



Cesser de fumer ou de vapoter – Applis, programmes, services et aides sur le Web

Si vous ou quelqu'un que vous connaissez avez besoin d'aide pour cesser de fumer ou de vapoter, consultez les applis, les programmes, les services et les sites Web qui suivent.

Ados

Appli Crush the Crave – Vape edition offerte dans l'[App Store](#) et dans [Google Play](#) (en anglais seulement)

Reçois des messages d'appui, des récompenses virtuelles et de l'aide pour faire face à tes envies. Suis le nombre de jours sans vapotage, le montant d'argent que tu as économisé et tes déclencheurs.

J'arrête pour moi - [ressource en ligne](#)

Ce guide d'auto-assistance est destiné aux jeunes qui veulent cesser de fumer ou de vapoter, ou les deux. [J'arrête pour moi](#)

Nod from 2050 – [site Web](#) (en anglais seulement)

Prends le temps de songer à tes objectifs à long terme en matière de vapotage de nicotine. Envoie-toi une carte postale virtuelle pour rendre hommage à la version plus jeune de toi-même qui a décidé d'arrêter de vapoter. [Nodfrom2050.ca](#)

Bureau de santé du district de North Bay-Parry Sound – Trousse d'outils sur le vapotage – [site Web](#)

Cette ressource a pour but d'aider les ados à se renseigner sur le vapotage afin de prendre des décisions éclairées. [Trousse d'outils sur le vapotage – Bureau de santé du district de North Bay-Parry Sound \(myhealthunit.ca\)](#)

Pas une expérience – [site Web](#)

Crée un plan d'abandon personnalisé pour t'aider à vivre sans vapotage. [pasuneexperience.ca](#)

Santé publique Sudbury et districts – Le vapotage n'est pas sans danger – [ressource en ligne](#)

Cette ressource aidera les ados à prendre des décisions éclairées en matière de vapotage. https://www.phsd.ca/wp-content/uploads/2023/02/Vaping_is_not_harmless_Youth_AODA_FR.pdf

Quash – appli offerte dans l'[App Store](#) ou dans [Google Play](#) (en anglais seulement)

Cesse de fumer ou de vapoter comme tu le veux! Fixe-toi des objectifs, suis tes envies, remporte des badges et obtiens des outils et des conseils.

Stop Vaping Challenge – appli offerte dans l'[App Store](#) et dans [Google Play](#) (en anglais seulement)

Cesse de vapoter aussi longtemps que tu le peux avec une minuterie qui suit les secondes, les minutes et les heures. Invite tes amis à relever le défi par l'appli, suis ton humeur et tes envies, enregistre des souvenirs photo et vidéo et trouve des ressources locales sur l'abandon du vapotage.

Jeunes adultes

Le Projet inspirant – [site Web](#)

Entamez et élargissez la discussion sur la nicotine et le tabac. Échangez des ressources et des renseignements précis. Ce projet a été créé par et pour les jeunes adultes queer et trans de 18 à 29 ans. expandproject.ca

Adultes

CAMH Pregnets – [site Web](#) (en anglais seulement)

Ce site Web offre des renseignements et des ressources aux personnes enceintes ou ayant accouché et à leur fournisseur de soins de santé pour aider à moins fumer, à cesser de le faire et à ne pas recommencer. nicotinedependenceclinic.com/en/pregnets

Association pulmonaire du Canada – [site Web](#)

Apprenez comment cesser de fumer, comment gérer vos symptômes de sevrage et comment aider quelqu'un à renoncer au tabac. Renseignez-vous sur ce que contient une cigarette et la fumée secondaire. Obtenez l'inspiration nécessaire et lisez des témoignages de réussite provenant d'anciens fumeurs. poumon.ca/santé-pulmonaire/tabagisme-et-tabac

Don't Quit Quitting – [site Web](#) (en anglais seulement)

Apprenez-en davantage sur les bienfaits de l'abandon, les thérapies de remplacement de la nicotine et les endroits où recevoir de l'aide, et obtenez des petits trucs. Dontquitquitting.ca

ConnexionSanté Ontario (Santé811) – soutien par téléphone et par clavardage

Entrez en communication avec une infirmière autorisée à [Santé811](#) en composant le [811](#) afin d'obtenir de l'aide par téléphone pour cesser de fumer ou de clavarder. Service offert 24 heures sur 24, sept jours sur sept. <https://health811.ontario.ca/static/fr-ca/guest/chat-online>

My Change Plan – appli offerte dans [l'App Store](#) ou dans [Google Play](#) (en anglais seulement)

Il s'agit d'une appli pour vous aider à changer votre consommation de tabac et à vivre sans fumée.

Services de santé non assurés pour les Inuits et les Premières Nations (SSNA) – programme des [SSNA](#)

Les SSNA apportent une couverture annuelle pour la thérapie de remplacement de la nicotine (TRN). Il faut une prescription d'un fournisseur de soins de santé pour pouvoir avoir droit à une TRN par le programme des SSNA. Communiquez avec n'importe quel centre d'accès aux soins de santé des Premières Nations, organisme de santé autochtone ou pharmacie pour en savoir plus sur les médicaments d'ordonnance pour vous aider à cesser de fumer.
Noojmowin Teg Health Centre, Little Current
Shkagamik-Kwe Health Centre, Sudbury

Modèle d'Ottawa pour l'abandon du tabac – programme - thérapie gratuite de remplacement de la nicotine

Recevez l'équivalent de six semaines de thérapie de remplacement de la nicotine par la poste et l'aide d'une personne spécialiste pour cesser de fumer. Composez le 1.888.645.5405 pour vous renseigner.

Téléassistance pour fumeurs – [site Web](#), soutien par téléphone et par messagerie texte

Obtenez de l'aide et de l'information pour cesser de fumer, de vapoter et de consommer du tabac. Les services comprennent des séances de clavardage avec des accompagnateurs en abandon du tabac, des messages de motivation et du soutien par courriel, et des troussees d'essai gratuites de Nicoderm et Nicorette (thérapie de remplacement de la nicotine) (jusqu'à épuisement des stocks). Consultez smokershelpline.ca, composez le 1.877.513.5333 ou textez 123456 et tapez Écrasons pour obtenir de l'information.

STOP sur le Net – [programme en ligne](#) - thérapie gratuite de remplacement de la nicotine (en anglais seulement)

Vous souhaitez obtenir des produits gratuits de remplacement de la nicotine pour vous aider à cesser de fumer? Si vous avez 18 ans ou plus et vivez en Ontario, vous pouvez recevoir à votre porte des timbres de nicotine pour 10 semaines en combinaison avec des gommes ou des pastilles! <https://www.nicotinedependenceclinic.com/en/stop/stop-on-the-net>

Parlez tabac – soutien par téléphone, par clavardage ou par messagerie texte

Parlez tabac offre du soutien et de l'information adaptés à la culture sur l'abandon du tabac, le vapotage et l'usage de tabac commercial aux Premières Nations, aux Inuits, aux Métis et aux Autochtones en milieu urbain. Le programme procure une trousse d'essai de timbres et de gommes à la nicotine (jusqu'à épuisement des stocks). Les services téléphoniques sont fournis en anglais, en français et dans 16 langues autochtones. Composez le 1.833.998.8255, consultez [Accueil \(smokershelpline.ca\)](http://smokershelpline.ca) ou textez CHANGER à 123456.

Lung Health Foundation – site Web et soutien par téléphone (en anglais seulement)

Téléchargez [la trousse d'outils pour abandonner le tabac](#). Parlez à une éducatrice accréditée ou un éducateur accrédité en santé respiratoire à propos de vous ou de quelqu'un qui vous est cher. Composez le 1.888.344.5864 pour en savoir plus.

Assurance maladie ou assurance collective – programmes

Communiquez avec votre fournisseur d'assurance maladie ou d'assurance collective pour savoir si vous êtes admissible à des médicaments et de l'aide pour cesser de fumer.

[Assurance-santé Plus](#) procure Champix ou Zyban pour jusqu'à 12 semaines aux jeunes de 18 à 24 ans qui sont couverts par l'Assurance-santé de l'Ontario et qui ne sont pas protégés par un régime privé. Ceux-ci obtiennent aussi jusqu'à un an de consultation en pharmacie.

Les prestataires du [Programme de médicaments de l'Ontario \(PMO\)](#) peuvent avoir droit à Champix ou Zyban pour 12 semaines chaque année, sans frais. Les produits pour la thérapie de remplacement de la nicotine ne sont pas couverts. Les personnes qui le souhaitent peuvent obtenir les conseils d'un pharmacien ou d'un fournisseur de soins de santé pour cesser de fumer.

Médecin de famille, équipes de santé familiale, cliniques d'infirmières praticiennes, centres de santé communautaires, organismes de lutte contre les dépendances, pharmacies – services

Communiquez avec votre médecin de famille, votre équipe de santé familiale, votre infirmière praticienne, votre centre de santé communautaire, votre organisme de lutte contre les dépendances ou votre pharmacie pour en savoir plus sur les médicaments d'ordonnance pour vous aider à cesser de fumer.

Soignants, éducateurs, animateurs et fournisseurs de soins de santé

CAMH – [site Web](#) (en anglais seulement)

Ces ressources peuvent aider les fournisseurs de services à offrir du soutien aux gens et à leur famille concernant la dépendance au tabac. <https://www.nicotinedependenceclinic.com/en/providers>

CAMH – trousse d'outils First Nations IT'S TIME – [Site Web](#)

Cette trousse fournit des outils d'abandon adaptés à la culture. <https://www.nicotinedependenceclinic.com/en/teach/Pages/TEACH-FNitsstimetoolkitFR.aspx>

J'arrête pour moi Guide de l'animateur – [ressource en ligne](#)

[J'arrête pour moi : Guide de l'animateur pour un programme de groupe](#) vous permet de concevoir un programme de cinq ou six séances pour aider les jeunes de 14 à 18 ans à cesser de fumer et de vapoter.

Bureau de santé du district de North Bay-Parry Sound – Trousse d'outils sur le vapotage – [site Web](#)

Faites défiler vers le bas jusqu'à la section Pour les éducatrices et éducateurs pour aider les ados à se renseigner sur le vapotage. La trousse comprend des outils PDF imprimables : un aperçu, un guide pour les éducatrices et les éducateurs et des cartes. [Trousse d'outils sur le vapotage – Bureau de santé du district de North Bay-Parry Sound \(myhealthunit.ca\)](#)

Trousse d'outils sur le vapotage de Santé publique Sudbury et districts – [Outil en ligne](#)

Cette trousse d'outils électronique a été mise au point pour vous aider en tant qu'éducatrice ou éducateur à engager des conversations ouvertes et honnêtes avec vos élèves sur le vapotage. ([phsd.ca](#))

Programme animé par Quash – [site Web](#) (en anglais seulement)

Les adultes qui travaillent auprès d'ados de 14 à 19 ans peuvent recevoir une formation en ligne [pour devenir un animateur Quash](#) et les aider à cesser de vapoter ou de fumer. La version animée du programme Quash est offerte aux ados en ligne ou en présentiel sur sept séances.

<https://www.quashapp.com/fr/adult-allies>

Afin d'en savoir plus, veuillez appeler la Ligne info-tabac de Santé publique Sudbury et districts 705.522.9200, poste 3433 (1.866.522.9200, poste 3433, sans frais)

Mars 2024