

Plus de 6 fumeurs sur 10 ont envie d'arrêter,
mais l'arrêt du tabac entraîne beaucoup de questions :



Et si je
rechute ?

Comment faire
face à une envie
de cigarette ?

Quels bénéfices ?

... Et vous, où
en êtes-vous ?

**J'ai envie d'arrêter
de fumer : mieux informé
et accompagné, j'ai plus
de chances de succès !**

**Parce qu'1 mois sans fumer,
c'est 5 fois + de chances d'arrêter**

Plusieurs structures peuvent me soutenir dans ma démarche
près de chez moi, en Nouvelle-Aquitaine. (voir au verso)

Être accompagné, c'est bénéficier de soutien et de conseils concrets pour tenir bon dans les moments difficiles.

Je peux multiplier mes chances de réussite en m'orientant vers :

- Tabac Info Service (réponse aux questions, accompagnement personnalisé gratuit) : le site + l'appli + le 39 89,
- un médecin, un pharmacien, un infirmier ou une sage-femme,
- un service de santé scolaire ou de santé au travail,

ou obtenir un accompagnement plus global, auprès :

- d'un Centre de soins d'accompagnement et de prévention en addictologie - CSAPA ou d'une Consultation jeunes consommateurs - CIC (présents dans tous les départements),
- d'une équipe spécialisée en addictologie dans un établissement de santé.



Pour repérer les contacts utiles en Nouvelle-Aquitaine : www.addictoclic.com

Pour connaître les informations sur l'événement Moi(s) sans tabac

en Nouvelle-Aquitaine, rendez-vous sur : www.moisanstabac-na.com

ou sur  et  de l'Agence Régionale de Santé

