

# Comment gérer les symptômes de désaccoutumance?

Votre organisme doit s'habituer à se passer de la nicotine. Des symptômes de manque se manifestent souvent.

La bonne nouvelle, c'est que ces symptômes diminuent après quelques jours et finissent par disparaître dans un délai de deux à quatre semaines.

Vous sentez-vous irritable?

- Allez marcher.
- Respirez profondément.

Avez-vous du mal à vous concentrer?

- Faites des pauses régulièrement.
- Divisez vos tâches et travaillez par petites périodes.

Souffrez-vous de maux de tête?

- Bougez, prenez l'air.
- Reposez-vous et dormez suffisamment.

Souffrez-vous de constipation?

- Buvez beaucoup: de l'eau ou des jus de fruits sans sucre.
- Mangez beaucoup de fruits et de légumes ainsi que des aliments complets.

Sur [www.concours-stop-tabac.ch](http://www.concours-stop-tabac.ch), dans le shop, rubrique Arrêt du tabagisme, vous trouverez de nombreux documents que vous pouvez télécharger gratuitement.

Visitez notre page Facebook [«Concours pour arrêter de fumer»](#). Profitez des expériences d'autres fumeuses et fumeurs. Echangez et soutenez-vous mutuellement.