

Mon but :

Je vais cesser de fumer

Le tabagisme est malsain en tout moment, mais pour ceux qui ont une pression artérielle élevée, les effets du tabac pourrait être encore plus nocifs. Si vous fumez actuellement, votre premier objectif devrait être de cesser.

Votre professionnel de la santé peut vous aider à accéder aux ressources de conseil, de médicaments et d'autres traitements pour vous aider à cesser de fumer (quelques ressources seraient peut-être disponible à un bas coût ou gratuitement).

Saviez-vous ? Vous aurez plus de chances de cesser de fumer avec succès lorsque vous combinez des services de consultation sur l'abandon du tabac ET des médicaments pour l'abandon du tabac.

Cesser de fumer peut réduire votre risque de mourir de la maladie du cœur par environ 50%, et peuvent aussi abaisser vos chances de développer d'autres maladies comme la maladie pulmonaire et le cancer.

Cesser de fumer

1. Preparing to Quit :

- Pensez aux éléments positives et négatives en vous préparant à cesser de fumer, essayez d'imaginer comment vous vous sentirez mieux et les changements positifs qui peuvent ajouter à votre vie, par l'abandon du tabac
- Téléphonnez Téléassistance pour fumeurs pour obtenir du soutien et des conseils gratuits
- Considérez l'utilisation de médicaments pour vous aider à cesser de fumer

- Essayez des mécanismes de défense différents comme la méditation. Trouvez ce qui vous convient
- Engagez votre famille et vos amis pour du soutien

2. Choisissez une date à laquelle vous cesserez de fumer pour de bon, notez-la et parlez à votre famille et à vos amis.

La date à laquelle je cesserai de fumer : _____

3. Identifiez les 'déclencheurs' :

Comprenez vos propres habitudes de fumer. Est-ce qu'il existe certains endroits, personnes ou situations qui vous donnent l'envie de fumer ?

J'ai le plus d'envie de fumer quand:

1. _____
2. _____
3. _____

4. Des mécanismes de défense que je vais utiliser pour contrôler mon envie de fumer (par ex. la respiration profonde, faire une promenade, s'éloigner de la situation, etc.)

1. _____
2. _____
3. _____

Souvenez-vous que l'échec n'existe pas – seulement la réussite !

D'autres ressources qui peuvent vous aider :

<https://www.smokershelpline.ca/fr-ca/home> ou téléphonez 1-877-513-5333

Mon but :

Je vais limiter ma consommation d'alcool

Trop d'alcool est un autre risque de la pression artérielle élevée. Si vous buvez, en limitant votre consommation d'alcool cela vous aidera à abaisser votre pression artérielle. Visez à limiter votre consommation d'alcool aux buts suivants ou moins :

L'impact sur la pression artérielle :

↓ 3.9/2.4 mmHg

Visez à limiter votre consommation d'alcool aux buts suivants ou moins :

Directives de consommation d'alcool à faible risque pour les adultes

Hommes	Femmes
moins de 1-2 boissons alcoolisées en un jour donné	moins de 1-2 boissons alcoolisées en un jour donné
moins de 14 boissons alcoolisées en une semaine donnée	moins de 9 boissons alcoolisées en une semaine donnée



Bière
341 mL
(12 oz)
5% alcool



**Cidre/
Soda alcoolisé**
341 mL
(12 oz) 5% alcool



Vin
142 mL
(5 oz)
12% alcool



Spiritueux
43 mL
(1.5 oz)
40% alcool

D'autres ressources qui peuvent vous aider :

Application gratuite de Google Play et l'App Store



www.ConnexOntario.ca/fr – Accédez aux services de santé gratuits et confidentiels

www.DrugAndAlcoholHelpline.ca ou téléphonez
1-800-565-8603

Établissez un but et faites un plan :

Ma limite de consommation d'alcool quotidien : _____

Ma limite de consommation d'alcool hebdomadaire : _____

Identifiez les 'déclencheurs' :

Comprenez vos habitudes de boisson; demandez-vous « quels sont les facteurs qui me donnent la plus grande envie de boire ou de boire encore plus ? » Est-ce qu'il existe certains endroits, personnes ou situations qui vous donnent l'envie de boire ?

J'ai le plus d'envie de boire quand :

1. _____
2. _____
3. _____

Les façons dont je vais contrôler mon envie de boire l'alcool :

1. _____
2. _____
3. _____

Stratégies qui peuvent vous aider à réduire votre consommation d'alcool :

- Planifiez et établissez une limite de la quantité que vous allez boire
- Utilisez des boissons non-alcoolisées pour satisfaire la soif
- Choisissez des boissons avec un taux d'alcool plus bas, ou mélangez avec de l'eau, du jus ou des boissons gazeuses faibles en calories
- Mettez l'argent que vous auriez dépensé pour d'alcool vers quelque chose que vous avez toujours voulu (ex. des vacances, une nouvelle tenue, etc.)