



ARRÊTER DE FUMER, QUI PEUT M'AIDER ?





Arrêter de fumer

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

De l'aide pour arrêter de fumer

Des professionnels de santé peuvent m'aider.

Je peux demander de l'aide à :

- › Mon médecin.
- › Un tabacologue (un tabacologue est un spécialiste de la dépendance au tabac).

Je peux poser toutes mes questions aux professionnels.

Ils peuvent me donner des conseils.

Ils peuvent aussi me donner des médicaments pour arrêter de fumer.

Les traitements m'aident à m'arrêter de fumer.

Je peux aussi prendre rendez-vous dans :

- › Un CSAPA (c'est un centre qui accompagne pour arrêter de fumer).

De l'aide pour arrêter de fumer

Je peux demander de l'aide dans mon établissement pour arrêter de fumer.

Par exemple, je peux demander à :

- › Un infirmier ou une infirmière.
 - › Une sage-femme.
 - › Un éducateur ou une éducatrice.
- Je peux aussi avoir de l'aide de ma famille et de mes amis.



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

