VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

ARRÊT DU TABAC

Par Profil supprimé Postée le 28/06/2010 10:01

au bout de combien de temp gere t on le manque de tabac car je ne veux pas de substitut merci

---

Mise en ligne le 28/06/2010

Bonjour,

Tout d'abord, nous tenons à vous féliciter pour votre démarche d'arrêt.
Il est bien difficile de donner une réponse précise à votre question tant il existe une grande variabilité entre les individus.
Le tabac induit une dépendance physique à la nicotine. La période de sevrage dure en moyenne 3 à 4 semaines, mais certains signes peuvent persister plus longtemps. En ce qui concerne la composante psychologique de la dépendance au tabac, elle se traduit par des envies brèves et intenses qui peuvent également perdurer dans le temps.
Nous entendons votre souhait de ne pas prendre de substitut. Cependant, le fait de consulter un spécialiste tabacologue ne vous y engage pas et peut vous permettre d'optimiser vos chances de réussite en établissant des stratégies précises et solides.
A cet effet, vous trouverez en bas de page un lien vers le site de tabac-info-service dans lequel vous pourrez trouver des informations utiles dans votre démarche.

Nous vous souhaitons bon courage dans votre parcours.

Cordialement.

En savoir plus :

- tabac info service