# The Big Quit by Nicorette	# Arrêter une fois pour toutes grâce à Nicorette
Episode Transcript — Cynthia Loyst with Steve Larmer	**Transcription de l'épisode – Cynthia Loyst avec Steve Larmer**
Runtime: 15:44	Durée : 15:44
SPEAKERS	INTERVENANTS
Steve Larmer (left), Cynthia Loyst (right)	Steve Larmer (à gauche), Cynthia Loyst (à droite)
[We open on Cynthia Loyst, podcast host, who is wearing a light blue shirt speaking to the camera while sitting in a green chair. Behind her is a green background with a white Nicorette® logo appearing between the speakers. There is a round table between the speakers with two microphones, two coffee cups and a small display of NICORETTE® products.]	[La scène s'ouvre sur Cynthia Loyst, animatrice du balado, qui porte un chemisier bleu clair et s'adresse à la caméra, assise sur une chaise verte. Derrière elle se trouve un arrière-plan vert avec un logo Nicorette® blanc apparaissant entre les intervenants. Une table ronde est installée entre les intervenants avec deux microphones, deux tasses de café et un petit présentoir de produits NICORETTE®.]
[00:00:00] Cynthia Loyst: Welcome to The Big Quit by Nicorette, the podcast bringing you real stories about people breaking their smoking addictions. My name is Cynthia Loyst, and quitting smoking is one of the best things I've ever done for myself. Our next guest is a former hockey player who says that quitting smoking was one of his biggest challenges off the ice. Welcome to The Big Quit, former NHLer Steve Larmer. Thanks for being here.	**[00:00:00] Cynthia Loyst :** Bienvenue à «Arrêter une fois pour toutes grâce à Nicorette », le balado qui vous présente de vrais témoignages de personnes ayant vaincu leur dépendance à la nicotine. Je m'appelle Cynthia Loyst et cesser de fumer est l'une des meilleures choses que j'ai faites pour moi. Notre prochain invité est un ancien joueur de hockey qui affirme qu'arrêter de fumer a été l'un de ses plus grands défis en dehors de la patinoire. Bienvenue à «Arrêter une fois pour toutes », Steve Larmer, ancien joueur de la LNH. Merci d'être parmi nous.
[00:00:20] Steve Larmer: Well thanks, Cynthia.	**[00:00:20] Steve Larmer :** Eh bien, merci, Cynthia.
[00:00:21] Cynthia Loyst: Steve, you played an amazing 884 consecutive games, one of the longest streaks in NHL history, which is just an	**[00:00:21] Cynthia Loyst :** Steve, vous avez disputé pas moins de 884 matchs consécutifs, l'une des plus longues séries de l'histoire de la

incredible accomplishment. But I'm curious, what do you consider to be one of your biggest accomplishments when it comes to thinking back at your career?	LNH, ce qui constitue tout simplement un exploit incroyable. Mais je suis curieuse, quel est, selon vous, l'un de vos plus grands accomplissements quand vous repensez à votre carrière?
[00:00:39] Steve Larmer: Obviously, it was nice to play 11 seasons without missing a game in the NHL, but I think one of the biggest accomplishments was my ability to quit smoking finally.	**[00:00:39] Steve Larmer :** Évidemment, c'était formidable de jouer 11 saisons sans manquer un seul match dans la LNH, mais je crois que l'un de mes plus grands accomplissements a été d'avoir enfin réussi à arrêter de fumer.
[00:00:51] Cynthia Loyst: It's incredible to think about you, this athlete who also had this addiction. I think it's so great for you to talk about this. You said that you actually have no regrets, though, about your career. I have regrets about everything, so I'm curious where that perspective comes from.	**[00:00:51] Cynthia Loyst :** C'est incroyable de penser à vous, un athlète qui avait aussi cette dépendance. Je trouve formidable que vous en parliez. Vous avez toutefois dit que vous n'aviez aucun regret concernant votre carrière. J'ai des regrets à propos de tout, alors je suis curieuse de savoir d'où vient cette affirmation.
[00:01:07] Steve Larmer: I think I have no regrets because it's brought me to this point in time in life right now, which is that I'm a happy person. Life is good, and I've got a lot to be grateful for and a lot to be thankful for.	**[00:01:07] Steve Larmer :** Je pense que je n'ai aucun regret, car cela m'a amené là où j'en suis aujourd'hui dans ma vie, en effet je suis quelqu'un d'heureux. La vie est si belle, et j'ai beaucoup de raisons d'être reconnaissant et de dire merci.
[00:01:23] Cynthia Loyst: Yeah, it's true. Even the journey, the choices that we make that take us down certain paths, they all end up leading us to where we are.	**[00:01:23] Cynthia Loyst :** Oui, c'est vrai. Même le parcours, les choix qu'on fait et qui nous mènent sur certaines voies, tout cela finit par nous amener là où nous sommes.
[00:01:28] Steve Larmer: Exactly.	**[00:01:28] Steve Larmer :** Exactement.
[00:01:29] Cynthia Loyst: So winning the Stanley Cup in 1994, that must have been just an	**[00:01:29] Cynthia Loyst :** Alors, remporter la coupe Stanley en 1994, cela a dû être un moment

incredible moment. What do you remember most from that moment?	tout simplement incroyable. Qu'est-ce qui vous a le plus marqué de ce moment-là?
[00:01:40] Steve Larmer: It was an incredible team, great teammates, the winning I think at the end it's one moment in time. But from the time the playoffs started to the end of that journey, all of the trials and tribulations that we went through as a group were probably the most memorable part of that—the ups and downs and the swings in a game or in a series. But to be able to go through it with a group like that was incredible.	**[00:01:40] Steve Larmer :** C'était une équipe incroyable, avec des coéquipiers formidables; la victoire, comme résultat, ce n'est qu'un instant dans le temps. Mais du début des séries éliminatoires jusqu'à la fin de ce parcours, toutes les épreuves qu'on a vécues en tant qu'équipe ont probablement été la partie la plus mémorable, avec des hauts et bas et des revirements de situation dans un match ou dans une série. Mais de pouvoir vivre tout ça avec une équipe comme celle-là, c'était incroyable.
[00:02:26] Cynthia Loyst: That's just incredible. I mean, it is a team sport, but I think it's the thing that any individual hockey player dreams about their entire life, just to be able to capture that moment.	**[00:02:26] Cynthia Loyst :** C'est tout simplement incroyable. Je veux dire, c'est un sport d'équipe, mais je pense que c'est ce dont n'importe quel joueur de hockey rêve toute sa vie : pouvoir saisir ce moment.
[00:02:35] Steve Larmer: I think it's the reason why you play. You obviously want to win a championship, and I was close once in Chicago, I think in 1991, when we lost in the finals. You start to wonder if you're ever going to get that opportunity again, right? Luckily enough, it came around in 1994 with New York, and it was an incredible memory and a great journey with an incredible group of players.	**[00:02:35] Steve Larmer :** C'est la raison pour laquelle on joue. On a évidemment envie de remporter un championnat, et j'ai failli y parvenir une fois à Chicago, je crois que c'était en 1991, quand on a perdu en finale. On commence à se demander si on aura un jour à nouveau cette chance, n'est-ce pas? Heureusement, l'occasion s'est présentée en 1994 avec New York, et ce fut un souvenir incroyable et une superbe aventure avec un groupe de joueurs extraordinaires.
[00:03:04] Cynthia Loyst: I think some people might be surprised to learn that athletes - a lot of athletes are secret smokers or have this habit. You were doing this incredible work as a hockey player. I'm just curious, do you have a quit moment? Did you have a moment where you were like, "Okay, I'm done with this"?	**[00:03:04] Cynthia Loyst :** Je pense que certains pourraient être surpris d'apprendre que des athlètes – beaucoup d'athlètes – fument en cachette ou ont cette habitude. Vous faisiez un travail incroyable en tant que joueur de hockey. Par simple curiosité, y a-t-il eu un moment décisif pour vous d'arrêter de fumer? Avez-vous eu un moment où vous vous êtes dit : « Bon, j'arrête »?

[00:03:21] Steve Larmer: My moment actually came after I finished playing hockey. Playing in the ’80s, there were probably about eight or nine guys on our team who actually smoked full-time, and we would have a cigarette between periods. Back in that timeframe, people were still smoking in public places. So there were a lot of times in the old stadium where there'd be five or six minutes left in the game, you’d look up to see the clock and you could barely see through the smoke that was hovering in the building. You could smoke on airplanes back then, in restaurants. I mean, it's a different time now. So I tried a few times to quit while we were playing, with a couple of other players.	**[00:03:21] Steve Larmer :** Mon moment est arrivé après avoir arrêté de jouer au hockey. Quand je jouais dans les années 80, il y avait probablement huit ou neuf gars dans notre équipe qui fumaient tout le temps, et on fumait une cigarette entre les périodes. À cette époque, les gens fumaient encore dans les lieux publics. Il arrivait ~~donc~~ souvent, dans l’ancienne aréna, qu’à cinq ou six minutes de la fin du match, quand on levait les yeux vers le chronomètre, le temps soit à peine visible à travers la fumée qui flottait dans la salle. À l’époque, on pouvait fumer dans les avions, dans les restaurants. Je veux dire, les temps ont changé. Alors, avec quelques autres joueurs, j’ai essayé quelques fois d’arrêter pendant qu’on jouait.
[00:04:18] Cynthia Loyst: You get together and say, “Okay, let’s all get together.”	**[00:04:18] Cynthia Loyst :** Vous vous réunissez et vous dites : « Allez, on arrête tous ensemble. »
[00:04:20] Steve Larmer: We tried hypnosis once. We tried a couple of other things, and nothing really worked for us at that time because there was nothing like Nicorette around for us.	**[00:04:20] Steve Larmer :** On a essayé l’hypnose une fois. On a essayé deux ou trois autres choses, et rien n’a vraiment fonctionné pour nous à l’époque, car il n’y avait rien de disponible comme Nicorette.
[00:04:31] Cynthia Loyst: Okay. So you did eventually quit. You said it was after your career. Was there something that really pushed you over the edge?	**[00:04:31] Cynthia Loyst :** D’accord. Vous avez donc fini par arrêter. Vous avez dit que c’était après votre carrière. Y a-t-il quelque chose qui vous a vraiment poussé à franchir le pas?
[00:04:39] Steve Larmer: I think it was just time. You get to a point in time, and you find your day to quit. I think I was about 35 years old, and it was like, “You know what? I'm going to quit smoking. This is a bad habit. You don't want to smoke around your children.” Nobody smoked in the house. They started closing down—you couldn't smoke in bars or restaurants, on	**[00:04:39] Steve Larmer :** Je pense que c’était juste le bon moment. Vous arrivez à un moment donné où vous décidez que c’est le jour où vous allez arrêter. Je pense que j’avais environ 35 ans, et je me suis dit : « Tu sais quoi? Je vais arrêter de fumer. C’est une mauvaise habitude. Je ne veux pas fumer autour de mes enfants. » Personne ne fumait dans la maison. Ils ont commencé à

airplanes, in public places, and stuff like that. So the world kind of started to change at that time, and I figured,	imposer des restrictions; on ne pouvait plus fumer dans les bars ni dans les restaurants, dans les avions, dans les lieux publics, etc. Le monde a donc commencé à changer un peu à cette époque, et je me suis dit…
[00:05:12] Cynthia Loyst: You might as well get on board?	**[00:05:12] Cynthia Loyst :** Autant suivre le mouvement?
[00:05:14] Steve Larmer: I might as well change with it.	**[00:05:14] Steve Larmer :** Autant changer moi aussi.
[00:05:16] Cynthia Loyst: Did you find it challenging? Do you remember what that felt like those early days?	**[00:05:16] Cynthia Loyst :** Avez-vous trouvé cela difficile? Vous souvenez-vous de votre ressenti les premiers jours?
[00:05:20] Steve Larmer: It was difficult, but I found that you change some other habits too. Most people don't have dial-up phones or phones in their house anymore because everyone just has a cell phone. It used to be that when the phone rang in the house, it was going to be a five-, ten-, or fifteen-minute conversation. So obviously, you pick up the phone, you light a cigarette. You get up in the morning, you have a cup of coffee, you light a cigarette. So you start changing your other habits too, and that helps you with quitting smoking.	**[00:05:20] Steve Larmer :** C'était difficile, mais j'ai constaté qu'on change aussi d'autres habitudes. La plupart des gens n'ont plus de téléphone fixe à la maison parce que tout le monde a un cellulaire. Avant, quand le téléphone sonnait à la maison, c'était pour une conversation de cinq, dix ou quinze minutes. Alors évidemment, on décroche le téléphone, on allume une cigarette. On se lève le matin, on prend une tasse de café, on allume une cigarette. Alors on commence à changer ses autres habitudes aussi, et ça aide à arrêter de fumer.
[00:06:01] Cynthia Loyst: You basically just never picked up the phone again, is what I'm hearing from you.	**[00:06:01] Cynthia Loyst :** En gros, vous n'avez plus jamais décroché le téléphone, si je comprends bien.

[00:06:04] Steve Larmer: Yeah, I stayed off the phone and cut back on coffee in the morning.	**[00:06:04] Steve Larmer :** Oui, j'ai évité le téléphone et j'ai réduit ma consommation de café le matin.
[00:06:08] Cynthia Loyst: Yeah, I had to disassociate from all kinds of habits that I had associated, and then slowly was able to reintroduce them after I had enough time and distance. So Nicorette has helped millions of people take that first step forward toward quitting. I used the gum, and since then, they've introduced the lozenge and the QuickMist. Looking back, what kind of support do you think would have made the biggest difference for you when you were ready to quit?	**[00:06:08] Cynthia Loyst :** Oui, j'ai dû me dissocier de toutes sortes d'habitudes que j'avais associées au tabagisme, puis j'ai lentement pu les réintroduire, une fois que j'avais pris suffisamment de recul et de temps. Nicorette a donc aidé des millions de personnes à franchir cette première étape vers l'arrêt du tabagisme. J'ai utilisé la gomme à mâcher, et depuis, ils ont lancé la pastille et le VapoÉclair. Avec du recul, quel type de soutien, selon vous, aurait fait la plus grande différence pour vous lorsque vous étiez prêt à arrêter?
[00:06:32] Steve Larmer: I wish Nicorette would have been around back then when I was playing. I think it would have made the process a lot easier because there weren't a lot of tools like that around back then. So, I'm more than happy that it's available now, that it's helped millions of people, and, more importantly, it's helped me.	**[00:06:32] Steve Larmer :** J'aurais aimé que Nicorette existe à l'époque où je jouais. Je pense que cela aurait rendu le processus beaucoup plus facile, car il n'y avait pas beaucoup d'outils de ce genre à l'époque. Je suis donc très content que Nicorette soit désormais disponible, qu'il ait aidé des millions de gens et, surtout, qu'il m'ait aidé à arrêter.
[00:06:53] Cynthia Loyst: Yeah. Quitting smoking is its own kind of discipline, and I imagine that you would have learned a lot about discipline and focus through your years as an NHLer. It's an athletic mindset. Did you utilize that in order to get through it?	**[00:06:53] Cynthia Loyst :** Oui. Arrêter de fumer demande une discipline particulière, et j'imagine que vous avez appris beaucoup sur la discipline et la concentration au cours de vos années en tant que joueur de la LNH. C'est une mentalité d'athlète. L'avez-vous mise à profit pour y arriver?
[00:07:08] Steve Larmer: I think yes would be the obvious answer. Having gone through the ups and downs of a season and the playoffs year in and year out, it teaches you mind over matter and things like that. So, I think if you put your mind to something, you can obviously do it and	**[00:07:08] Steve Larmer :** Je pense que « oui » serait la réponse évidente. Le fait d'avoir traversé, année après année, les hauts et les bas d'une saison et des séries, ça vous apprend à faire prévaloir le mentale sur le corps, et d'autres choses de ce genre. Je pense donc que si l'on s'y

accomplish that goal that you set out for yourself. I think Nicorette really helped at the right time.	met vraiment, on peut bien sûr y arriver et atteindre l'objectif que l'on s'est fixé. Je pense que Nicorette m'a vraiment aidé au bon moment.
[00:07:38] Cynthia Loyst: Hockey Fights Cancer is a really powerful NHL and NHLPA initiative. It's supported by sponsors like Nicorette and has dedicated 27 seasons to raising research funds and promoting lifesaving screenings. So how do you feel about this partnership, especially with smoking being a key risk factor the campaign aims to address?	**[00:07:38] Cynthia Loyst :** *Le hockey pour vaincre le cancer* est une initiative très importante de la LNH et de l'AJLNH. Elle bénéficie du soutien de commanditaires tels que Nicorette et se consacre depuis 27 saisons à la collecte de fonds pour la recherche et la promotion de dépistages qui sauvent des vies. Que pensez-vous donc de ce partenariat, d'autant plus que le tabagisme est un facteur de risque majeur que la campagne vise à combattre?
[00:07:59] Steve Larmer: I think it's a great program, and the NHL, the NHLPA have supported it for the last 27 years, and the players. Even in Peterborough, the junior hockey team they do a Hockey Fights Cancer night. So it's a really popular event, and it raises all kinds of money for research.	**[00:07:59] Steve Larmer :** Je pense que c'est un excellent programme, et la LNH et l'AJLNH le soutiennent depuis 27 ans, tout comme les joueurs. Même à Peterborough, l'équipe de hockey junior organise une soirée *Le hockey pour vaincre le cancer*. C'est donc un événement très populaire qui permet d'amasser beaucoup d'argent pour la recherche.
[00:08:23] Cynthia Loyst: Have you seen a big shift, would you say, among younger hockey players in terms of what you were describing before—the '80s, the smoke-filled, is there a different energy now?	**[00:08:23] Cynthia Loyst :** Avez-vous constaté un changement majeur, diriez-vous, chez les jeunes joueurs de hockey par rapport à ce que vous décriviez tout à l'heure, pendant les années 80, avec cette ambiance enfumée? Y a-t-il une énergie différente aujourd'hui?
[00:08:32] Steve Larmer: Yeah, completely different. These guys are a lot healthier now, and they have access to different information. We didn't have that kind of information back then. I mean, we grew up watching TV and movie stars and TV personalities, and there was lots of smoking in movies. It was kind of the cool thing to do. You don't see that on television as much or even in movies as much anymore. And these kids	**[00:08:32] Steve Larmer :** Oui, c'est complètement différent. Ces jeunes sont beaucoup plus en santé maintenant et ils ont accès à de l'information différente. Nous n'avions pas ce genre d'information à l'époque. En fait, on a grandi en regardant la télévision, les vedettes de cinéma et les personnalités de la télé, et les gens fumaient beaucoup dans les films. C'était un peu le truc cool à faire. On ne voit plus beaucoup ça à

have access to so much more information about how they work out, their diets, and what they're putting into their bodies to give them the best possible chance to play.	la télévision, ni même au cinéma. Et ces jeunes ont accès à tellement plus d'information sur leur entraînement, leur alimentation et ce qu'ils mettent dans leur corps, pour se donner les meilleures chances possibles de jouer.
[00:09:17] Cynthia Loyst: If you were to give a piece of advice to anyone thinking about quitting smoking, what would that be?	**[00:09:17] Cynthia Loyst :** Si vous aviez un conseil à donner à quelqu'un qui songe à arrêter de fumer, quel serait-il?
[00:09:24] Steve Larmer: I think, number one, your long-term health is going to get a lot better. The sooner that you can stop, the better off you're going to be in the long run. There's a financial aspect to it all too, because cigarettes and tobacco products in general are very expensive now.	**[00:09:24] Steve Larmer :** Je pense tout d'abord que votre santé à long terme s'améliorera considérablement. Plus tôt vous arrêterez, mieux vous vous porterez. Il y a aussi un aspect financier à tout ça, parce que les cigarettes et les produits du tabac en général sont très chers maintenant.
[00:09:52] Cynthia Loyst: This podcast is all about the quit that sort of changed everything. So when you look back now, what did quitting open up for you?	**[00:09:52] Cynthia Loyst :** Ce balado porte justement sur cet arrêt qui a en quelque sorte tout changé. Alors, avec le recul, quelles nouvelles perspectives cette décision vous a-t-elle ouvertes?
[00:10:00] Steve Larmer: Well, you know, health. I think is the number one thing. The longer you smoke, the more damage you're going to do to your lungs and whatnot. When you get older, it catches up with you really fast. So I think having the ability to quit smoking has made me feel healthier. I don't get any chest or coughs or any kind of chest infections. So I've been able to dodge a lot of that stuff, and part of it was because I quit smoking.	**[00:10:00] Steve Larmer :** Eh bien, vous savez, la santé. Je pense que c'est la priorité numéro un. Plus vous fumez longtemps, plus vous causez de dommages à vos poumons et à tout le reste. Avec l'âge, ça vous rattrape très vite. Alors, je pense que d'avoir réussi à arrêter de fumer m'a permis de me sentir en meilleure santé. Je n'ai pas de problèmes de poitrine, de toux ni d'infections pulmonaires. J'ai donc réussi à éviter pas mal de ces soucis de santé, et c'est en partie parce que j'ai arrêté de fumer.
[00:10:46] Cynthia Loyst: And keep up with your grandkids now.	**[00:10:46] Cynthia Loyst :** Et maintenant, vous arrivez à suivre vos petits-enfants.

[00:10:49] Steve Larmer: And try to keep up with them.	**[00:10:49] Steve Larmer :** Et j’essaie de les suivre.
[00:10:50] Cynthia Loyst: Steve, thank you so much for sharing your story. I really appreciate it.	**[00:10:50] Cynthia Loyst :** Steve, merci beaucoup d’avoir partagé votre histoire. Je vous en suis très reconnaissante.
[00:10:54] Steve Larmer: Thanks for having me.	**[00:10:54] Steve Larmer :** Merci de m’avoir invité.
[00:10:55] Cynthia Loyst: And thank you for listening to The Big Quit by Nicorette. Remember, it's never too late to start your quitting journey.	**[00:10:55] Cynthia Loyst :** Et merci d’avoir écouté le balado « Arrêter une fois pour toutes grâce à Nicorette ». N’oubliez pas, il n’est jamais trop tard pour commencer votre parcours pour arrêter de fumer.