

Tabac,

- *Vous fumez.*
- *Vous aimeriez réduire.*
- *Vous aimeriez arrêter.*
- *Vous vous posez des questions sur votre consommation.*

Vous voulez arrêter de fumer.

Vous n'envisagez pas d'arrêter de fumer, mais de réduire votre consommation :

- C'est un premier pas bénéfique pour votre santé.

Une raison médicale ou personnelle vous contraint à vous passer de tabac pendant un certain temps (opération chirurgicale, grossesse, voyage, ...).

L'accompagnement d'une tabacologue vous permettra d'analyser la situation et de trouver des solutions personnalisées.

A l'arrêt du tabac

- Après 2-3 jours, vous avez davantage de souffle.
- Le goût et l'odorat sont améliorés en quelques jours.
- Un an après l'arrêt, le risque de maladies cardiaques est réduit de moitié.

Mais aussi

- Vous aurez un meilleur équilibre physique, une amélioration de l'anxiété et de l'humeur.
- L'énergie revient, la fatigue diminue.
- Les économies réalisées vous permettront d'accéder à d'autres plaisirs.

Nous vous invitons à prendre rendez-vous avec notre service tabacologique, 032 484 72 72 ou tabacologie@sante-mentale.ch; nos consultations peuvent avoir lieu à Bellelay, Bévilard, St-Imier, Moutier et Bienne.

.....

Faisons le point :

Ma vie sans cigarette, je l'imagine comment :

Le fait de fumer me pose les problèmes suivants :

