

# Je veux arrêter de fumer



## Je peux

- Fixer une date d'arrêt et la communiquer à mes proches.
- Me débarrasser de toutes les cigarettes, briquets et cendriers.
- Écrire une liste des inconvénients du tabac et des bénéfices à l'arrêt, que je relis pour me motiver.
- Utiliser un substitut nicotinique (patch, gomme à mâcher, tablette, inhalateur) ou un médicament (Champix® ou Zyban®) pour atténuer les symptômes de manque.
- Changer ma routine et éviter les endroits et situations où j'avais l'habitude de fumer.
- Utiliser des activités de diversion pour faire face au besoin urgent de fumer (par ex. se promener, boire de l'eau, chewing-gum).



## Savez-vous qu'en arrêtant de fumer, vous prenez soin de votre cœur et très rapidement

- Votre souffle s'améliore.
- Vous retrouvez votre goût et votre odorat.
- Vous protégez votre entourage.
- Vous économisez de l'argent.

### Adresses utiles

[www.hug-ge.ch/elips](http://www.hug-ge.ch/elips)

#### Fondation suisse de cardiologie

[www.swissheart.ch](http://www.swissheart.ch) - Tél. 031 388 80 80

#### Unité des dépendances

Consultation de tabacologie

Bd de la Cluse 75, 1205 Genève

Tél. 022 372 95 37

#### CIPRET - Carrefour AddictionS

Rue Agasse 45, 1208 Genève

Tél. 022 329 11 69

Groupe d'aide à l'arrêt du tabac

Programme « J'arrête de fumer... peur de grossir »

Informations et inscription sur [www.carrefouraddictions.ch](http://www.carrefouraddictions.ch)

#### Site Internet d'aide à la désaccoutumance au tabac

[www.stop-tabac.ch](http://www.stop-tabac.ch)

## *Je veux... je peux... je vais*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

