



Prenez-soin de vous

Libérez-vous du tabac

Pourquoi arrêter de fumer

Vous ou l'un de vos proches fumez : examinons les raisons d'arrêter de fumer et les quelques moyens d'y parvenir.

-  **Protégez votre santé** : vous réduisez considérablement le risque de maladies graves et améliorez votre espérance de vie.
-  **Protégez vos proches** : en leur évitant la fumée secondaire. Particulièrement important lorsqu'il y a des enfants et des femmes enceintes dans l'entourage.
-  **Améliorez votre qualité de vie** : une meilleure respiration, un goût et un odorat améliorés, une énergie accrue. Vous verrez également des bénéfices pour votre peau, vos dents et votre haleine.
-  **Économisez de l'argent** : Vous économiserez une somme copieuse que vous pourrez réinvestir dans des activités et des projets bénéfiques pour votre bien-être.

//

On arrête définitivement de fumer après plusieurs essais :

Homme : Entre 2 à 3 tentatives

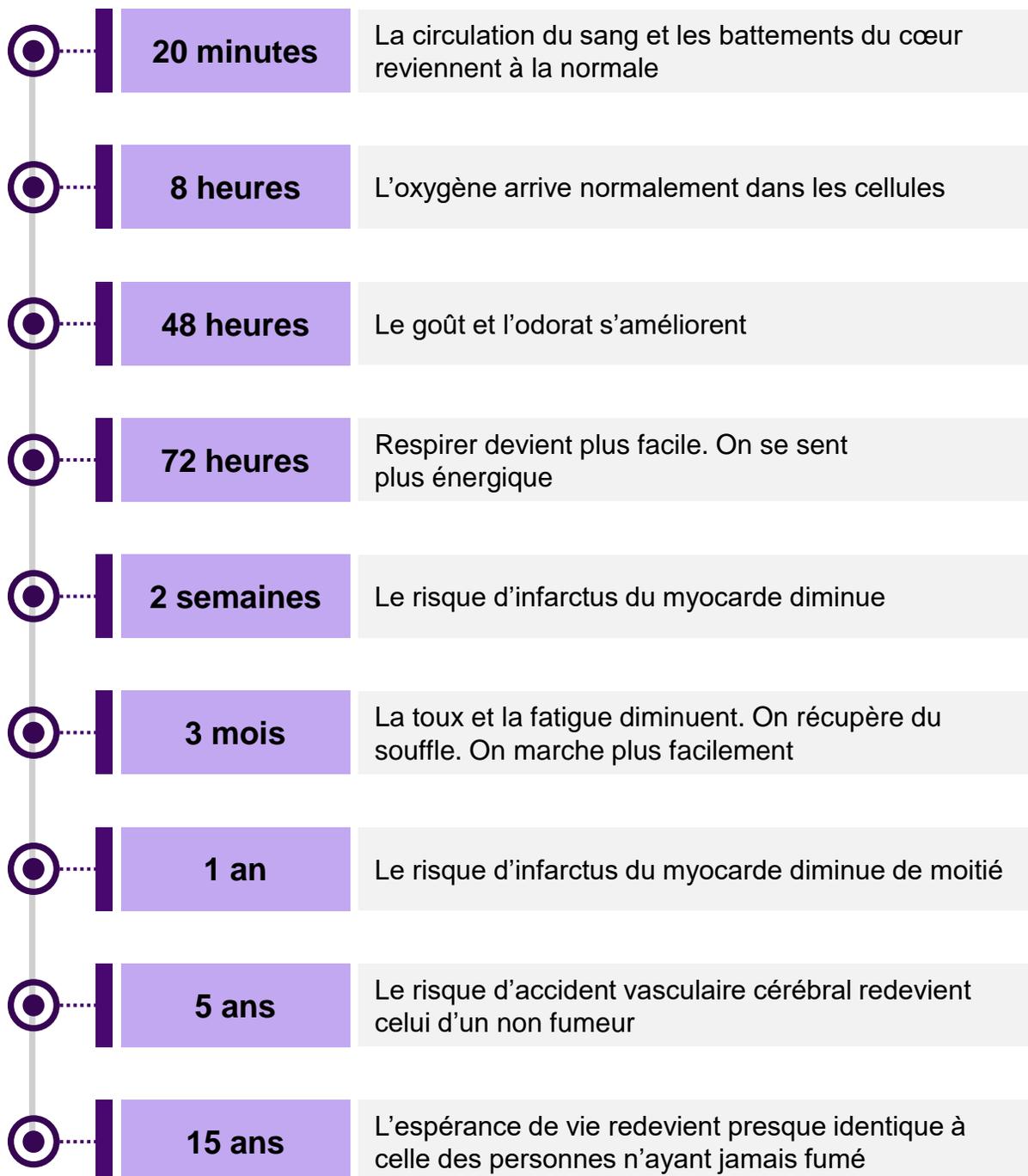
Femme : Entre 3 à 4 tentatives

Alors, vous (re)commencez quand?

//

Les bienfaits pour la santé

Après avoir fumé la dernière cigarette



Les moyens pour vous aider à arrêter

Connaître votre profil de fumeur

- Prendre connaissance de votre niveau de dépendance auprès d'un tabacologue pour un accompagnement sur mesure

**5 consultations gratuites en appelant
Tabac Info Services au 3989**

Appel non surtaxé sur lundi ou samedi de 8h à 20h

Disposer de substituts nicotiques

- Faciliter votre sevrage en consultant votre médecin pour disposer d'une ordonnance : gomme, patch, spray, inhalateur, pastille...
- A noter que la cigarette électronique peut-être considérée comme un outils pour arrêter mais n'est pas adapté à chaque niveau de dépendance

**Remboursés à minima à 65% avec une
prescription médicale**

Tenter les thérapies cognitives

- Identifier, évaluer et modifier les pensées automatiques associées liée à l'addiction. Ces thérapies vous aident à renforcer votre motivation, à changer vos habitudes

**Elles augmentent de 70% à 100% les
chances de sevrage à six mois**

Les moyens pour vous aider à arrêter

Garder la motivation

- Télécharger une application numérique pour rester sur la bonne voie! Selon les objectifs de votre arrêt constatez le budget économisé, les effets positifs sur votre santé jour après jour, etc
- Les groupes de soutien notamment sur les réseaux sociaux pour accéder à une communauté solidaire

**Appli Tabac Info Services
et la page Facebook Tabac Info Services**

Adopter un programme d'entraînement régulier

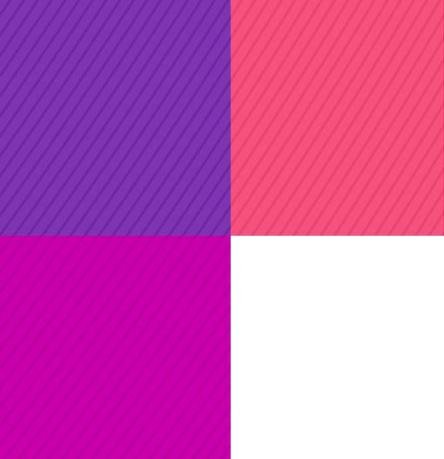
- Qu'elle soit intense ou relaxante, en faisant du sport, vous diminuez la pulsion qui vous pousse à fumer, appelée le « craving »

**S'occuper le corps et l'esprit, être fier de soi
et limiter le risque de prendre du poids**

Trouver un parrain et/ou fixer vous des objectifs

- Conclure un accord avec un proche c'est s'assurer d'obtenir de la reconnaissance lors des objectifs atteints et avoir un soutien dans les moments de doute

**Encouragement et suivi régulier :
combo gagnant!**



Il existe de nombreuses façons d'arrêter de fumer et d'adopter un mode de vie plus sain.

Commencez par adopter le bon état d'esprit et disposez d'un système de soutien solide pour vous aider à rester sur la bonne voie.

Nous espérons que ces conseils pourront vous aider dans votre démarche !



tabac info service
le site + l'appli + le 39 89

Appel non surtaxé. Du lundi au samedi de 8h à 20h.



Le 39 89

Un accompagnement personnalisé, efficace et gratuit par téléphone tout au long de votre arrêt. En appelant le 39 89, posez toutes vos questions et prenez rendez-vous avec un tabacologue.

L'appli Tabac info service

Un soutien personnalisé et disponible 24 heures sur 24, pour choisir votre méthode d'arrêt et avoir des conseils pour tenir bon. Cette application est téléchargeable gratuitement sur l'App Store et Google Play.

Le site Tabac info service

Des informations, des conseils sur l'arrêt du tabac, des tests pour bien vous préparer et augmenter vos chances de réussite.
www.tabac-info-service.fr

La page Facebook Tabac info service

Une communauté solidaire d'ex-fumeurs et de fumeurs souhaitant arrêter, toujours prête à vous soutenir dans les moments difficiles.

Clause de non-responsabilité : les informations fournies ici correspondent à des sources fiables, mais elles ne sont pas officiellement liées à WTW ou à l'un de ses produits.

Version mai 2024