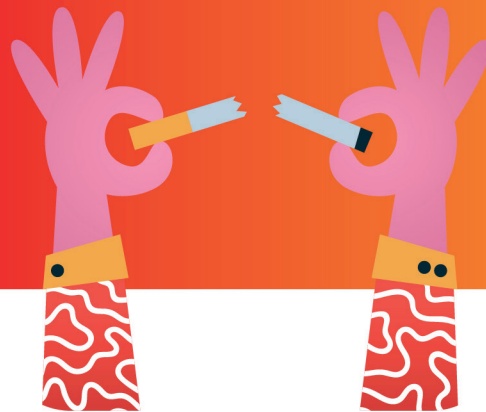


ARRÊTER DE FUMER



Surtout
ne pas en prendre
« juste une »

Fixer une
date d'arrêt et la
communiquer à tous

Jeter les cigarettes,
briquets, cendriers...



Modérer
la consommation
d'alcool et de café, qui
déclenchent l'envie

Eviter les lieux fumeurs,
demander à ses amis de
ne pas fumer



Comment optimiser
ses chances ?

Débuter la relaxation,
la sophrologie, la
méditation, le yoga...



Boire un verre
d'eau en cas
d'envie de fumer



Impliquer
son entourage

Utiliser des
substituts
nicotiques : patch,
comprimés, gommes...



Se faire
accompagner par
un tabacologue

S'offrir des
« récompenses » avec les
gains financiers réalisés



Faire
du sport



Fédération
Française de
Cardiologie

Association régionale
Nord-Pas-de-Calais



Région
Hauts-de-France

www.nord-pas-de-calais.fedecardio.org
www.parcoursducoeurhautsdefrance.fr