

# La santé comme résolution du Nouvel An : arrêtez de fumer et de vapoter en 2025

**Le début d'une nouvelle année est le moment idéal pour vous engager à changer.**

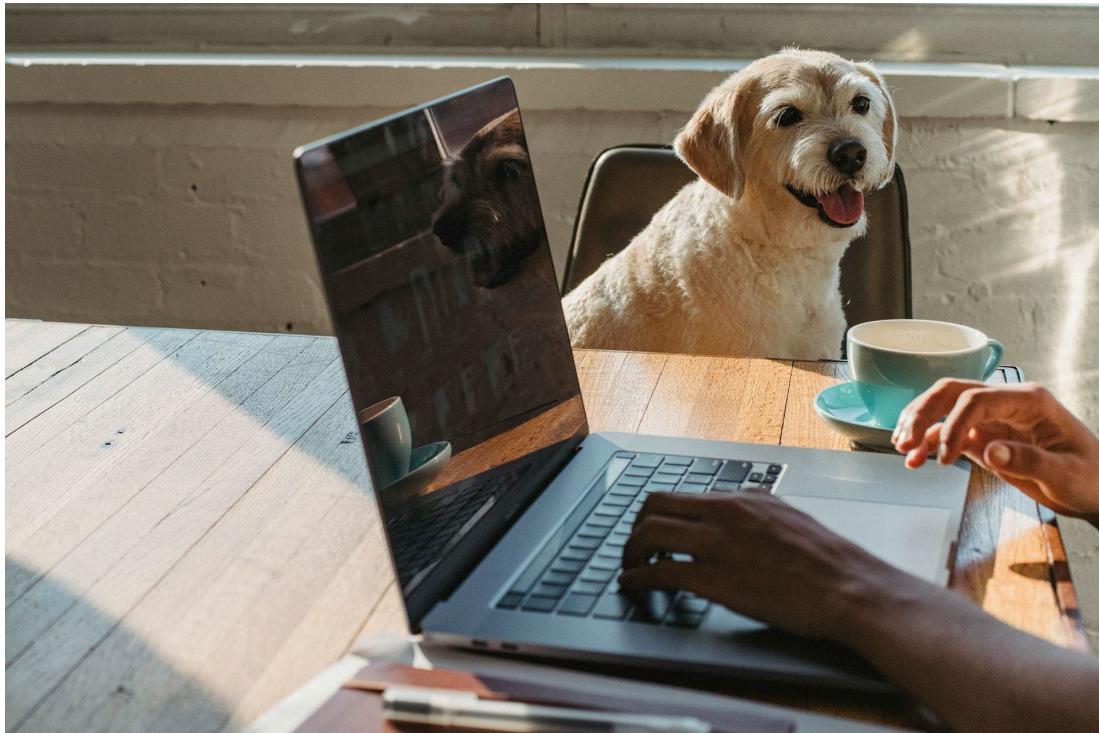


Photo de [Pexels](#).

Au Manitoba, de plus en plus de gens prennent des mesures pour arrêter de fumer et de vapoter, et les chiffres sont inspirants. En 2022, [14,1 % de la population du Manitoba fume](#), ce qui représente une baisse par rapport à la proportion de [25,7 % il y a plus de deux décennies](#). La plupart des gens qui ont déjà fumé ont réussi à arrêter, et [près de la moitié](#) des personnes qui fument encore ont essayé d'arrêter. Il est possible d'arrêter, et des ressources sont à votre disposition pour vous aider à faire partie de cette tendance positive.

Le vapotage gagne en popularité. Au Manitoba, [7,8 % de la population a adopté le vapotage](#), ce qui constitue le plus haut taux au Canada. Cependant, malgré la hausse du vapotage, [42,4 % des personnes qui vapotent tous les jours](#) ont essayé d'arrêter au cours de la dernière année, ce qui démontre que beaucoup de gens sont motivés à arrêter.

Si vous envisagez d'arrêter, **2025 pourrait être votre année!**

## Ressources gratuites pour vous aider à arrêter de fumer ou de vapoter au Manitoba

Vous n'êtes pas seuls. Le Manitoba offre un large éventail d'outils et de programmes gratuits, que vous préfériez le soutien en personne, en ligne ou en groupe. Découvrez l'option qui vous convient et faites un premier pas dès aujourd'hui.

### *Quit Smoking with Your Manitoba Pharmacist* (en anglais seulement)

Public cible : Personnes à la recherche de conseils pratiques et de soutien financier en personne pour la thérapie de remplacement de la nicotine (TRN).

Offert par : De nombreux pharmaciens communautaires, certains dans d'autres langues que l'anglais

Les pharmacies participantes du Manitoba offrent des plans personnalisés pour arrêter, y compris jusqu'à neuf séances de consultation et une subvention de 100 \$ pour des produits de thérapie de remplacement de la nicotine que votre pharmacien pourrait vous recommander.

*Remarque : la date limite pour vous inscrire est le 31 mars 2025.*

### Téléassistance pour fumeurs

Public cible : Personnes à la recherche de soutien virtuel personnalisé.

Offert par : La Société canadienne du cancer

Service confidentiel gratuit offrant de l'accompagnement par téléphone avec un accompagnateur en abandon du tabac, du soutien par texto pour vous motiver et l'accès à une communauté en ligne, à des outils et à des plans personnalisés pour arrêter, qui sont offerts en plusieurs langues.

### Parlez tabac

Public cible : Personnes à la recherche de soutien adapté aux réalités culturelles des communautés inuites, autochtones et des Premières Nations.

Offert par : La Société canadienne du cancer

Offre de l'aide et de l'information confidentielle, gratuite et adaptée aux réalités culturelles sur l'arrêt de fumer ou de vapoter. Le programme a été conçu en consultation avec des dirigeants autochtones et des membres de leur communauté.

### Programme de cartes et de counseling pour l'abandon du tabagisme

Public cible : Personnes qui sont prêtes à arrêter de fumer ou de vapoter au cours des 30 prochains jours! Soutien et aide financière pratiques en personne pour la TRN.

Offert par : Soins communs Manitoba

Offre des séances de counseling aux patients à faible revenu avec un professionnel de la santé, ainsi qu'une carte d'abandon d'une valeur de 300 \$ échangeable contre des médicaments de remplacement de la nicotine dans n'importe quelle pharmacie du Manitoba.

Dans la région d'Entre-les-Lacs et de l'Est, l'inscription se fait auprès du personnel infirmier spécialisé dans les maladies chroniques.

### ManitobaQuits (en anglais seulement)

Public cible : Personnes qui veulent se joindre à une communauté virtuelle lançant régulièrement des défis pour arrêter de fumer.

Offert par : La Manitoba Lung Association

Un groupe Facebook offrant du soutien par des pairs et des défis d'abandon, ainsi que des occasions de gagner des prix.

### Cesser de fumer

Public cible : Personnes qui se préparent à arrêter de fumer avec le soutien d'un groupe en ligne.

Offert par : L'Office régional de la santé d'Entre-les-Lacs et de l'Est, avec la collaboration de l'office régional de la santé de Winnipeg

*Cesser de fumer* est un programme de cinq semaines offrant des cours de groupe en ligne en direct pour vous aider à arrêter de fumer.

### Packing it In (en anglais seulement)

Public cible : Personnes qui se préparent à arrêter de fumer.

Offert par : L'office régional de la santé de Winnipeg

*Packing it In* est un atelier d'introduction sur l'abandon du tabac.

### Smoke-Free Motivation Meter et Vape-Free Motivation Meter (en anglais seulement)

Public cible : Les personnes qui veulent rester motivées à arrêter de fumer ou de vapoter.

Offert par : La Manitoba Tobacco Reduction Alliance (MANTRA)

Outil interactif qui vous aide à comprendre les avantages financiers et les bienfaits sur la santé de l'abandon du tabac, en vous permettant de garder votre motivation tout au long de votre parcours.

### Défi première semaine

Public cible : Les personnes prêtes à prendre un engagement à court terme pour courir la chance de gagner un prix.

Offert par : Téléassistance pour fumeurs

Vous encourage à arrêter de fumer pendant les sept premiers jours du mois, pour courir la chance de gagner 500 \$, afin d'augmenter votre probabilité d'abandonner le tabac pour de bon.

## Faites le premier pas

Arrêter de fumer ou de vapoter n'est pas facile, mais le soutien dont vous avez besoin se trouve ici au Manitoba. Vous pouvez également vous adresser à votre personnel infirmier, à votre médecin ou à votre pharmacien pour obtenir des conseils et renseignements supplémentaires sur la TRN et les médicaments pour arrêter de fumer.

**Faisons de 2025 l'année où vous abandonnez le tabac pour de bon!**

### À propos de l'auteur

[La Manitoba Tobacco Reduction Alliance \(MANTRA\)](#) s'engage à aider la population du Manitoba à réduire sa consommation de nicotine grâce à la sensibilisation, aux ressources et à la défense des intérêts. [Abonnez-vous à notre infolettre](#) pour maintenir votre inspiration et vous tenir au courant. Pour nous joindre, contactez-nous à [info@mantrainc.ca](mailto:info@mantrainc.ca).