

(STAY)



TO WIN CHALLENGE 2019

(𐌆𐌿𐌸𐌹𐌺𐌻𐌼𐌽)

𐌸𐌹𐌺𐌻𐌼𐌽𐌿𐌾𐌿𐌸𐌹𐌺𐌻𐌼𐌽 𐌸𐌹𐌺𐌻𐌼𐌽𐌿𐌾𐌿𐌸𐌹𐌺𐌻𐌼𐌽 2019𐌿

(JE TIENS LE COUP)

J'ARRÊTE, J'Y GAGNE ! 2019

**GUIDE DES
RESSOURCES**

Ressources

**BIEN
S'OUTILLER
POUR
ARRÊTER
DE FUMER!**



Des outils alternatifs pour accompagner dans

LA CESSATION TABAGIQUE

FACEBOOK

APPLICATIONS MOBILES

Plusieurs ex-fumeurs affirment que les groupes **Facebook**, les **applications mobiles** et les **sites web** furent des moyens très efficaces pour garder **la motivation** lors de leur combat **contre la cigarette**. Les voici.

Joignez-vous à une communauté sans fumée et recevez de l'information instantanément.

@QuitNow

@TobaccoHasNoPlaceHere

@StayQuitToWinNunavik

Recevez du support interactif, des notifications sur votre progression et des messages de motivation.

QuitNow!

SOS Challenge

Smoke Free - Quit Smoking Now

Des outils alternatifs pour accompagner dans

LA CESSATION TABAGIQUE

SITES WEB

Obtenez de l'information, consultez des vidéos et participez à des discussions instantanées.

www.defitabac.qc.ca/en

www.iqitnow.qc.ca

www.nuquits.ca

TÉLÉPHONE

Parlez à un spécialiste rapidement. C'est **gratuit et confidentiel**.

I QUIT NOW HELPLINE

(Français et anglais)

1 866-527-7383 (Du lundi au jeudi, de 8h à 21h. Le vendredi de 8h à 20h)

NUNAVUT QUITLINE

(Inuktitut, anglais, français)

1-866-368-7848

Comment le CLSC

PEUT-IL M'AIDER ?

LE SAVIEZ-VOUS ?

les médecins et les infirmières sont autorisés à prescrire de l'aide pharmacologique gratuitement, comme de la gomme, des patchs et de la médication pouvant grandement vous aider avec le sevrage de nicotine.

Si cela vous intéresse, parlez-en à votre professionnel de la santé pour trouver le produit et le dosage qui vous convient.

Vous ne désirez pas de médication ? Le CLSC reste une grande source d'information et de support professionnel disponible pour vous aider à arrêter de fumer. N'hésitez pas à le consulter.

Se créer

UN RÉSEAU SANS FUMÉE

DEMANDEZ

à votre famille et à vos amis :

- De ne pas vous offrir de cigarettes
- D'éviter de fumer en votre présence
- De vous encourager dans votre décision

TROUVEZ

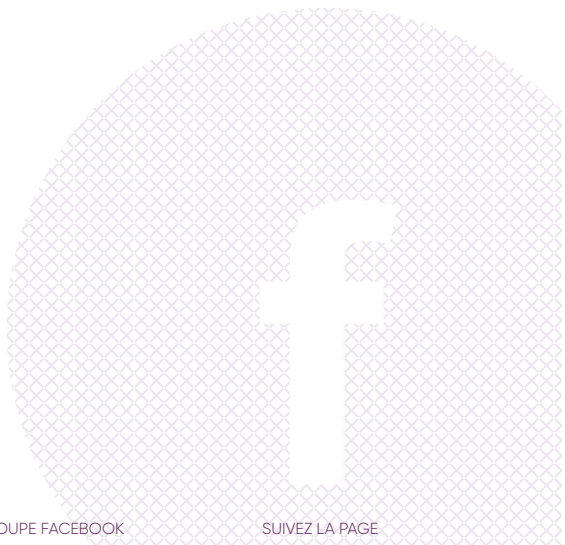
un allié, comme un ex-fumeur, un parrain ou une marraine dans votre entourage qui acceptera :

- De vous motiver quand c'est plus difficile
- De vous écouter et de vous conseiller
- De vous changer les idées

INITIEZ

un groupe d'ex-fumeurs et rassemblez-vous à l'occasion :

- Pour célébrer vos progressions
- Pour échanger sur vos défis et les solutions identifiées
- Pour rencontrer de nouvelles personnes



REJOIGNEZ LE GROUPE FACEBOOK

SUIVEZ LA PAGE

@ **StayQuitToWinNunavik**

@ **NunavikHealthBoard**



ᐅᐱᐱᐱᐱ ᐃᐅᓯᓕᓂᓄᐱᐱᐱᐱᐱ
RÉGIE RÉGIONALE DE LA NUNAVIK REGIONAL
SANTÉ ET DES SERVICES BOARD OF HEALTH
SOCIAUX DU NUNAVIK AND SOCIAL SERVICES