans un récipient, placez tout l'argent que vous économisez qui était consacré à l'achat de cigarettes.
- Récompensez-vous en fin de journée pour ne pas avoir fumé.

Over the next days and weeks you may be coping with withdrawal symptoms and cravings. Exercise and relaxation can help with withdrawal symptoms of anger, edginess or irritability. There will be times when you really want to smoke. Wait. The urge will pass in a few minutes. Take slow, deep breaths until you relax and have control of the craving. Take your mind off smoking by thinking about something else or focus on the things you are doing. Mark your success every day on a calendar. Reward yourself each day and week.

## **Setbacks**

It is hard to quit smoking. Most people try several times before they succeed. If you do smoke, do not give up on yourself. Remind yourself of how many hours, days or weeks you have already gotten through. Identify what triggers your desire to smoke. Remind yourself why you quit smoking. Practice what to do when you feel the urge to smoke. Reward yourself for your willpower and courage.

**Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.**

Pendant les jours et les semaines suivantes, il est possible que vous deviez faire face aux symptômes de manque et à des envies. Faire de l'exercice et vous détendre peut vous aider à faire face aux symptômes de colère, de nervosité ou d'irritabilité. Il y aura des moments où vous aurez vraiment envie de fumer. Attendez. Ce besoin urgent passera en quelques minutes. Prenez de lentes et profondes inspirations jusqu'à ce que vous vous détendiez et que vous contrôliez votre besoin urgent de fumer. Détachez-vous de l'idée de fumer en pensant à autre chose ou en vous concentrant sur les choses que vous faites. Notez chaque journée sans tabac sur un calendrier. Récompensez-vous chaque jour et chaque semaine.

## **Revers**

Cesser de fumer est difficile. La plupart des personnes font plusieurs tentatives avant d'y arriver. Si vous reprenez, ne vous laissez pas aller. Rappelez-vous pendant combien d'heures, de jours et de semaines vous avez résisté. Identifiez ce qui provoque votre envie de fumer. Rappelez-vous pourquoi vous avez cessé de fumer. Faites le nécessaire lorsque vous ressentez le besoin urgent de fumer. Félicitez-vous de la force de votre volonté et de votre courage.

**Parlez avec votre médecin ou votre infirmière si vous avez des questions ou des inquiétudes.**

2007– 11/2011 Health Information Translations

Unless otherwise stated, user may print or download information from [www.healthinfotranslations.org](http://www.healthinfotranslations.org) for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain medical treatment.

How to Quit Smoking. French.