

LE TABAGISME ET LES MALADIES DU COEUR

COMMENT ARRÊTER DE FUMER ET RÉDUIRE VOTRE RISQUE DE MALADIES DU COEUR

Nom : _____

Cochez s'il y a lieu

- Pensez aux raisons pour lesquelles vous fumez.**
- Évaluez les avantages et les inconvénients d'arrêter de fumer.**
- Préparez-vous à arrêter de fumer :**
 - Réfléchissez à vos derniers essais pour arrêter.
 - Décidez de la date à laquelle vous arrêterez.
 - Tenez un journal de fumeur.
 - Identifiez les situations où vous avez envie de fumer. Trouvez des façons de résister à l'envie de fumer.
 - Trouvez une personne qui vous aidera.
 - Faites des projets pour votre première journée sans cigarettes.
- Cessez de fumer :**
 - Utilisez ces quatre trucs pour résister à l'envie de fumer :
 - ✗ Faites autre chose.
 - ✗ Attendez.
 - ✗ Respirez profondément.
 - ✗ Buvez de l'eau.
 - Pensez de façon positive.
 - Récompensez-vous.
- Ne fumez plus et tenez bon :**
 - Prenez un jour à la fois.
 - Relaxez chaque jour.
 - Diminuez votre consommation de caféine et d'alcool.
- Prenez vos médicaments pour cesser de fumer (gomme à mâcher, timbres ou comprimés).**
- Faites de l'activité physique.**
- Mangez bien.**

QUELQUES FAITS IMPORTANTS SUR LE TABAGISME ET LES MALADIES DU COEUR

Les fumeurs risquent deux ou trois fois plus d'avoir une maladie du coeur que les non-fumeurs.

Jusqu'à trois fumeurs sur quatre pensent à arrêter de fumer.

À PROPOS DE CE DÉPLIANT

Ce dépliant est pour vous. Il vous aidera à comprendre votre comportement et à arrêter de fumer lorsque vous serez prêt. Arrêter de fumer est un processus : c'est par étapes que l'on arrive à se débarrasser du tabagisme. Ce dépliant contient une description des étapes pour arrêter de fumer ainsi que de nombreuses suggestions pratiques. Choisissez à la section qui suit, à quelle étape vous êtes rendu. Souvenez-vous qu'il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon d'arrêter de fumer. C'est à vous de décider de ce qui vous convient le mieux !

À quelle étape en êtes-vous ?

1. Je ne pense pas arrêter de fumer, certainement pas d'ici six mois. Lisez la section un.
2. Je pense arrêter un jour, mais pas maintenant. Lisez la section deux.
3. Je désire arrêter d'ici un mois et je veux en savoir plus sur la façon d'y arriver. Lisez la section trois.
4. Je viens d'arrêter et j'ai des symptômes de sevrage. Lisez la section quatre.
5. J'ai arrêté de fumer et je veux en savoir plus sur la façon de continuer à ne pas fumer. Lisez la section cinq.

SECTION UN

JE NE SUIS PAS PRÊT À ARRÊTER DE FUMER

Cette section vous aidera à mieux comprendre pourquoi vous fumez et ce que vous en pensez.

POURQUOI FUMEZ-VOUS ?

Voici quelques-unes des raisons que les gens donnent pour continuer de fumer :

- ✗ Je fume seulement quelques cigarettes par jour, ce n'est pas dangereux.
- ✗ Je suis trop dépendant pour arrêter.
- ✗ Fumer m'aide à me détendre quand je suis stressé.
- ✗ Fumer m'évite de grossir.

LES CINQ ÉLÉMENTS DU TABAGISME

Le tabac exerce un contrôle très fort sur les fumeurs surtout parce que les gens fument pour plus d'une raison à la fois.

La dépendance physique : C'est la nicotine que contient la cigarette qui cause une dépendance physique. La dépendance créée par la nicotine est encore plus forte que celle de l'alcool, de la cocaïne ou de l'héroïne. À chaque bouffée de cigarette, une dose de nicotine se rend au cerveau en sept secondes. Cette forte envie de fumer que vous avez lorsque vous levez le matin, par exemple, est une réaction physique de votre organisme en manque de nicotine.

L'habitude physique : Chaque bouffée de cigarette aide à renforcer une habitude « main à bouche » difficile à perdre. Par exemple, si vous aspirez dix bouffées pour chaque cigarette et si vous fumez un paquet par jour, vous répétez ce mouvement de la main à la bouche 250 fois par jour, ou 90 000 fois par an.

Un soutien émotif : Certains fumeurs voient les cigarettes comme de « bons amis » qui les aident à traverser les périodes difficiles et à mieux profiter des bons moments.

L'identité personnelle : Beaucoup de gens voient la cigarette comme un élément important de leur personnalité. Si l'usage du tabac est une facette importante de votre identité, il peut avoir une forte influence sur votre vie.

Le comportement social : Si vous avez l'habitude de toujours fumer une cigarette avec votre café du matin ou lorsque vous vous trouvez dans un bar, vous vous êtes conditionné - sans même vous en rendre compte - à fumer dans certaines situations particulières.

PENSEZ À VOTRE TABAGISME

Maintenant que vous savez mieux pourquoi les gens fument, c'est le moment de considérer votre propre consommation de tabac. Vous pouvez avoir une foule de raisons valables pour fumer, mais elles ne constituent toujours qu'un côté de la médaille. Prenez quelques minutes pour penser aux inconvénients de votre tabagisme. Pensez aux désagréments du tabagisme, aux malaises qu'il provoque, au mal qu'il vous fait. Si vous pouvez maintenant imaginer la possibilité d'arrêter un jour, posez-vous les questions suivantes :

- ✗ Pourquoi est-ce que je fume ?
- ✗ Que signifie réellement pour moi le fait de fumer ?
- ✗ Quelles seraient mes raisons pour cesser de fumer ?
- ✗ Est-ce que je veux continuer à fumer jusqu'à la fin de mes jours ?

SECTION DEUX

JE PENSE À ARRÊTER

Félicitations ! La présente section va vous aider à prendre la décision d'arrêter. L'objectif est de passer de l'étape où vous pensez à arrêter à l'étape où vous êtes prêt à le faire.

Voici quelques suggestions pour commencer :

- Portez attention à tout ce que vous entendez dire au sujet du tabagisme.
- Gardez à l'esprit vos raisons d'arrêter de fumer.
- Pensez à toutes les choses dont vous pourriez profiter encore plus si vous arrêtiez de fumer.

ARRÊTER OU NE PAS ARRÊTER

La tâche la plus importante lorsque vous décidez d'arrêter de fumer est de peser le pour et le contre du tabagisme. Vous devez comprendre les **avantages** comme le plaisir que vous avez à fumer, ce que le tabac vous apporte, et la place que cela occupe dans votre vie. Vous devez aussi réfléchir sérieusement aux **inconvénients** comme le coût du tabagisme et son importance dans votre vie.

ARRÊTER : PESER LE POUR ET LE CONTRE

C'est le moment de faire la liste des **avantages** de l'arrêt du tabac, d'un côté, et des **inconvénients**, de l'autre. Accordez ensuite à chaque avantage et à chaque inconvénient une cote de 1 à 5 (1 étant le moins important et 5 le plus important).

Pour vous aider, voici quelques-unes des choses que vous pourriez considérer :

- votre santé;
- l'image que vous avez de vous-même;
- l'argent;
- l'environnement;
- la santé de votre famille;
- votre vie sociale;
- ce que pensent vos parents et amis;
- comment vous réagissez au stress.

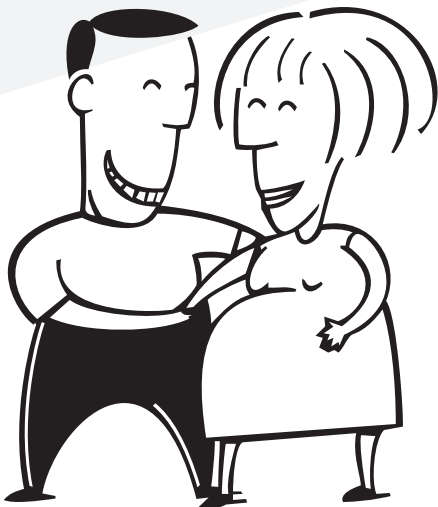
LE TABAGISME PEUT VOUS NUIRE

Bien que plusieurs fumeurs aient l'impression d'être en bonne santé et en forme, il reste que le tabagisme est la principale cause de décès évitable au Canada. En effet, plus de 45 000 personnes en meurent chaque année.

VOICI QUELQUES PROBLÈMES CAUSÉS PAR LE TABAGISME

- ✗ 2 fois plus de risque de crise cardiaque ou d'accident vasculaire cérébral
- ✗ plus de 90 % des cancers du poumon et des autres maladies pulmonaires (bronchite chronique, emphysème)
- ✗ 30 % de tous les cancers
- ✗ moins d'endurance physique
- ✗ problèmes de santé chez les enfants et les autres membres de votre famille, à cause de la fumée de tabac dans l'environnement
- ✗ impuissance sexuelle chez les hommes

Chez les femmes qui prennent « la pilule », le tabagisme augmente de façon importante le risque d'accident vasculaire cérébral. La femme enceinte qui fume perd plus souvent son bébé ou a un bébé plus petit. Les petits bébés ont souvent des problèmes à se développer. Les petits bébés meurent plus souvent du syndrome de mort subite du nourrisson.



LES AVANTAGES À ARRÊTER DE FUMER

Lorsqu'on arrête de fumer, plusieurs dangers pour la santé diminuent très rapidement. Voici quelques-uns des bons effets que vous pourriez observer si vous arrêtez :

EFFETS PHYSIQUES

- ✗ Vos risques de cancer et de maladie cardiaque vont diminuer.
- ✗ Votre cœur subira moins de stress.
- ✗ Vos proches ne souffriront plus des effets nocifs de votre tabagisme.
- ✗ Votre toux de fumeur disparaîtra fort probablement.

EFFETS SOCIAUX

- ✗ Vous aurez le contrôle de votre propre vie et ne serez plus esclave de la cigarette.
- ✗ Votre image et votre confiance en vous-même s'amélioreront.
- ✗ Vous serez un parent en meilleure santé pour vos enfants, maintenant et pour l'avenir.
- ✗ Vous aurez plus d'argent à dépenser pour autre chose.

Si vous avez trouvé plus d'avantages que d'inconvénients.

Félicitations ! Vous pouvez maintenant passer à la prochaine étape et vous préparer à arrêter. La section trois vous y aidera.

Si vous avez trouvé plus d'inconvénients que d'avantages.

Vous connaissez au moins quelques raisons d'arrêter de fumer, mais vous savez qu'elles ne sont pas encore assez convaincantes pour vous. Il se peut que vous ne portiez pas attention aux messages sur les dangers du tabagisme. Vous avez peut-être besoin de faire plus attention à votre consommation de cigarettes, à ses effets sur votre santé et sur celle des autres. Regardez les personnes séduisantes et débordantes de santé qu'on voit présente dans les annonces de cigarettes, et demandez-vous si ces images sont justes. Remarquez la pollution causée par la cigarette. Pensez au danger d'incendie. Essayez d'être plus attentif aux preuves que le tabagisme est dangereux.

Par dessus tout, reconnaissez que vous avez vraiment les moyens de faire un pas de plus.

SECTION TROIS

JE ME PRÉPARE À ARRÊTER

Se préparer à arrêter demande du temps et des efforts. Suivez une par une toutes les étapes dans cette section. Vous vous retrouverez encore plus près de votre but, qui est d'arrêter de fumer.

PENSEZ À VOS AUTRES ESSAIS

La plupart des fumeurs n'arrêtent pas au premier essai. Il faut essayer plusieurs fois avant d'arriver à vivre sans cigarettes. Si vous avez déjà essayé d'arrêter, mais sans succès, essayez de comprendre ce qui s'est passé. Cela peut vous aider pour votre prochain essai.

CHOISISSEZ UNE DATE POUR ARRÊTER

Il est important de fixer une date précise pour arrêter de fumer. Ce sera votre première journée sans cigarette. Choisissez cette date une ou deux semaines d'avance.

TENEZ UN JOURNAL DE FUMEUR

Un journal de fumeur est un excellent moyen de mieux connaître vos habitudes de fumeur. Il vous aide à savoir combien de cigarettes vous fumez, et où et quand vous fumez. Vous y noterez aussi comment vous vous sentez pendant que vous fumez.

Tenez un journal de fumeur et inscrivez-y chaque cigarette fumée pendant les deux ou trois prochains jours. Pour chaque cigarette, indiquez l'heure, ce que vous étiez en train de faire, où vous étiez et pourquoi vous fumiez.

APPRENEZ À RECONNAÎTRE CE QUI VOUS DONNE ENVIE DE FUMER

Votre journal de fumeur peut aussi vous aider à reconnaître ce qui vous donne envie de fumer, c'est-à-dire les endroits, les personnes, les états d'esprit et les activités qui vous donnent envie de fumer. Voici quelques déclencheurs courants :

- l'alcool;
- la fin des repas;
- la peur de prendre du poids;
- le stress;
- les autres fumeurs;
- le café.



Pour parvenir à arrêter de fumer, vous devez prévoir des façons de résister à ces déclencheurs et aux autres situations qui vous donnent envie de fumer. Voici quelques suggestions pratiques :

Évitez les tentations : Le moyen le plus facile est simplement d'éviter les déclencheurs pendant les premières semaines. Ne vous rendez pas dans la salle des fumeurs pendant votre pause-café. Au restaurant, demandez qu'on vous place dans la section réservée aux non-fumeurs. Buvez moins d'alcool. Ne vous tentez pas vous-même.

Modifiez vos habitudes : Si vous fumez toujours dès le réveil ou après le déjeuner, modifiez vos habitudes. Prenez une douche pour mieux vous réveiller. Faites une marche rapide après le déjeuner. Habituellement, l'envie de fumer ne dure que de trois à cinq minutes. Essayez de trouver quelque chose à faire au moment où vous aviez l'habitude de fumer une cigarette.

Pensez à des moyens de résister : Vous ne pourrez pas éviter toutes les tentations. Pensez à des moyens d'y résister, par exemple :

- ✘ Appelez un ami qui vous encouragera.
- ✘ Chantez en écoutant des chansons à la radio.
- ✘ Faites une promenade.
- ✘ Mâchez de la gomme sans sucre.

Trouvez une personne pour vous appuyer :

Vous pourriez demander à vos amis intimes et aux membres de votre famille de vous aider. Voici ce qu'ils peuvent faire :

- ✘ Ne pas fumer dans la maison ou dans la voiture.
- ✘ Être prêts à parler avec vous au téléphone.
- ✘ Vous accompagner pendant que vous faites de l'exercice.
- ✘ Accepter de passer du temps avec vous.

PENSEZ À DES FAÇONS DE RÉAGIR AUX EFFETS LIÉS À L'ABANDON DU TABAC LE SEVRAGE DE LA NICOTINE

Les symptômes de sevrage ne durent pas longtemps. C'est habituellement pendant les trois ou quatre premiers jours qu'ils sont les plus difficiles à supporter. Mais n'oubliez pas qu'ils sont aussi le signe que votre corps commence à se rétablir !

VOICI QUELQUES-UNS DES SYMPTÔMES DE SEVRAGE DE LA NICOTINE :

- ✗ anxiété, irritabilité
- ✗ agitation, nervosité
- ✗ difficultés de concentration
- ✗ désir intense de nicotine
- ✗ troubles du sommeil
- ✗ plus gros appétit et tendance à manger plus
- ✗ maux de tête

Voici deux questions qui vous aideront à savoir si le sevrage de la nicotine vous posera des problèmes :

Fumez-vous une cigarette moins de 30 minutes après votre réveil le matin?

- Oui Non

Fumez-vous plus de 10 cigarettes par jour?

- Oui Non

Si vous avez répondu oui aux deux questions, vous êtes considéré comme une personne fortement dépendante de la nicotine. Vous aurez probablement des problèmes de sevrage. Demandez conseil à votre médecin à propos de l'usage de timbres, de gomme à mâcher de nicotine ou de comprimés.

AIDE-MÉMOIRE DE PLANIFICATION

Assurez-vous d'avoir réfléchi à tous ces points importants de votre plan. Avez-vous :

- tiré des leçons de vos derniers essais pour arrêter ?
- identifié vos déclencheurs et trouvé des trucs pour résister ?
- trouvé une personne pour vous aider ?
- parlé à votre médecin des médicaments comme la gomme à mâcher, les timbres de nicotine ou les comprimés qui peuvent vous aider à cesser de fumer ?
- fixé une date pour arrêter ?
- fait des plans pour vous aider à traverser votre première journée sans cigarettes ?

**Vous avez fait de grands progrès
et vous êtes prêt !**

SECTION QUATRE

J'ARRÊTE

C'est votre première journée sans cigarettes, vous pouvez être fier ! Votre but, pour aujourd'hui, est de rester occupé et de vous sentir bien sans cigarettes. Pendant les deux prochaines semaines, vivez chaque journée comme si c'était le jour que vous avez choisi pour arrêter. Restez occupé, ne vous approchez pas des cigarettes et récompensez-vous pour vos efforts.

SACHEZ À QUOI VOUS ATTENDRE

Les principaux effets durant les deux premières semaines sans cigarettes sont des symptômes de sevrage, de fortes envies de fumer et des signes de rétablissement. Savoir à quoi vous attendre peut vous donner plus d'assurance et vous aider à vous en tenir à votre décision.

LES SYMPTÔMES DE SEVRAGE

Vous voudrez peut-être relire les paragraphes de la section trois. Ils parlent de la dépendance créée par la nicotine et des symptômes de sevrage. De fortes envies de fumer risquent de détruire tous vos plans et de vous faire oublier votre résolution d'arrêter de fumer. Ne cédez pas ! Utilisez les quatre trucs suivants quand l'envie de fumer vous prend.

- Faites autre chose.
- Attendez.
- Respirez profondément.
- Buvez de l'eau.

LES SIGNES DE RÉTABLISSMENT

La difficulté à tenir en place, plus d'énergie et la toux sont les signes que votre corps se rétablit. Si vous savez que les malaises du sevrage sont des signes de guérison, les symptômes seront peut-être plus faciles à supporter.

ADOPTÉZ UNE ATTITUDE PERSONNELLE POSITIVE

Même si vous voulez vraiment arrêter de fumer, vous vous demanderez parfois si c'est une bonne idée. Il est difficile pour la plupart des fumeurs de changer leurs comportements. Il est normal de douter. Mais avec un peu de volonté, vous pourrez toujours surmonter vos doutes.

SECTION CINQ

JE NE FUME PLUS ET JETIENS BON

Maintenant, le défi est de ne plus jamais fumer. Pour la plupart des gens, il faut un certain temps avant de se SENTIR non-fumeurs. Mais cela devient de plus en plus facile avec le temps. La dépendance physique va diminuer. Vous saurez mieux résister aux envies de fumer. Les envies de fumer vont diminuer. Lentement vous commencerez à vous sentir comme un non-fumeur.

Le défi est de rester non-fumeur pour toujours.

Voici quelques suggestions :

- ✘ N'oubliez pas les raisons qui vous ont fait arrêter.
- ✘ Vos vieilles habitudes de fumeurs font encore partie de vous. N'oubliez pas qu'elles peuvent encore être très fortes dans certaines situations.
- ✘ Une faiblesse (une bouffée de cigarette) ne vous fait PAS redevenir fumeur. Ce sont les suivantes qui posent des problèmes. Considérez-la comme un avertissement et un signe que vous avez besoin de trouver un autre moyen de réagir dans une situation de ce genre. Tirez-en une leçon pour que cela ne se reproduise pas.

LA GESTION DU STRESS

Le stress est un important facteur qui pousse à recommencer à fumer. Vous pouvez apprendre à le contrôler sans fumer. Vous devez contrôler le stress que la cigarette vous aidait à supporter et le stress causé par l'arrêt du tabac.

RÉCOMPENSEZ-VOUS

Accordez-vous des récompenses au fur et à mesure de vos progrès. Les avantages d'arrêter de fumer se font sentir plus tard. Vous avez donc besoin de vous faire plaisir maintenant. Les récompenses ne doivent pas être coûteuses. Utilisez une partie de l'argent que vous avez économisé en ne fumant plus pour vous offrir quelque chose de spécial.

Vous êtes sur le point d'entreprendre la dernière étape : rester sans fumer pour toujours. Félicitations ! Continuez !



Voici quelques suggestions :

- Prenez un jour à la fois.
- Faites de l'activité physique.
- Diminuez votre consommation de caféine (café, thé, boissons au cola, chocolat); la caféine peut causer de l'anxiété, de l'irritabilité et des brûlures d'estomac.
- Détendez-vous. La relaxation réduit le stress, en particulier si vous en faites chaque jour, et non seulement lorsque vous en ressentez le besoin. Voici un exercice de relaxation classique, facile à apprendre et à exécuter :

Trouvez un endroit calme où l'on ne vous dérangera pas pendant au moins 15 minutes.

Installez-vous confortablement.

Fermez les yeux et laissez votre respiration prendre un rythme calme et confortable. Inspirez lentement par le nez et expirez lentement par la bouche.

Essayez de répéter une phrase réconfortante comme « Je me détends », ou imaginez que vous vous trouvez dans un endroit que vous trouvez reposant.

Placez une main sur votre abdomen afin d'apprendre à respirer de l'abdomen plutôt que de la poitrine seulement. Chaque fois que vous inspirez, gonflez légèrement votre abdomen de manière à dilater la base de vos poumons.

Lorsque vous expirez, rentrez légèrement le ventre. Lorsque vous êtes prêt à arrêter, inspirez lentement et profondément, retenez votre souffle pendant

environ quatre secondes, puis expirez ensuite d'un soupir lent et profond. Prenez plaisir à libérer toute la tension qui vous reste. Répétez cet exercice trois ou quatre fois, puis étirez doucement les bras et les jambes. Ouvrez les yeux. Vous pouvez également écouter de la musique, demander à un ami de vous masser le dos ou parler à quelqu'un qui sait vraiment vous écouter.

Il y a également plusieurs livres pour apprendre à gérer son stress. Ces livres contiennent toutes sortes de trucs pour faire face au stress.

LA PRISE DE POIDS

La prise de poids est une préoccupation pour les gens qui essaient d'arrêter de fumer. C'est aussi une des principales raisons qui incitent les ex-fumeurs à recommencer à fumer. De nombreuses personnes prennent un peu de poids, au plus 4,5 kilogrammes (10 livres), lorsqu'elles arrêtent de fumer. Il est important d'adopter une attitude positive pour contrôler son poids.

Bien des gens arrêtent de fumer sans prendre beaucoup de poids. Il suffit de trouver des moyens d'arrêter de fumer sans manger plus et de faire plus d'activité physique. Plus vous serez actif, plus vous brûlerez de calories et moins vous prendrez du poids.

L'IMPORTANCE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Vous pouvez remplacer la cigarette par l'activité physique régulière. Essayez ces trucs faciles :

- Prévoyez des périodes de 5 à 15 minutes pendant lesquelles vous pourrez faire de l'activité physique au lieu de fumer.
- Allez vous promener au lieu de prendre une pause-café.
- Allez marcher avec un ami au lieu de vous asseoir pour parler.
- Faites de la bicyclette ou marchez au lieu de prendre votre voiture. Si vous prévoyez faire un programme d'exercice, n'oubliez pas de consulter d'abord votre médecin. Quoi que vous fassiez, commencez lentement et n'exagérez pas !

UNE SAINTE ALIMENTATION

Il est important de vous nourrir sainement si vous désirez arrêter de fumer sans prendre de poids. Les aliments auront meilleur goût quand vous ne fumerez plus. Réduisez les portions et choisissez des aliments sains, comme :

- ✕ beaucoup de légumes et de fruits, du pain, des pâtes et des fèves;
- ✕ viande maigre, volaille et poisson;
- ✕ produits laitiers à 2 %, 1 % ou écrémés;
- ✕ moins de sauces et de matières grasses telles que le beurre;
- ✕ moins de sel et de sucre;
- ✕ collations à faible teneur en calories, comme des légumes, des fruits ou, à l'occasion, du *pop-corn* léger sans beurre.

L'AVENTURE CONTINUE

Pensez à l'avenir en tant que non-fumeur, un jour à la fois. Soyez positif devant vos progrès et soyez fier d'être non-fumeur.

Il existe des ressources communautaires pour vous aider à arrêter de fumer et à contrôler les autres facteurs de risque de maladies du cœur. Pour plus d'information, consultez l'une ou l'autre de ces ressources (sans frais) :

- Association pulmonaire : 1 888 566-LUNG (5864) ou www.on.lung.ca
- Centre national de documentation sur le tabac et la santé : 1 800 267-5234 ou www.cctc.ca/nctc
- Fondation des maladies du cœur : 1 888 HSF-INFO (473-4636) ou www.hsf.ca
- Société canadienne du cancer - Service d'information : 1 888 939-3333

Dans ce texte, le masculin est utilisé sans aucune discrimination et uniquement pour faciliter la lecture.

*Le tabagisme et les maladies du cœur est une version abrégée et adaptée de *Votre guide vers un avenir sans tabac*, rédigé par le Conseil canadien sur le tabagisme et la santé (1996).*

La trousse *Cœur en santé* est commanditée par Santé Canada. Elle est le fruit des efforts concertés des partenaires suivants : Collège des médecins de famille du Canada; Unité Santé physique, Direction de la santé publique, Régie régionale de la Santé et des Services sociaux de Montréal-Centre; et Fondations des maladies du cœur du Canada et du Québec.

Also available in English under the title *The Healthy Heart Kit*

La présente publication est disponible sur Internet à l'adresse suivante : www.coeurensante.com

© Sa Majesté la Reine du Chef du Canada, représentée par le ministre de Travaux publics et Services gouvernementaux Canada, 1999.
N° de cat. : H39-460/1 - 1999F
ISBN : 0-662-83455-0

Commanditée par :



Santé
Canada Health
Canada