

gamme nicotine
nicorette
accomplissons l'incroyable

ARRÊTER DE FUMER,
commencer une nouvelle vie !



Mon
prochain RDV

5 BONNES RAISONS D'ARRÊTER DE FUMER^(1,2)

- ➊ Moins d'essoufflement
- ➋ Se libérer d'une dépendance
- ➌ Diminution de la toux et de la fatigue
- ➍ Diminution de la tension artérielle et de la fréquence cardiaque
- ➎ Redécouverte du goût et de l'odorat

Impact positif sur...

...l'apparence en général⁽³⁾

- ▶ Le teint s'éclaircit
- ▶ Les rides sont moins marquées
- ▶ Les dents sont plus blanches
- ▶ L'haleine devient plus agréable
- ▶ La voix devient plus claire

...le moral⁽³⁾

- ▶ Arrêter de fumer permet de retrouver le calme intérieur
- ▶ Chaque cigarette non fumée est une victoire
- ▶ Gain de confiance en soi
- ▶ Favorise la reprise d'activités physiques

...l'entourage et son logement⁽³⁾

- ▶ Votre famille et votre entourage ne subissent plus le tabagisme passif.
- ▶ Les odeurs de tabac froid disparaissent dans la maison.

...les finances^(3,4)

L'arrêt du tabac vous fait faire des économies.

Faites le calcul : si vous fumez 10 cigarettes par jour à 10€ le paquet, vous pouvez économiser plus de 1800€/an !

Depuis 2018, certains substituts nicotinniques sont remboursables à 65% (prescription sur une ordonnance).



1: INPES. J'arrête de fumer : Le guide pour y parvenir - 2 : Tabac info services . Mes-Fiches- Pratiques - Les bénéfices de l'arrêt du tabac : www.tabac-info-service.fr (Consulté le 13.02.2020) - 3 : Tabac info services. Ce que l'arrêt va m'apporter : www.tabac-info-service.fr (Consulté le 13.02.2020) - 4 : Ameli santé. Arrêt du tabac : quelle prise en charge pour les substituts nicotinniques ? www.ameli.fr/assure/remboursements/rembourse/medicaments-vaccins-dispositifs-medicaux/prise-charge-substituts-nicotinniques (Consulté le 13.02.2020)

RÉDUIRE VOTRE CONSOMMATION

de cigarettes est un premier pas vers l'arrêt,
de quelle(s) cigarette(s) seriez-vous prêt à vous passer ?



Au réveil



En allant au travail



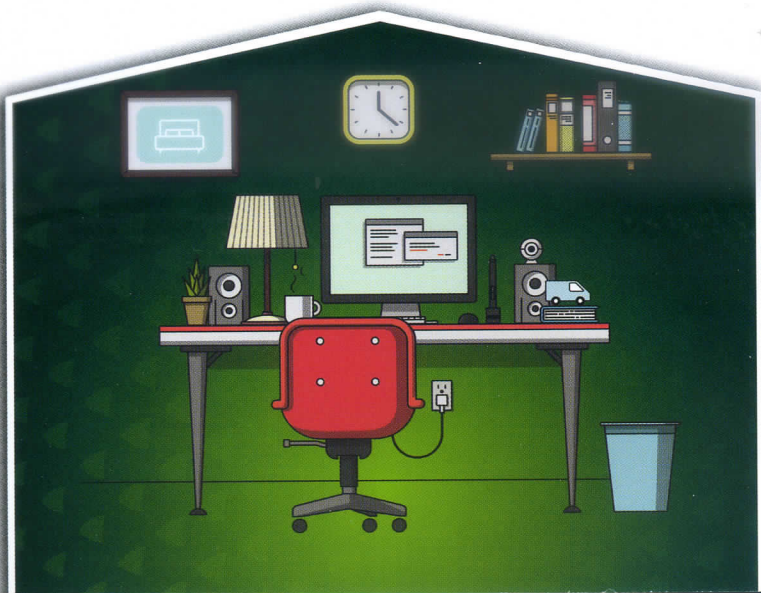
Après un café



Après un repas



Avant de se coucher



CE QUI M'EMPÊCHE D'ARRÊTER

et ce qui me donne envie d'arrêter

Ce qui m'empêche d'arrêter

- Fumer me stimule
- Fumer me fait me sentir détendu et destressé
- Fumer me donne de l'assurance dans la vie
- Fumer me procure du plaisir
- Je trouve la pause cigarette conviviale
- J'ai toujours fumé
- J'ai peur de prendre du poids
- J'ai déjà essayé d'arrêter, j'ai repris

Ce qui me donne envie d'arrêter

- Fumer me fait tousser le matin
- J'ai une mauvaise haleine et les dents jaunes
- J'ai mauvaise mine
- Je suis essoufflé dès que je fais un effort
- Pour diminuer les risques d'avoir un cancer
- Pour diminuer les risques d'avoir des problèmes cardiovasculaires
- Fumer me coûte cher
- J'ai envie d'avoir un enfant
- Mon entourage ou moi a/a eu un problème de santé

Maintenant que vous avez fait le point, êtes-vous prêt à arrêter ?

Gardez ces idées en tête et parlez-en à votre médecin.

