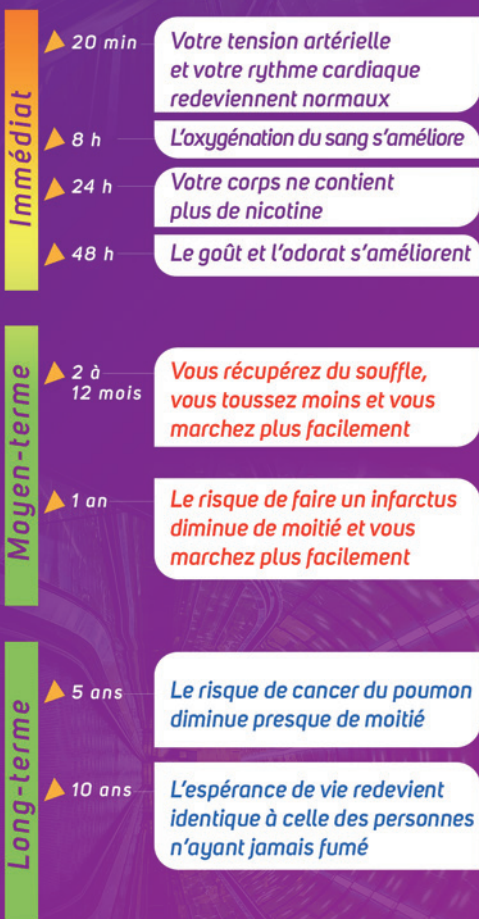




HAUTS-DE-FRANCE ADDICTIONS

ARRÊTER DE FUMER, POURQUOI PAS ?



7 ASTUCES POUR FAIRE FACE À L'ENVIE DE FUMER

lors des premiers jours



Relisez la liste de toutes les motivations qui vous ont donné envie de ne plus fumer !

Vérifiez, si vous en prenez un, que votre traitement de substitution correspond à votre niveau de dépendance.



Occupez-vous : changez de pièce, faites un tour, buvez un verre d'eau, brossez-vous les dents, mangez un fruit, prenez un substitut nicotinique oral, relaxez-vous ...

Pensez que chaque jour qui passe diminue le risque de reprendre une cigarette !



Mobilisez toutes les pensées qui peuvent vous encourager à ne pas recommencer à fumer !

Donnez-vous un délai de 15 minutes avant de reprendre une cigarette. D'ici là, l'envie sera loin derrière vous et vous gérerez !



Félicitez-vous à chaque fois qu'une envie a été surmontée !

Tabac Info Service

L'appli,
le site,
et le 3989

tabac
info
service

bienvenue dans une vie
sans tabac

3989 Service gratuit
+ prix appel



www.hautsdefrance-addictions.org

235 avenue de la Recherche
59120 Loos
03 20 21 06 05

contact@hautsdefrance-addictions.org

@hdfaddictions

@hdfaddictions

@hdfa_addictions

@Hauts-de-france Addictions