

> J'ai tout essayé, je n'ai pas réussi : pourquoi ?

- mon entourage est fumeur... je n'ai pas pu résister
- une période de ma vie trop difficile à supporter, j'ai craqué
- une fête de famille où je me suis dit : « Rien qu'une »
- des substituts nicotiques sous dosés qui n'ont pas été efficaces
- j'ai pris du poids en compensant par la nourriture
- le manque est insupportable
- le traitement est inefficace

La rechute est une expérience. Ne baissez pas les bras. Réessayez.

> Attention aux arnaques !

- les cigarettes aux plantes et le cannabis sont aussi dangereux pour mes artères que le tabac
- certaines méthodes n'ont pas fait leur preuve scientifique

> Qui peut m'aider à trouver une solution adaptée ?

- mon médecin traitant
- mon pharmacien
- un tabacologue en consultation individuelle ou collective
- documents gratuits de l'Institut National de Prévention et d'Éducation à la Santé
- tabac info service 0825 309 310 (0,15 cts/min) pour conseils et prise en charge par téléphone
- www.tabac-info.net

Consultation de tabacologie
la plus proche de mon domicile

