



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 patchs**, c'est un pansement à mettre sur ma peau toute la journée.
- › **Des gommes**, c'est un chewing-gum à manger 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

