



TÉLÉCHARGEZ GRATUITEMENT

votre magazine Mois Sans Tabac !



Les substituts

Les substituts nicotiques augmentent les chances de réussite de 50 à 70%

Vous pourriez vous dire qu'il est bizarre d'utiliser de la nicotine pour arrêter de fumer ?

Les substituts nicotiques sont des médicaments à base de nicotine qui vont atténuer les symptômes de manque liés à l'arrêt du tabac et les rendre plus supportables. La nicotine ne va pas enrayer la dépendance car elle n'est pas absorbée de la même manière par le corps. Avec les substituts, l'absorption va être beaucoup plus lente mais pérenne en calmant les récepteurs dans le cerveau permettant un arrêt plus serein.

Patch à la nicotine

Gomme à mâcher

Pastille à sucer

Spray buccal

Ils sont remboursés par l'Assurance Maladie à 65 % sur prescription médicale d'un médecin, chirurgien-dentiste, sage-femme, infirmier, massothérapeute. Le reste à charge peut être remboursé par votre mutuelle complémentaire. Si vous commencez seul, demandez conseil à votre pharmacien en achetant vos substituts en libre service.

Le bon dosage de nicotine est la clé de réussite de l'arrêt du tabac.

nicotiques

Mots mêlés

CUNMROIDTSSANSSEFU
MIERCEAESETCTICNDQ
FOGISENSPLUURSODTOE
CHMAGANPCEEQNSADPA
RREERTESISROIRBMMAR
TARNGEPJSSRMSORCHMS
QBPQRDTTEPOTNNGZNY
OBBPQRDTTEPOTNNGZNY
FXNYINVGYYNEINOZEUD
INXINTASQSEBSCIEOTY
COAGCEETREBILNJD
OIJREOBNIPOLLUTION
NTFFHRTGIEGAYOVXQO
JCVUAAEIXRGOUORNM
UIEXMNTNHLHZARPHU
ZDSREEBOXEXBWCLOYO
EDGMOEESUBSTITUTSP
VARBNCLKFSEJJOIEORX

- ADDICTION
- ARRÊT
- AVENIR
- BRIQUET
- CANKERIGÈNE
- CIGARETTE

- DANGER
- DOPAMINE
- ÉCONOMIE
- FUMÉE
- GOUT
- GOURDON

- JOIE
- LIBERTÉ
- MÉGOTS
- NICOTINE
- NOÛF
- OÛRAT

- OXYGÈNE
- POLLUTION
- POUÇON
- RESPIRATION
- SANTÉ
- SPORT
- STRESS
- SUPSTITUTS
- VOYAGE

Phrase mystère : Les 48 premières lettres, une fois le jeu terminé

Bénéfices à l'arrêt du tabac

Arrêter de fumer est bénéfique à tous les âges et n'est jamais trop tard pour arrêter de fumer, quelle que soit le nombre de cigarettes fumées par jour et même si on fume depuis très longtemps.

20 mn

Après la dernière cigarette, la circulation du sang et les battements du cœur reviennent à la normale.

8 h

Après la dernière cigarette, le cœur retrouve son rythme normal.

48 h

Après la dernière cigarette, le risque de l'infarctus diminue.

72 h

Après la dernière cigarette, le risque de l'infarctus diminue de moitié.

2 sem

Après la dernière cigarette, le risque de l'infarctus du myocarde diminue.

3 mois

Après la dernière cigarette, le risque de l'infarctus diminue de moitié.

1 an

Après la dernière cigarette, le risque de l'infarctus du myocarde diminue de moitié.

5 ans

Après la dernière cigarette, le risque de l'infarctus diminue de moitié.



CONSEILS PRATIQUES
ASTUCES
JEUX
DÉFIS



Scannez le QR code pour le télécharger gratuitement