ᑲᑐᑎᓗᒍ ᓄᓇᕗᑦ ᐱᕈᖅᐸᓕᐊᑎᓪᓗᒍ
Building Nunavut Together
Nunavuliuqatigiingniq
Bâtir le Nunavut ensemble

Message d’intérêt public

Prenez un nouveau départ pour cette nouvelle année en abandonnant le tabac

Date de début : 2 janvier 2024
Date de fin : 31 janvier 2024
À l’échelle du Nunavut **90 secondes**

Joignez-vous au ministère de la Santé ce mois-ci et participez au Mois de la réduction du tabagisme !

De nombreux Nunavummiut désirent entamer une nouvelle année de façon positive en donnant à leur corps un nouveau départ en cessant la consommation de tabac.

Votre santé peut s'améliorer considérablement dans les jours et les semaines qui suivent l'arrêt du tabac, qu'il s'agisse de cigarettes, de tabac à chiquer, de tabac oral (*dip*) ou de vapoteuses :

- Au bout d'une heure, votre rythme cardiaque et votre tension artérielle commencent à baisser.
- Au bout de huit heures, les niveaux d'oxygène dans votre corps reviennent à la normale.
- Au bout de deux jours, les aliments ont meilleur goût, car votre sens du goût et de l'odorat s'améliore.
- Au bout de trois jours, vos poumons se détendent et votre respiration devient plus facile si vous avez cessé de fumer ou de vapoter.
- Au bout de six mois, vous aurez plus d'énergie - la toux et l'essoufflement s'atténuent chez les fumeurs.
- Après un an sans tabac, le risque de crise cardiaque est deux fois moins élevé que pour une personne qui fume.

La plupart des fumeurs souhaitent arrêter de fumer. Un soutien est disponible pour vous aider à réduire votre consommation de tabac ou à l'arrêter. Écrivez à une conseillère ou

un conseiller sur la page Facebook *Le tabac n’a pas sa place ici* ou appelez au 1 866 368-7848. Le service est disponible 24 heures par jour, 7 jours sur 7.

Il existe des médicaments qui contribuent à soulager les envies de fumer et le manque de nicotine, comme le timbre, la gomme, la pastille, le vaporisateur buccal et l'inhalateur de nicotine. Contactez votre centre de santé local ou votre pharmacie pour savoir comment accéder à ces produits.

Cette année, la Semaine nationale sans fumée (SNSF) se déroulera du 14 au 20 janvier 2024. Depuis plus de 45 ans, la Semaine nationale sans fumée est célébrée au Canada chaque année afin d’encourager les gens à se libérer du tabagisme.

Célébrez cette année en trouvant un compagnon de sevrage et en changeant votre consommation de tabac pour une année 2024 heureuse et saine.

Pour en savoir plus, consultez la page Facebook Le tabac n’a pas sa place ici pour obtenir des conseils sur l'abandon du tabac ou visitez www.nuquits.ca.

###

Contact avec les médias :

Danarae Sommerville
Gestionnaire intérimaire des communications
Ministère de la Santé
867 975-5949
dsommerville1@gov.nu.ca

ᑭᒃᑯᑐᐃᓐᓇᕐᓄᑦ ᑐᓴᕋᑦᓴᐃᑦ ᐊᑐᐃᓐᓇᐃᑦ ᐃᓄᒃᑎᑐᑦ, ᖃᓪᓗᓈᑎᑐᑦ ᐃᓄᐃᓐᓇᖅᑐᓐ ᐅᐃᕖᑎᑐᓪᓗ ᐅᐊᓂ *www.gov.nu.ca.*
Public Service Announcements are available in Inuktitut, English, Inuinnaqtun and French on *www.gov.nu.ca.*
Kavamatkunnin Tuhaqtitaujukhat hailihimajun Inuktitut, Qablunaatun, Inuinnaqtun Uiuitullu uvani *www.gov.nu.ca.*
Les messages d’intérêt public sont disponibles en inuktitut, en anglais, en inuinnaqtun et en français au *www.gov.nu.ca.*