

CONSEILS POUR RÉDUIRE VOS OCCASIONS DE FUMER OU DE VAPOTER

Réduire le nombre d'occasions où vous fumez ou vapotez est un excellent moyen de minimiser les effets nocifs des produits contenant de la nicotine. Cela peut aussi vous aider à vous sentir prêt à commencer une démarche pour arrêter.

Cette réduction consiste à diminuer le nombre de cigarettes que vous fumez ou le nombre de fois que vous vapotez, jusqu'à l'atteinte d'une cible précise. Cette cible peut être zéro, 50 % de ce que vous consommez au départ, ou toute autre cible qui vous convient.

SUIVEZ LES ÉTAPES SUIVANTES POUR COMMENCER À RÉDUIRE VOTRE CONSOMMATION :

1 Devenez conscient du nombre de fois que vous fumez ou vapotez chaque jour :

- Dressez une liste des occasions quotidiennes où vous fumez ou vapotez.
Conseil : Utilisez cette **feuille de suivi** pour noter votre comportement de fumeur ou vapoteur pendant quelques jours.
- Cernez les occasions les plus faciles et les plus difficiles à éliminer.

2 Fixez-vous comme objectif de réduire le nombre d'occasions où vous fumez ou vapotez, ou la quantité de nicotine que vous consommez :

- **Réduisez à zéro d'ici une date donnée** : p. ex., si vous fumez 10 cigarettes par jour, éliminez-en une par semaine jusqu'à ce que vous atteigniez zéro, 10 semaines plus tard.
- **Réduisez progressivement la concentration en nicotine du liquide à vapoter (e-liquide) pour votre vapoteuse** : p. ex., si vous vapotez avec un e-liquide de 12 mg/ml, fixez-vous comme objectif de passer à 6 mg/ml en 4 à 6 semaines.

3 Songez aux façons de vous distraire pendant votre période de réduction :

- Utilisez des produits de thérapie de remplacement de la nicotine, comme la gomme ou les pastilles, au lieu de fumer ou de vapoter.
- Sortez faire une marche.
- Mâchez de la gomme.
- Envoyez un message texte à un ami ou jouez à un jeu sur votre téléphone.

4 Commencez par réduire les occasions de fumer ou de vapoter qui sont les plus difficiles à éliminer.

- Pour bon nombre de personnes, il s'agit de la première occasion après le réveil ou dès qu'elles finissent de travailler.

5 Suivez votre progrès et célébrez vos victoires!

- Vous faites un pas de plus vers vos objectifs en matière de santé et de bien-être chaque jour où vous réduisez votre consommation ou vous vous abstenez.

C'EST FORMIDABLE, VOUS Y ARRIVEZ!



* Autres façons de réduire le nombre d'occasions où vous fumez ou vapotez :

- Augmentez progressivement l'intervalle de temps entre les occasions où vous fumez ou vapotez.
- Patientez une heure (ou plus!) après votre réveil avant de tirer votre première bouffée de cigarette ou de vapoteuse de la journée.
- Ne fumez qu'une demi-cigarette à chaque fois.
- Ne fumez ou ne vapotez qu'à certains endroits. P. ex., ne fumez qu'à l'extérieur, évitez de fumer au travail ou dans la voiture.
Conseil : Rangez vos cigarettes ou votre vapoteuse dans le coffre de la voiture. Vous serez ainsi moins tenté lorsque vous conduisez.



Parlez directement avec un **spécialiste de l'abandon du tabac** par téléphone au **1-877-455-2233** ou **par clavardage** pour établir votre plan de réduction personnalisé ou commencez maintenant sur **quitnow.ca**

quitnow.ca

