

ARRÊTER DE FUMER

Les clés pour y arriver



Fixez une date d'arrêt et faites-la connaître.



Débarrassez-vous des cigarettes, briquets et cendriers.



Changez vos habitudes. Attention aux contextes déclencheurs : alcool, café, moments conviviaux...



L'envie de fumer ne dure pas. Pour l'arrêter, changez d'activité, buvez de l'eau, allez vous balader, faites du sport...



Faites-vous aider et n'hésitez pas à utiliser des substituts nicotiniques.



Listez les effets bénéfiques de votre arrêt.

Plus de **60%** des fumeurs quotidiens déclarent avoir envie d'arrêter de fumer.

Il n'est jamais trop tard pour arrêter et aucune tentative d'arrêt n'est une perte d'énergie : chaque essai de sevrage est un pas de plus vers l'arrêt définitif.

Besoin de plus d'informations ou d'un soutien lors de votre arrêt ? Faites-vous aider en utilisant par exemple la ligne téléphonique gratuite 39 89 de Tabac Info Service ou lors de votre visite avec un professionnel de la santé au travail.



Besoin d'aide ? Votre service de prévention et de santé au travail peut vous accompagner.