

ABANDON DU TABAC



Fumer peut tripler votre risque d'AVC.



L'abandon du tabac est la meilleure décision que vous pouvez prendre pour votre santé.

LE TABAGISME PEUT :



diminuer l'apport en oxygène dans le sang



forcer le cœur à travailler plus fort



augmenter votre risque de caillots sanguins



bloquer vos artères

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE :

Il n'est jamais trop tard pour abandonner le tabac.



Choisissez l'un des 30 prochains jours pour abandonner le tabac.



Commencez à réduire le nombre de cigarettes que vous fumez dès aujourd'hui.

STRATÉGIES POUR FACILITER L'ABANDON DU TABAC :



Parlez à votre médecin des médicaments et des aides pour faciliter votre abandon du tabac.



Trouvez du soutien (amis, groupes, séances individuelles, forums en ligne).



Restez concentré sur votre objectif et les avantages pour votre santé



Restez motivé en pensant aux économies que vous ferez.



Enlevez tout produit du tabac de votre maison/environnement (par exemple, les briquets).



Si vous ne réussissez pas au début, continuez à essayer.

Anticipez les éléments déclencheurs et préparez-vous à surmonter vos envies par :



des marches



des respirations profondes



des distractions (parler avec un ami, jouer à un jeu).

PARLEZ À VOTRE FOURNISSEUR DE SOINS DE L'ABANDON DU TABAC.