
Où trouver de l'aide

Soutien et ressources destinés aux patients

Lignes d'arrêt tabagique canadiennes

www.canadiensensante.gc.ca/arreter

1 866 366-3667

(Le numéro sur les paquets de cigarettes)

Les lignes d'arrêt tabagiques offrent gratuitement du coaching, de l'aide et des renseignements sur l'abandon tabagique et l'usage commercial du tabac.

Les accompagnateurs proposent une approche personnalisée et sans jugement, et des renseignements pratiques permettant de :

- Faire un plan d'abandon personnalisé
- Gérer le stress, les envies de fumer et les symptômes de sevrage
- Faire face aux petits écarts et aux rechutes
- Recevoir gratuitement du matériel d'auto-assistance
- Trouver des services communautaires
- Choisir une pharmacothérapie

Les essais cliniques démontrent invariablement que le counseling par l'intermédiaire d'une ligne d'arrêt double presque les chances d'abandonner le tabac pour de bon.

Société canadienne du cancer Téléassistance pour fumeurs

www.smokershelpline.ca/fr

1 877 513-5333

Téléassistance pour fumeurs offre des ressources gratuites, un programme d'abandon autodirigé et une importante communauté de soutien en ligne constituée d'autres fumeurs et modérée par des accompagnateurs en abandon du tabac.

Visitez le site pour vous inscrire et recevoir des messages électroniques ou des textos de soutien sur un appareil mobile.

L'Association pulmonaire

<http://www.poumon.ca/>

1 888 566-5864

L'Association pulmonaire, porte-parole pour la santé pulmonaire des canadiens, est une excellente source d'information et de soutien. Contactez-la pour vous renseigner sur les groupes de soutien et de counseling.