



# LES AIDES POUR ARRÊTER DE FUMER





# Arrêter de fumer

Arrêter de fumer, **c'est difficile.**  
Arrêter de fumer, **c'est possible.**

- › Quand j'arrête de fumer, mon corps est en manque de nicotine.
- › Mon cerveau demande de la nicotine.
- › Arrêter de fumer, c'est difficile.
- › Je peux me sentir triste, stressé(e) ou énervé(e).

## **Des médicaments peuvent m'aider à arrêter de fumer.**

- › Ils font entrer de la nicotine dans mon corps, mais sans tabac.

### **Ils m'aident à :**

- › Avoir moins d'effets du manque de tabac.
- › Je suis plus calme.
- › Doucement diminuer mon envie de fumer.
- › Je me sens mieux.



## **Qui peut me donner ces médicaments ?**

- › Un professionnel de santé peut me donner ces médicaments.
- › Un professionnel de santé, c'est par exemple un médecin ou un tabacologue.



## Les différents médicaments

**Il peut me prescrire :**

- › **Des patches**, c'est un pansement à mettre sur ma peau toute la journée.
- › **Des gommes**, c'est un chewing-gum à mâcher quand je veux fumer.
- › **Des pastilles**, c'est un bonbon à sucer ou à laisser fondre sous ma langue.
- › **Des sprays**, c'est un spray à mettre dans ma bouche.

## Comment utiliser les traitements ?



Le professionnel de santé choisit le bon traitement avec moi.  
Il peut me donner plusieurs médicaments pour m'aider.

**Il m'explique :**

- › Quel traitement je dois prendre,
- › Quand je dois prendre le traitement,
- › Combien de fois par jour je dois le prendre.

Le traitement est remboursé par l'Assurance Maladie.

**Je peux réussir à arrêter de fumer !**



Pour arrêter de fumer, je peux m'inscrire  
au Mois sans Tabac.

**Le mois de novembre est un mois spécial  
pour m'aider encore plus à arrêter de fumer.**

**Pour s'inscrire : [mois-sans-tabac.tabac-info-service.fr](https://mois-sans-tabac.tabac-info-service.fr)**

