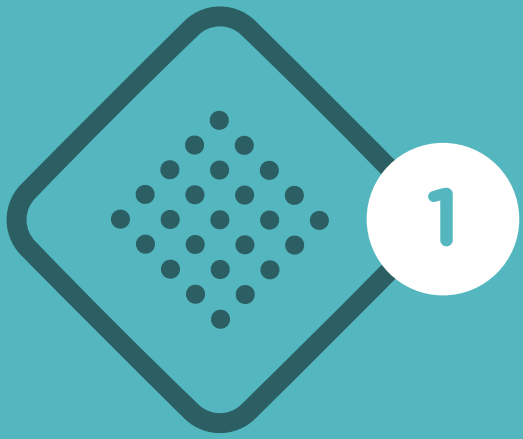


SEVRAGE À LA NICOTINE

4 trucs pour soulager les symptômes



1

Utiliser les aides pharmacologiques.*



2

Remplacer le geste.

(Ex. : boire de l'eau, mâcher de la gomme, etc.)



3

Bouger et se garder occupé.



4

Respirer, se concentrer sur sa respiration.

SOUTIEN DISPONIBLE

Centre d'abandon du tabagisme :
514 524-3522

Ligne j'Arrête : 1 866 527-7383

* Timbre cutané de nicotine, gomme ou pastille de nicotine. Avec une ordonnance, certaines aides pharmacologiques peuvent être partiellement remboursées.

UN ENVIRONNEMENT SANS FUMÉE
POUR UN MONDE EN SANTÉ.

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de l'Est-de-
l'Île-de-Montréal

Québec

