

EVALUEZ VOTRE DEPENDANCE EN 2 QUESTIONS :

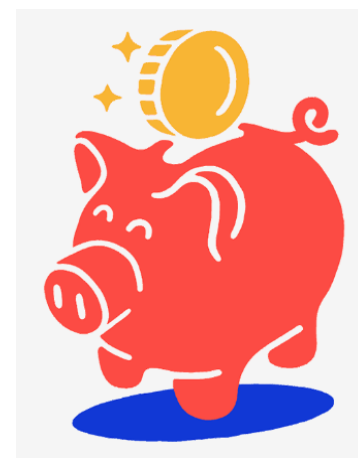
- | | Score |
|--|--------------|
| 1. Combien de cigarettes fumez-vous par jour ? | |
| • 10 ou moins | 0 |
| • 11 à 20 | 1 |
| • 21 à 30 | 2 |
| • 31 ou plus | 3 |
| 2. Dans quel délai après le réveil fumez-vous votre première cigarette ? | |
| • Moins de 5 minutes | 3 |
| • 6 à 30 minutes | 2 |
| • 31 à 60 minutes | 1 |
| • Après plus d'une heure | 0 |

Interprétation du score total :

- ✓ 0-1 : pas de dépendance
- ✓ 2-3 : dépendance modérée
- ✓ 4-6 : dépendance forte

Visualisez les économies réalisées en arrêtant de fumer :

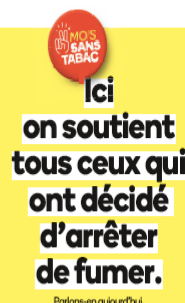
- En allant sur le site : <https://tabac-info-service.fr/>
Bien descendre tout en bas de la page d'accueil pour accéder à l'outil de calcul de vos économies
- En téléchargeant l'application Mois sans tabac
- En vous procurant un kit Mois sans Tabac et sa roue des économies



En novembre, on arrête ensemble > **Le 39 89**

Le 39 89

Au 39 89, nos tabacologues vous accompagnent dans votre arrêt du tabac.
C'est un service gratuit alors appelez nous!



COMMENT ARRÊTER DE FUMER ?

Vous vous questionnez ou vous êtes motivé :

vous pouvez vous faire accompagner par un professionnel de santé.

Il évaluera avec vous les méthodes qui vous aideront dans votre démarche.

Quelques méthodes d'aide à l'arrêt du tabac :

- Les substituts nicotiniques (patchs, gommes, inhaleurs, sprays) : ils sont pris en charge sans limitation par l'Assurance Maladie lorsqu'ils sont prescrits. Ils agissent sur la dépendance physique.
- Les autres méthodes : on retrouve parmi elles l'hypnose, l'acupuncture, l'auriculothérapie ou encore l'homéopathie. Elles viennent en complément des substituts nicotiniques. Elles auront une incidence sur la gestion du stress et des états anxieux liés à l'arrêt, en agissant sur la dépendance psychique et comportementale.