



ARRÊTER DE FUMER ? POURQUOI PAS

Immédiat

- ▲ 20 min *Votre tension artérielle et votre rythme cardiaque redeviennent normaux*
- ▲ 8 h *L'oxygénation du sang s'améliore*
- ▲ 24 h *Votre corps ne contient plus de nicotine*
- ▲ 48 h *Le goût et l'odorat s'améliorent*

Moyen-terme

- ▲ 2 à 12 mois *Vous récupérez du souffle, vous tousez moins et vous marchez plus facilement*
- Le risque de faire un infarctus diminue de moitié*

Long-terme

- ▲ 5 ans *Le risque de cancer du poumon diminue presque de moitié*
- ▲ 10 ans *L'espérance de vie redevient identique à celle des personnes n'ayant jamais fumé*

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

f @hdfaddictions
t @hdfaddictions
i @hdfa_addictions
in @Hauts-de-france Addictions