

**Cahier du participant**

La traduction française a été gracieusement fournie par la Commission de la santé et des services sociaux des Premières Nations du Québec et du Labrador (CSSSPNQL).

IT’S TIME

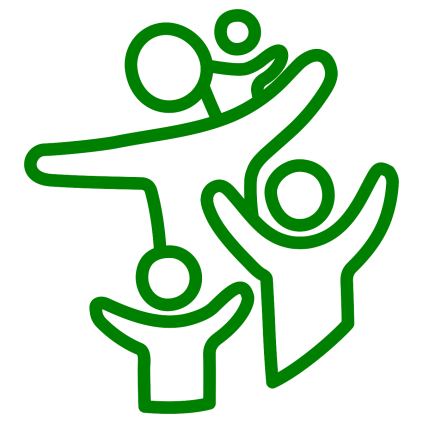
Outils et stratégies liés au tabac : interventions, médecines et éducation

Trousse adaptée aux Premières Nations pour cesser de consommer du tabac commercial

**Participant Resources**

**Félicitations!**

L’arrêt ou la réduction de la consommation de tabac commercial est un changement important dans votre vie. **Vous *pouvez* arrêter ou réduire votre consommation de tabac commercial.** Pour de nombreuses personnes, il s’agit d’une décision difficile à prendre, et beaucoup d’entre elles ne se prévalent pas des ressources qui pourraient les aider à y parvenir. Vous avez franchi ces premières étapes, vous êtes sur la bonne voie!



**Table des matières**

|  |  |
| --- | --- |
| Titre | Page |
| Répercussions de la consommation de tabac commercial | 4 |
| Feuilles de suivi | 6 |
| Liste d’applications pour aider à cesser de fumer | 11 |
| Faire le pont avec nos valeurs | 12 |
| Explorer l’état de préparation | 13 |
| Analyser les forces, les faiblesses, les occasions et les défis | 14 |
| Trouver un équilibre entre santé et mieux-être | 15 |
| Stratégies d’adaptation | 16 |
| Entreprendre un changement – partie 1 | 21 |
| Médicaments pour aider à cesser de fumer | 23 |
| Vrai ou faux? En savoir plus sur les médicaments de cessation tabagique | 35 |
| Ressources pour aider à arrêter ou réduire la consommation de tabac commercial | 37 |
| Entreprendre un changement – partie 2 | 42 |
| Symptômes du sevrage | 39 |
| Élaborer un plan holistique | 40 |

**Remarque : qu’est-ce que la cessation?**

Tout au long du présent cahier, vous verrez que nous avons utilisé le mot « cessation ». Ce mot signifie terminer ou arrêter. La cessation de la consommation de tabac commercial fait référence à l’abandon, à l’arrêt ou à la réduction de la consommation de tabac commercial.

**Les répercussions de la consommation de tabac commercial**

Si vous envisagez d’arrêter ou de réduire votre consommation de tabac commercial, vous vous interrogez peut-être sur les méfaits de la consommation de tabac commercial, sur certains des avantages de la cessation tabagique ainsi que sur les endroits où vous pouvez obtenir de l’aide pour arrêter de fumer.

Consultez les liens ci-dessous afin de découvrir des ressources qui vous permettront d’en savoir plus sur les répercussions de la consommation de tabac commercial.

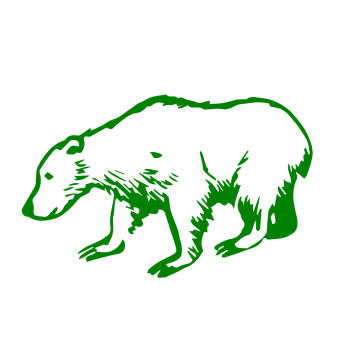
**Le tabac commercial et ses méfaits :**

<http://www.tobaccowise.com/how_smoking_harms/>(en anglais seulement)

**Avantages de l’abandon du tabac :**

<http://www.tobaccowise.com/health_benefits_of_quitting> (en anglais seulement)

**Obtenir de l’aide pour cesser de fumer :**

****<http://www.tobaccowise.com/getting_help_to_quit> (en anglais seulement)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Feuilles de suivi** | | | | | | |
| **Date et heure** | **Qu’est-ce que je fais maintenant?** | **Humeur** | | | **Classement** | **Nombre de cigarettes fumées** | |
|  | *Où, quoi, avec qui?* | ☺ | 😐 | ☹ | 5 4 3 2 1  Besoin Pas  besoin |  | |
| Lundi 8 h | Je déjeune à la maison avec ma fille. |  | √ |  | 4 | 1 | |
|  |  |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  | |
| **Date et heure** | **Qu’est-ce que je fais maintenant?** | **Humeur** | | | **Classement** | **Nombre de cigarettes fumées** | |
|  | *Où, quoi, avec qui?* | ☺ | 😐 | ☹ | 5 4 3 2 1  Besoin Pas  besoin |  | |
|  |  |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  | |
| **Date et heure** | **Qu’est-ce que je fais maintenant?** | **Humeur** | | | **Classement** | **Nombre de cigarettes fumées** | |
|  | *Où, quoi, avec qui?* | ☺ | 😐 | ☹ | 5 4 3 2 1  Besoin Pas  besoin |  | |
|  |  |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  | |
| **Date et heure** | **Qu’est-ce que je fais maintenant?** | **Humeur** | | | **Classement** | **Nombre de cigarettes fumées** | |
|  | *Où, quoi, avec qui?* | ☺ | 😐 | ☹ | 5 4 3 2 1  Besoin Pas  besoin |  | |
|  |  |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  | |
| **Date et heure** | **Qu’est-ce que je fais maintenant?** | **Humeur** | | | **Classement** | **Nombre de cigarettes fumées** | |
|  | *Où, quoi, avec qui?* | ☺ | 😐 | ☹ | 5 4 3 2 1  Besoin Pas  besoin |  | |
|  |  |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  | |

**Liste des applications pour aider à cesser de fumer**

**(en anglais seulement)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Nom** | **Lien** |
| **LIVESTRONG : MyQuit Coach** | <https://itunes.apple.com/us/app/livestrong-myquit-coach-dare-to-quit-smoking/id383122255?mt=8> |
| **Quit Smoking** | <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.azati.quit&hl=en> |
| **Quit Now!** | <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.azati.quit&hl=en> |
| **Butt Out** | <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.ellisapps.buttout&hl=en> |
| **Smoke Free** | <https://itunes.apple.com/ca/app/smoke-free-quit-smoking-now-and-stop-for-good/id577767592?mt=8> |
| **Crush the Crave** | <https://itunes.apple.com/ca/app/crush-the-crave/id592696605?mt=8> |
| **Break it off** | <http://breakitoff.ca/stay-split-up/break-it-off-mobile/> |

**Faire le pont avec nos valeurs**

Réfléchissez aux valeurs de votre communauté. Dans l’espace prévu ci-dessous, écrivez comment ces valeurs influencent votre consommation de tabac commercial.

* Votre consommation de tabac commercial est-elle en accord ou en contradiction avec vos valeurs? De quelle manière?
* Comment le fait d’arrêter ou de réduire votre consommation de tabac commercial pourrait-il avoir une incidence sur vos valeurs?

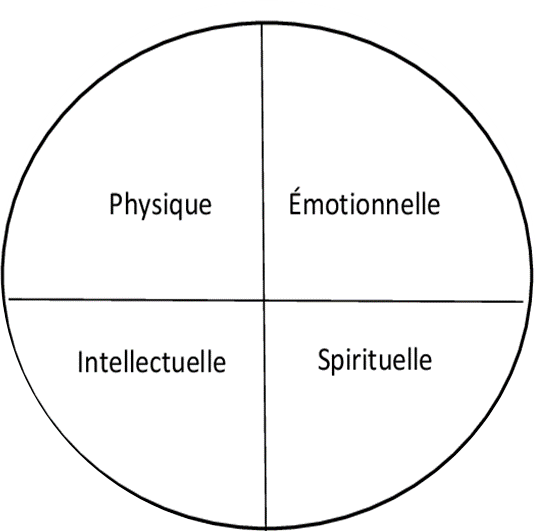
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Explorer l’état de préparation**

Hachurez les domaines sur lesquels vous aimeriez travailler pour vous sentir en confiance d’arrêter ou de réduire votre consommation de tabac commercial.

****

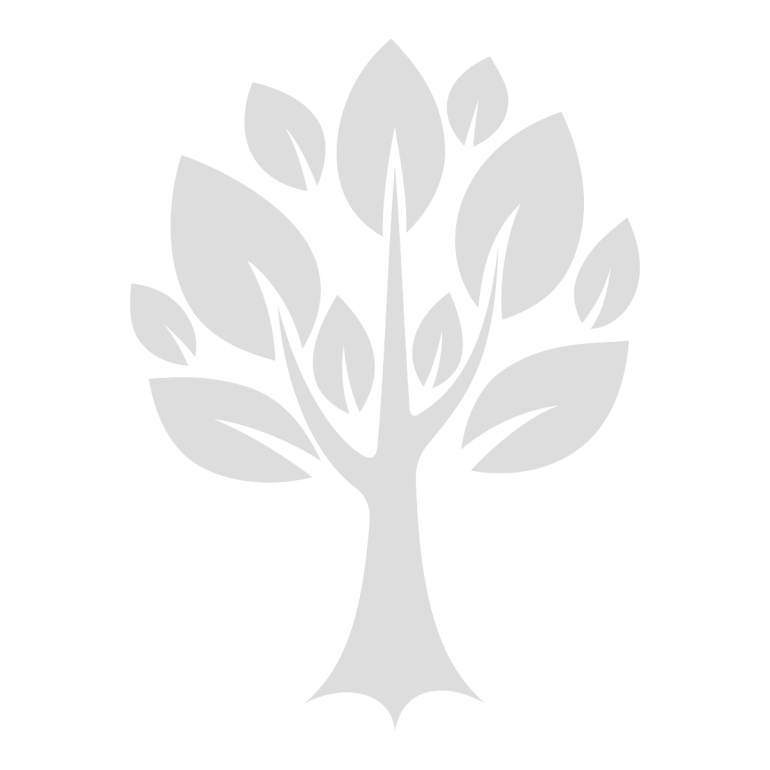
**Analyse des forces, des faiblesses,**  
**des occasions et des défis**

Écrivez vos forces, vos faiblesses, vos occasions et vos défis en lien avec l’arrêt ou la réduction de votre consommation de tabac commercial.

|  |  |
| --- | --- |
| **Forces** | **Faiblesses** |
| *Exemple : j’ai arrêté de consommer d’autres substances.* | *Exemple : je fume pour combattre le stress.* |
| **Occasions** | **Défis** |
| *Exemple : mon partenaire a arrêté de fumer.* | *Exemple : je fume avec mes amis.* |

**Trouver un équilibre entre santé et mieux-être**

Écrivez dans l’arbre les éléments déclencheurs de votre consommation de tabac commercial ainsi qu’une stratégie d’adaptation pour chacun d’eux. En voici un exemple : *mon partenaire fume dans la maison. Je vais lui demander s’il peut fumer à l’extérieur.*

****

**Stratégies d’adaptation**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ce que je peux faire** | **Ce qui peut aider** | **Faire face à mes sentiments** |
| Rendre visite à un aîné et lui proposer d’être accompagnateur  Assister à une cérémonie de sudation  Faire une purification par la fumée  Prendre un bain de cèdre  Me promener dans la nature  Aller à la chasse ou à la pêche  M’asseoir au bord de l’eau  Faire une offrande de tabac en guise de remerciement pour la journée | Parler à un aîné des valeurs ou des enseignements de ma communauté  Faire une prière de gratitude quotidienne  Avoir des pensées positives envers moi-même  Me souvenir des aspects positifs de l’utilisation de stratégies d’adaptation saines  Me souvenir des conséquences négatives de l’utilisation de stratégies d’adaptation problématiques  Prévoir les situations à risque | Parler à un aîné ou à un gardien du savoir  Lire des livres ou consulter des sites Web sur la croissance personnelle ou le rétablissement  Me demander ce que je ressens (p. ex. : dresser une liste de mes « déclencheurs de sentiments » les plus courants : suis-je seul, triste, anxieux, effrayé?)  Me donner la permission de ressentir des émotions (ne pas juger mes sentiments) |
| **Ce que je peux faire** | **Ce qui peut aider** | **Faire face à mes sentiments** |
| Éviter les personnes ou les lieux qui déclenchent des stratégies d’adaptation problématiques (p. ex. : la consommation de tabac commercial, d’alcool ou de drogues et l’automutilation)  Faire une promenade ou une randonnée  Appeler quelqu’un pour obtenir du soutien  Repérer et éviter les situations à haut risque  Demander à un ami de m’accompagner lorsque je m’expose à un endroit ou une situation à risque | Me dire que tous les sentiments sont normaux, même les sentiments difficiles  Me distraire en pensant à autre chose  Reconnaître quand je tiens des propos autodestructeurs  Penser à mes objectifs futurs et à la façon de les atteindre  Penser aux moments de ma vie où je me suis senti bien dans ma peau (essayer de me rappeler les sentiments de force qui ont accompagné ces moments) | Exprimer mes sentiments (p. ex. : pleurer, sourire)  Parler à quelqu’un de mes sentiments  Trouver un exutoire créatif pour mes sentiments (p. ex. : la musique, le dessin, la peinture, la poésie)  Tenir un journal où je m’écris à moi-même  Prendre le temps de m’apaiser et de me soigner  Me féliciter pour les progrès que j’ai réalisés  Demander du soutien |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ce que je peux faire** | **Ce qui peut aider** | **Faire face à mes sentiments** |
| Quitter les situations à risque ou limiter la durée de mon séjour  Faire de l’exercice ou une activité physique  Lire un livre  Coudre, crocheter ou tricoter  Me tenir droit et sentir la force de mon corps  Me rappeler que je suis une personne forte  Nettoyer ou effectuer des travaux ménagers  Faire du bénévolat | Me rappeler que je ne dois me préoccuper que de ce que je peux contrôler aujourd’hui  Me rappeler que je suis dans le présent et que le passé ne peut pas m’atteindre maintenant  Prendre un engagement envers moi-même et me le rappeler  Lorsqu’une croyance négative à mon égard surgit dans ma tête, essayer de me rappeler d’où elle vient vraiment (qui en est à l’origine?) | Utiliser des affirmations  Allumer des bougies pour m’aider à me concentrer sur mes pensées et mes sentiments  Écrire une lettre à quelqu’un pour lui dire comment je me sens (il vaut mieux ne pas envoyer la lettre, mais plutôt la garder, la brûler, l’enterrer ou la jeter aux poubelles)  Frapper dans un sac de boxe, un oreiller ou un lit, crier dans un oreiller  Aller dans un endroit spirituel (ou que je considère comme tel) |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ce que je peux faire** | **Ce qui peut aider** | **Faire face à mes sentiments** |
| Me récompenser pour mes efforts  Me tenir à quelque chose pour m’ancrer (p. ex. : la chaise sur laquelle je suis assis, un porte-clés, une photo)  Méditer ou prendre des respirations profondes  M’entraîner à dire non, à la fois avec ma voix et mon langage corporel  Rester en contact avec des personnes qui me soutiennent | Penser que je suis responsable de toutes les décisions que je prends concernant ma sécurité  Me dire que je m’en sors bien jusqu’à présent et que je ne veux pas nuire à mes progrès  Surveiller mon utilisation de stratégies d’adaptation problématiques et mes envies d’y recourir  Afficher une copie des valeurs de ma communauté à un endroit où je peux les consulter chaque jour | Lancer des pierres dans l’eau  Parler à un animal de compagnie ou passer du temps avec des animaux  Créer un lieu sûr ou sacré dans ma maison  Être indulgent envers moi-même  Si je crains d’être submergé par mes émotions, m’imaginer qu’elles passent par un robinet dont je peux contrôler le débit |
| **Ce que je peux faire** | **Ce qui peut aider** | **Faire face à mes sentiments** |
| Prendre soin de moi si j’ai faim ou soif ou si je suis fatigué  Joindre un groupe de soutien  Écouter de la musique, chanter ou danser  Avoir des rappels visuels ou des listes écrites des effets positifs des changements que j’ai effectués  Apprendre une langue  Cuisiner et manger des mets traditionnels | Remettre en question les croyances négatives avec d’autres informations à propos de moi-même qui prouvent qu’elles sont fausses | Voir les pages précédentes |

**Entreprendre un changement – partie 1**

|  |
| --- |
| **Le comportement que je veux ou dois changer est le suivant :** |
|  |
| **Voici ce que je vais faire pour effectuer ce changement :** |
|  |
| **Je ferai ce changement d’ici le :** |
|  |

**Astuce :** si vous n’êtes pas prêt à arrêter de consommer du tabac commercial, pensez à un autre changement que vous pourriez faire. Par exemple, ne pas fumer dans votre voiture ou sur votre motoneige, votre véhicule tout-terrain ou votre bateau, fumer à l’extérieur de votre maison ou ne pas fumer pendant une période de trois heures par jour pendant une semaine. Quels changements ont du sens pour vous?

**Médicaments pour aider à cesser de fumer**

**Thérapie de remplacement de la nicotine**

* La thérapie de remplacement de la nicotine (TRN) est un groupe d’aides à la cessation tabagique qui fournissent de la nicotine pure sous différentes formes.
* Elle agit en remplaçant une partie de la nicotine contenue dans vos cigarettes, de sorte que vos symptômes de sevrage sont réduits au minimum.
* Les symptômes de sevrage étant moins importants, il vous sera plus facile d’arrêter de fumer.
* Les produits de TRN sont offerts en vente libre.

**Pourquoi recourir à la TRN?**

* Pour doubler vos chances de réussir à arrêter de fumer.
* L’utilisation des produits de TRN est plus sûre que la consommation de tabac commercial; aucun effet négatif à long terme sur la santé n’a été constaté pour la TRN.
* La TRN fonctionne bien en combinaison avec d’autres stratégies (comme changer vos habitudes, votre façon de penser à la cigarette ou vos sentiments à l’égard de la cigarette et à l’abandon du tabac).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Types de TRN** | | |
| **Types de TRN** | **Fonctionnement** | **Effets secondaires** |
| *Timbre de nicotine*  Une image contenant miroir  Description générée automatiquement | * Diffuse une dose continue de nicotine tout au long de la journée. * Offert dans les doses suivantes :   + 24 heures : 21 mg, 14 mg et 7 mg. | * Peut provoquer des troubles du sommeil ou des cauchemars. * Peut provoquer une irritation de la peau. * Peut provoquer une réaction à l’adhésif. * La nicotine peut être un irritant, mais il ne s’agit pas d’une allergie. * Parlez à votre pharmacien des crèmes médicamenteuses qui peuvent vous aider (aloès, hydrocortisone). |
| **Type de TRN** | **Fonctionnement** | **Effets secondaires** |
| *Gomme à la nicotine* | * Offerte en différentes saveurs : menthe, fruits, cannelle. * Diffuse la nicotine à travers la muqueuse buccale. * Offerte dans les doses suivantes : 4 mg et 2 mg. | * Maux d’estomac. * Nausées et vomissements. * Étourdissements. * Irritation de la bouche et de la gorge. * Hoquet. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Type de TRN** | **Fonctionnement** | **Effets secondaires** |
| *Pastilles à la nicotine* | * Offertes en différentes saveurs : menthe, fruits, cannelle. * Diffuse la nicotine à travers la muqueuse buccale. * Offertes dans les doses suivantes : 4 mg, 2 mg et 1 mg. | * Maux d’estomac. * Nausées et vomissements. * Étourdissements. * Irritation de la bouche et de la gorge. * Hoquet. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Type de TRN** | **Fonctionnement** | **Effets secondaires** |
| *Inhalateur de nicotine*  Une image contenant texte  Description générée automatiquement | * Petit embout buccal en forme de tube. * Diffuse la nicotine à chaque « bouffée ». * Nicotine absorbée dans la bouche, la gorge et les voies respiratoires supérieures. * Offert en dose de 10 mg. | * Irritation de la gorge et de la bouche. * Maux de tête. * Nausée. * Indigestion. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Type de TRN** | **Fonctionnement** | **Effets secondaires** |
| *Vaporisateur buccal à la nicotine* | * Petit distributeur portatif. * Diffuse la nicotine sous forme d’une fine brume vaporisée directement dans la bouche. * La nicotine est rapidement absorbée dans la bouche. * Offert en dose de 1 mg par vaporisation. | * Picotement des lèvres. * Hoquet. |

**Important :** *si vous avez récemment subi l’un des événements suivants, veuillez consulter votre médecin avant de commencer une TRN : accident vasculaire cérébral, crise cardiaque ou aggravation d’une angine ou d’une arythmie.*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Types de médicaments d’ordonnance pour la cessation tabagique** | | | |
| **Type** | **Fonctionnement** | **Pourquoi l’utiliser?** | **Effets secondaires** |
| *Zyban® (bupropion)* | * Se présente sous forme de comprimés. * Se vend uniquement sur ordonnance de votre médecin ou de votre pharmacien. * Ne contient pas de nicotine. L’ingrédient médicinal qu’il contient est le bupropion. | * Peut doubler vos chances d’arrêter de fumer. * Pratique : vous ne prenez les comprimés qu’une ou deux fois par jour. * Peut être combiné avec un soutien psychologique ou un traitement de substitution pour améliorer le taux de réussite dans certains cas. | * Sécheresse de la bouche. * Insomnie. |
| **Type** | **Fonctionnement** | **Pourquoi l’utiliser?** | **Effets secondaires** |
| *Zyban® (bupropion)* | * Peut atténuer les symptômes de sevrage, ce qui peut faciliter l’abandon du tabac. * Forme posologique : comprimés de 300 mg. | (Voir page 27.) | (Voir page 27.) |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Type** | **Fonctionnement** | **Pourquoi l’utiliser?** | **Effets secondaires** |
| *Champix® (varénicline)* | * Se présente sous forme de comprimés. * Se vend uniquement sur ordonnance de votre médecin ou de votre pharmacien. * Ne contient pas de nicotine. L’ingrédient médicinal qu’il contient est le tartrate de varénicline. | * Augmente vos chances d’arrêter de fumer aussi bien qu’une TRN ou le Zyban®, voire mieux. * Pratique : vous ne prenez les comprimés qu’une ou deux fois par jour. | * Nausées et vomissements. * Rêves inhabituels. * Problèmes gastro-intestinaux. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Type** | **Fonctionnement** | **Pourquoi l’utiliser?** | **Effets secondaires** |
| *Champix® (varénicline)* | * Réduit les envies de fumer, ce qui facilite l’arrêt du tabac. * Diminue les effets agréables du tabac pour que vous soyez moins tenté d’allumer une cigarette. * Forme posologique : comprimés de 0,5 mg et 1 mg | * N’interagit pas avec un grand nombre d’autres médicaments, ce qui le rend plus approprié pour certaines personnes qui en prennent déjà plusieurs. | (Voir page 29.) |

**Important :** *n’utilisez le médicament que sous la supervision d’un professionnel de la santé afin que celui-ci puisse surveiller tout changement dans votre état de santé.*

**Vrai ou faux?**

**En savoir plus sur les médicaments de cessation tabagique**

Que savez-vous à propos des médicaments conçus pour aider les gens à arrêter de fumer?

Testez vos connaissances en répondant à ce questionnaire.

|  |  |
| --- | --- |
| **Énoncé** | **Vrai ou faux?** |
| 1. La nicotine est la substance nocive contenue dans les cigarettes. |  |
| 1. Que la nicotine provienne de cigarettes, de timbres, de gommes, de pastilles ou d’inhalateurs, le risque de développer une dépendance à la nicotine est le même. |  |
| 1. Une TRN est un système sûr et propre d’administration de la nicotine. |  |
| 1. Fumer pendant que l’on utilise un timbre de nicotine augmente le risque de crise cardiaque. |  |
| 1. La TRN ne doit pas être utilisée en même temps que le Zyban® (bupropion) (*un* *autre médicament de cessation tabagique*) ou en combinaison avec celui-ci. |  |
| 1. Les femmes enceintes ne doivent jamais recourir à une TRN. |  |
| 1. Les personnes de moins de 18 ans peuvent recourir à une TRN. |  |
| 1. Les personnes qui ont recours à une TRN peuvent prendre plus que ce qui est recommandé sur l’emballage du médicament. |  |
| 1. Une TRN ne doit être utilisée que pendant une courte période. |  |
| 1. Les personnes qui veulent simplement réduire le nombre de cigarettes qu’elles fument ne doivent pas recourir à une TRN. |  |

(1) Faux (2) Faux (3)  Vrai (4) Faux (5) Faux (6) Faux (7) Vrai (8) Vrai (9) Faux (10) Faux

**Ressources pour aider à arrêter ou réduire la consommation de tabac commercial**

**Soutien psychologique (offert à tous)**

***Ligne d’écoute d’espoir pour les Premières Nations et les Inuit***

Service d’intervention en cas de crise offert 24 heures sur 24, tous les jours

1-855-242-3310

***Ligne d’écoute nationale des pensionnats indiens***

Offre un soutien aux anciens survivants des pensionnats. Services de santé mentale et d’orientation en cas de crise offerts 24 heures sur 24, tous les jours.

1-866-925-4419

**Soutien à l’abandon du tabac commercial (par province et territoire)**

***Alberta***

<https://www.albertaquits.ca/>

1-866-710-7848

***Colombie-Britannique***

<https://www.quitnow.ca/>

1-877-455-2233

***Manitoba***

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

1-877-513-5333

***Nouveau-Brunswick***

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

1-877-513-5333

***Terre-Neuve-et-Labrador***

<https://www.smokershelp.net/>

1-800-363-5864

***Territoires du Nord-Ouest***

<http://www.hss.gov.nt.ca/en/services/nwt-quitline>

1-866-286-5099

***Nouvelle-Écosse***

<https://tobaccofree.novascotia.ca/>

1-902-700-7700

***Nunavut***

<http://www.nuquits.gov.nu.ca/>

1-866-368-7848

***Ontario***

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

1-877-513-5333

***Île-du-Prince-Édouard***

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

1-877-513-5333

***Québec***

<https://www.quebecsanstabac.ca/jarrete>

1-866-527-7383

***Saskatchewan***

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

1-877-513-5333

***Yukon***

<https://www.quitpath.ca/>

1-877-513-5333

**Sites Web**

[www.tobaccowise.com](http://www.tobaccowise.com)

<http://www.cancer.ca/fr>

[www.coeuretavc.ca/](https://www.coeuretavc.ca/)

[www.poumon.ca/santé-pulmonaire/tabagisme-et-tabac](http://www.poumon.ca/santé-pulmonaire/tabagisme-et-tabac)

[www.smoke-free.ca](http://www.smoke-free.ca)

[www.canada.ca/fr/sante-canada/services/preoccupations-liees-sante/tabagisme.html](https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/preoccupations-liees-sante/tabagisme.html)

[www.info-tabac.ca](http://www.info-tabac.ca)

[www.evolutionhealth.care](https://evolutionhealth.care)

[www.pregnets.org](http://www.pregnets.org)

**Médias sociaux**

***Chaînes YouTube recommandées***

National Aboriginal Health Organization : <https://www.youtube.com/user/NAHOnews>

Projet TEACH : <https://www.youtube.com/user/teachproject>

***Pages Facebook recommandées***

Healthy First Nations and Inuit (anglais) : <https://www.facebook.com/HealthyFirstNationsandInuit/>

Premières Nations et Inuit en santé (français) : <https://www.facebook.com/PremieresNationsetInuitsensante>

National Aboriginal Health Organization : <https://www.facebook.com/National-Aboriginal-Health-Organization-NAHO-206234329443069/>

Assemblée des Premières Nations : <https://www.facebook.com/AssemblyofFirstNations/?ref=br_rs>

CBC Indigenous :

<https://www.facebook.com/CBC.caIndigenous/>

**Communauté**

Pour plus d’information sur les ressources offertes dans votre communauté, contactez votre autorité locale de santé publique.

Discutez avec un professionnel de la santé ou votre agent de santé communautaire de la possibilité d’arrêter de fumer.

Consultez CBC North, les annonces à la radio locale, les nouvelles locales ou les affiches dans votre communauté concernant les mesures de soutien pour arrêter ou réduire sa consommation de tabac commercial.

**Entreprendre un changement –partie 2**

Pensez au premier changement que vous avez apporté à votre consommation de tabac commercial. Y a-t-il un autre changement que vous aimeriez effectuer pour soutenir votre démarche d’arrêt ou de réduction du tabac commercial? Aimeriez-vous plutôt modifier le premier changement que vous avez effectué?

|  |
| --- |
| **Le comportement que je veux ou dois changer est le suivant :** |
|  |
| **Voici ce que je vais faire pour effectuer ce changement :** |
|  |
| **Je ferai ce changement d’ici le :** |
|  |

**Symptômes du sevrage**

Les symptômes de sevrage sont très différents d’une personne à l’autre. Voici quelques symptômes que vous pouvez ressentir lorsque vous arrêtez de fumer. En manque-t-il? Quelles sont les stratégies d’adaptation que vous pouvez utiliser pour remédier à ces symptômes?

|  |  |
| --- | --- |
| **Symptômes de sevrage possibles** | **Stratégies d’adaptation possibles** |
| Irritabilité |  |
| Difficulté à se concentrer |  |
| Maux de tête |  |
| Toux |  |
| Maladresse |  |
| Étourdissements |  |
| Envie de fumer |  |
| Diarrhée ou constipation |  |
| Sensation de fatigue |  |
| Tremblements |  |
| Nausée |  |
| Transpiration |  |
| Changement concernant l’appétit |  |
| Tristesse |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**Élaborer un plan holistique**

Lorsque vous envisagez d’arrêter ou de réduire votre consommation de tabac commercial à long terme, il se peut que vous souhaitiez également vous concentrer sur d’autres aspects de votre vie, par exemple la consommation d’autres substances, la santé mentale, l’exercice, l’alimentation, le logement ou le travail.

Comme vous êtes au centre du plan, profitez-en pour commencer à réfléchir aux autres sphères de votre vie sur lesquelles vous aimeriez vous concentrer en plus de l’arrêt ou de la réduction de votre consommation de tabac commercial.

Pensez aux soutiens qui peuvent vous aider à effectuer ces changements.

|  |
| --- |
| **Que puis-je faire pour changer les choses?** |
| *Exemple : sortir marcher.* |
| **Comment ma famille et mes amis peuvent-ils m’aider?** |
| *Exemple : demander à mon partenaire de fumer à l’extérieur.* |
| **Quelles ressources sont offertes dans ma communauté?** |
| *Exemple : joindre un groupe de soutien pour obtenir des conseils en matière de santé mentale.* |

**Notes**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_