



Je dis **STOP**

PRÉVALENCE

En France, **1 personne sur 4** déclare fumer quotidiennement.

6 personnes sur 10 déclarent vouloir arrêter de fumer.

Source : Santé Publique France x Tabac Infos Services



MOIS SANS TABAC

DE L'INITIATIVE

À L'ACTION :

ENSEMBLE,

FRANCHISSONS LE CAP !



ÉCONOMIES

3650€

économisés par an pour une personne fumant 1 paquet par jour.

Source : stop-tabac.com

SANTÉ

1ère cause

de décès évitables en France.

Source : Santé Publique France



Pour toutes informations complémentaires rendez-vous sur : www.tabac-info-service.fr



Se construire en tant que non fumeur ...

De l'envie d'arrêter de fumer à l'action, le cap est souvent difficile à franchir ...

De nombreux **professionnels peuvent vous accompagner** tant pour un **suivi médical** (Médecins Généralistes et Pharmaciens) que pour un **travail personnel indispensable** à fournir (Tabacologue, Hypnothérapeute, Dispositif Tabac Info Service, Sophrologue...)

Mais comment structurer ce travail personnel ?

Quel(e) fumeur(se) êtes-vous ?

Et, quelle vie de non fumeur peut s'offrir à vous ?

Ce petit guide, vous permettra d'y réfléchir via une rétrospection de vos habitudes de vie ...

01 POINT DE DÉPART

Arrêtez de fumer : pourquoi ?

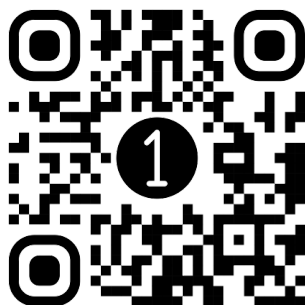
Faites le point sur les freins et leviers actuellement rencontrés.

Que ne voulez-vous plus ?

Peur de la maladie ? Perte d'argent ? Dépendance ? ...

Que gagnerez-vous en arrêtant de fumer ?

Meilleur souffle ? Liberté ? Économies ? ...



03 MONITORING

MA formule Santé !

Identifiez comment vous pourriez répondre aux besoins associés à votre consommation de cigarette ?

Exercice de respiration ? Sport ? S'isoler un moment en écoutant ma musique préférée ? ...



02 RÉTROSPECTION

Moi et ma cigarette ?

À quels besoins répondent chacune de mes cigarettes consommées ?

À quel(s) bénéfice(s) me donnent-elles l'impression d'accéder ?

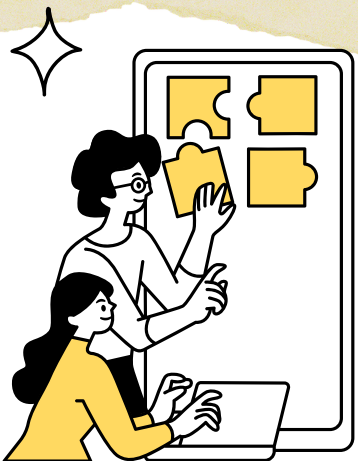
Gestion du stress ? Bulle de détente ? Aide au réveil ? Transition entre 2 tâches ? ...



04 EXÉCUTION

C'est parti !

Avec ces premières clefs, vous pouvez dès à présent vous engager (seul ou avec un accompagnement) à remplacer vos cigarettes par de nouvelles bonnes habitudes qui soutiendront votre santé !



Laissez-vous guider dans le franchissement des étapes citées en scannant un à un les différents QR codes ci-dessus !