

Comment combattre le craving?

Le craving se manifeste par une envie extrême de fumer. Ce besoin obsédant ne dure toutefois pas plus de quelques minutes. Les conseils ci-après vous aideront à résister.

Respirez profondément

- Inspirez lentement et profondément.
- Expirez lentement en joignant légèrement les lèvres.
- Répétez trois fois ces respirations.

Changez-vous les idées

- Sortez faire une promenade.
- Appelez une amie ou une connaissance.

Buvez de l'eau

- Prenez une petite gorgée en prêtant attention au goût de l'eau avant d'avaler.
- Prenez une deuxième gorgée.

Occupez vos mains

- Jouez avec un stylo ou votre portable.
- Faites un peu de ménage.

Occupez votre bouche

Mangez une pomme. Pendant ce temps, les forts symptômes de désaccoutumance vont disparaître.

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

www.concours-stop-tabac.ch

c/o Association suisse pour la prévention du tabagisme, Haslerstrasse 30, 3008 Berne, Tel. 031 599 10 20, Fax 031 599 10 35,
stop-tabac@at-suisse.ch, www.at-suisse.ch