

Comment réussir à arrêter de fumer?

Chère participante, cher participant,

Le concours pour arrêter de fumer débutera dans un mois. Pendant ces quatre semaines, vous aurez certainement régulièrement envie d'allumer une cigarette. Prenez le temps d'examiner vos [habitudes en matière de tabagisme](#). Quelles sont les astuces qui vous permettront de ne pas craquer?

Avez-vous déjà passé le [test de dépendance](#)? Quel est votre degré de dépendance à la nicotine? A partir d'un total de quatre points, des [médicaments](#) contenant de la nicotine peuvent vous aider à respecter les conditions du concours.

Souhaitez-vous obtenir plus de renseignements sur ces médicaments? Ou voulez-vous recevoir des conseils pour venir à bout de la cigarette? N'hésitez pas à appeler la [Ligne stop-tabac](#). Les conseillères et les conseillers spécialement formés répondent à toutes les questions autour de l'arrêt du tabagisme.

Facebook

Visitez notre [page Facebook](#) «Concours pour arrêter de fumer». Vous pourrez y rencontrer des fumeuses et des fumeurs dans le même état d'esprit que vous. Comment se préparent-ils à arrêter de fumer? Echangez vos expériences et vos astuces.