Vos questions / nos réponses

"Stopper la clope"

Par Profil supprimé Postée le 07/10/2009 23:07

> c'est l'enfer pour areter le tabac je m'y met et je craque à chaque fois je fume meme plus qu'avant, comment etre aidé ?

Mise en ligne le 09/10/2009

Bonjour,

Le tabac est un produit reconnu comme pouvant susciter à la fois une dépendance physique et psychologique. Des aides existent pour suppléer au manque physique à travers les substituts nicotiniques (gommes à mâcher, patchs sont les plus courants...). votre pharmacien pourra vous conseiller sur le choix de leur dosage en fonction de votre habitude de consommation journalière.
Pour ce qui est de la dépendance psychologique, elle est variable en fonction de chacun. Elle dépend de la place que prend le tabac dans votre vie, du rôle qu'il joue pour vous (produit stimulant, destressant, lutte contre l'ennui etc...)
Par ailleurs, il s'agit d'aménager de bonnes conditions pour s'arrêter, de choisir un moment propice, où vous n'etes pas trop stressé. Il faut également vous interroger sur vos réelles motivations (par ex : l'argent est rarement un motif suffisant à lui seul pour parvenir à un arrêt durable).
Pour éclaircir les raisons de vos difficultés dans cet arrêt du tabac, vous pouvez contacter TABAC INFO SERVICE au 0825 309 310 (ouvert du lundi au samedi de 8h à 20h, 0.15 eur./ min), un tabacologue pourra vous renseigner en ligne et vous guider dans cette démarche d'arrêt.

Cordialement