

Je veux arrêter de fumer. Je peux arrêter de fumer

Quand vous arrêtez de fumer:

Votre qualité de vie, votre santé, votre forme physique, votre haleine et la couleur de vos dents, votre sens du goût et votre odorat ainsi que la fonction sexuelle, la fertilité, la grossesse et l'accouchement, et la santé de ceux qui vous entourent s'amélioreront.

Le risque de cancer et d'infarctus diminue très rapidement. et la formation de lésions pulmonaires cesse. Vous subirez moins de pharyngites et de bronchites, moins d'ostéoporose et de maladies des gencives. Vous aurez moins de rides et vos vêtements ne sentiront plus le tabac. La plupart d'anciens fumeurs ont moins de stress que quand ils fumaient. Vous économiserez beaucoup d'argent.

Si vous avez décidé d'arrêter de fumer...

Félicitations!... Vous avez pris une grande décision pour votre santé.

Choisissez une date pour arrêter de fumer: **le jour J**. Si possible avant un mois.

Expliquez votre décision à votre famille et à vos amis, et demandez leur aide et leur soutien. Demandez-leur de ne pas fumer près de vous. Vous pouvez consulter votre médecin ou infirmière du centre de santé.

Conseils pratiques

Si vous avez déjà essayé avant, pensez à ce qui vous aida et à ce qui vous fit défaillir.

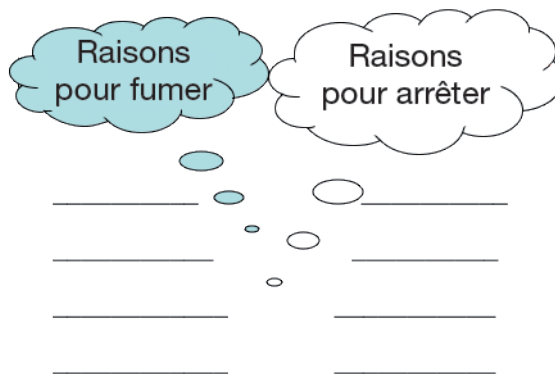
Faites de l'exercice, cela vous aidera à diminuer votre stress.

Éliminez les cendriers et les briquets autour de vous.

Il y a des médicaments qui peuvent vous aider. Demandez conseil à votre médecin ou à votre infirmière.

Faites une liste avec les raisons pour lesquelles vous fumez et les raisons pour

lesquelles vous voulez arrêter de fumer. Affichez-la dans un endroit bien visible.




Identifiez les moments les plus susceptibles de vous donner envie de fumer et écrivez ce que vous allez faire quand vous en ressentirez l'envie.

Cherchez des alternatives pour les premiers jours sans tabac.

Heure	Importance	Alternative