

RÉDUIRE VOTRE CONSOMMATION

de cigarettes est un premier pas vers l'arrêt,
de quelle(s) cigarette(s) seriez-vous prêt à vous passer ?



Au réveil



En allant au travail



Après un café



Après un repas



Avant de se coucher



POUR CHAQUE CIGARETTE

une solution de la gamme Nicorette

Le soutien des professionnels de santé.

L'accompagnement, les conseils, le suivi que peuvent vous apporter votre médecin ou votre pharmacien seront précieux pendant les six premiers mois de votre arrêt du tabac. Vous pouvez aussi recourir à une consultation spécialisée d'aide au sevrage tabagique, en particulier si vous avez déjà échoué.



Mes motivations en vidéo



Médicaments contenant de la nicotine. Patch, gomme et inhalateur : pas avant 15 ans.

Microtab, comprimés à sucer et NICORETTESPRAY® : pas avant 18 ans.

Utilisé pour aider les fumeurs à arrêter de fumer.

L'arrêt définitif de la consommation de tabac est préférable. Contient de l'alcool (NICORETTESPRAY®). Demandez conseil à votre pharmacien.

En cas de difficulté, consultez votre médecin. Lire attentivement la notice.

Johnson & Johnson Santé Beauté France SAS au capital de 153.285.948 € RCS Nanterre : 479 824 724 Siège social :
1, rue Camille Desmoulins - 92130 Issy-les-Moulineaux Locataire
Gérant de Vania Expansion SAS. M18N006BRO - 18/02/6 259 146 0/GP/002

gamme

nicorette
nicotine

ARRÊTER DE FUMER, commencer une nouvelle vie !



Mon
prochain RDV

5 BONNES RAISONS

d'arrêter de fumer ^(1,2)

- 1 Moins d'essoufflement
- 2 Se libérer d'une dépendance
- 3 Diminution de la toux et de la fatigue
- 4 Diminution de la tension artérielle et de la fréquence cardiaque
- 5 Redécouverte du goût et de l'odorat

Impact positif sur...



...l'apparence en général ⁽³⁾

- ▶ Le teint s'éclaircit
- ▶ Les rides sont moins marquées
- ▶ Les dents sont plus blanches
- ▶ L'haleine devient plus agréable
- ▶ La voix devient plus claire



...le moral ⁽³⁾

- ▶ Arrêter de fumer permet de retrouver le calme intérieur
- ▶ Chaque cigarette non fumée est une victoire
- ▶ Gain de confiance en soi
- ▶ Favorise la reprise d'activités physiques



...l'entourage et son logement ⁽³⁾

- ▶ Votre famille et votre entourage ne subissent plus le tabagisme passif.
- ▶ Les odeurs de tabac froid disparaissent dans la maison.



...les finances ^(3,4)

L'arrêt du tabac vous fait faire des économies.

Faites le calcul : si vous fumez 10 cigarettes par jour à 7€ le paquet, vous pouvez économiser plus de 1200€/an !

De plus, depuis le 1er novembre 2016, l'Assurance Maladie prend en charge, sur prescription médicale, les substituts nicotiques à hauteur de 150 € par année civile et par bénéficiaire.

Pour en bénéficier, une ordonnance spécifique consacrée à ces produits est nécessaire.

CE QUI M'EMPÊCHE D'ARRÊTER

et ce qui me donne envie d'arrêter

Ce qui m'empêche d'arrêter

- Fumer me stimule
- Fumer me fait me sentir détendu et destressé
- Fumer me donne de l'assurance dans la vie
- Fumer me procure du plaisir
- Je trouve la pause cigarette conviviale
- J'ai toujours fumé
- J'ai peur de prendre du poids
- J'ai déjà essayé d'arrêter, j'ai repris

Ce qui me donne envie d'arrêter

- Fumer me fait tousser le matin
- J'ai une mauvaise haleine et les dents jaunes
- J'ai mauvaise mine
- Je suis essoufflé dès que je fais un effort
- Pour diminuer les risques d'avoir un cancer
- Pour diminuer les risques d'avoir des problèmes cardiovasculaires
- Fumer me coûte cher
- J'ai envie d'avoir un enfant
- Mon entourage ou moi a/a eu un problème de santé

Maintenant que vous avez fait le point, êtes-vous prêt à arrêter ?

Gardez ces idées en tête et parlez-en à votre médecin.

PRÉPAREZ

votre prochain rendez-vous

Quelles sont vos craintes à l'arrêt ?

Pourquoi vous avez envie d'arrêter de fumer ?

Quelles sont les questions que vous souhaitez poser à votre médecin lors de votre prochaine consultation ?



COMMENCER UNE NOUVELLE VIE !

1: INPES. J'arrête de fumer : Le guide pour y parvenir : www.inpes-sante.fr - 2 : Tabac info services. Mes-Fiches-Pratiques - Les bénéfices de l'arrêt du tabac : www.tabac-info-service.fr - 3 : Tabac info services. Ce que l'arrêt va m'apporter : www.tabac-info-service.fr - 4 : Améli santé. Arrêt du tabac : quelle prise en charge pour les substituts nicotiques ? www.ameli.fr/assure/remboursements/rembourse/medicaments-vaccins-dispositifs-medicaux/prise-charge-substituts-nicotiques