



tabac-info-service.fr

Quand on sait, c'est plus facile d'arrêter

GESTION DES ENVIES IMPÉRIEUSES DE CIGARETTES

- Vérifier la bonne posologie du traitement médicamenteux d'aide à l'arrêt (patch oublié, comprimé non pris...).
- Penser aux bénéfices et se souvenir des motivations à l'arrêt.
- Avoir une pensée positive toute prête « j'ai déjà tenu, je peux résister », un slogan « nicotine t'es pas ma copine », dédramatiser « ça ne va pas durer ».
- Inspirer et expirer profondément 3 à 5 fois.
- Sortir.
- Boire un grand verre d'eau.
- Manger un fruit.
- Se laver les dents.
- Prendre un substitut nicotinique (gomme ou comprimés).
- Éviter au début du sevrage les endroits et les activités qui donnent envie de fumer.
- Faire une activité, penser à autre chose, chanter...
- Demander à quelqu'un de l'aide et du soutien pour résister...