



Votre
**CARNET
DE BORD**
à
**L'ARRÊT
DU TABAC**



Une **AIDE** pour
SE LIBÉRER DU TABAC



Pierre Fabre

VOS RENDEZ-VOUS AVEC VOTRE PROFESSIONNEL DE SANTÉ



1er RDV

C'est parti !

Date : _____

J+7

On fait le point !

Date : _____

M+1

On s'accroche !

Date : _____

M+2

On concrétise !

Date : _____

M+3

On passe la ligne !

Date : _____

Entretiens facultatifs

M+4

On continue !

Date : _____

M+5

On se maintient !

Date : _____

M+6

On finit en beauté !

Date : _____

BALANCE DÉCISIONNELLE CONTINUEZ À FUMER, CE SONT...

DES AVANTAGES

Cochez le niveau
d'importance

J'ai du plaisir	0	1	2	3	4	5
Je me détends	0	1	2	3	4	5
Je garde la ligne	0	1	2	3	4	5
Je continue ma vie comme avant	0	1	2	3	4	5
J'ai les mêmes amis fumeurs	0	1	2	3	4	5
J'aime la vie, manger, boire, fumer	0	1	2	3	4	5



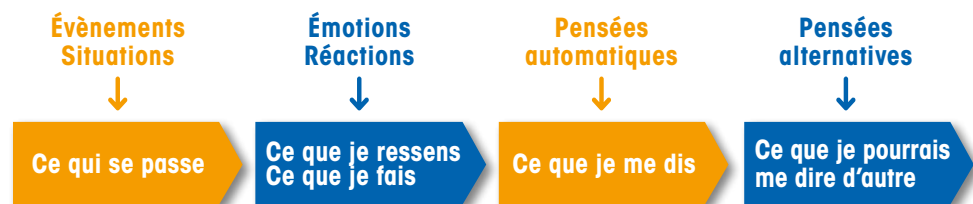
DES INCONVÉNIENTS

Cochez le niveau
d'importance

J'ai peur d'avoir une maladie grave	0	1	2	3	4	5
Je dépense beaucoup d'argent	0	1	2	3	4	5
Je tombe plus souvent malade	0	1	2	3	4	5
Je nuis à mon entourage	0	1	2	3	4	5
J'ai des problèmes dentaires/de peau	0	1	2	3	4	5
Je ne sens plus le goût/les odeurs	0	1	2	3	4	5
Je dois sortir pour fumer	0	1	2	3	4	5
Mes performances physiques diminuent	0	1	2	3	4	5

POUR ANTICIPER LES SITUATIONS À RISQUES

Les colonnes de Beck sont une technique qui vous permet d'apprendre à repérer les situations et les lieux associés à l'envie de fumer, à identifier vos pensées et comportements dans ces contextes, et comment y remédier pour prévenir la rechute.

[illegible]

MON JOURNAL DE CIGARETTES

[illegible]

MES DIFFICULTÉS

NOTES

MES SUCCÈS

NOTES

JE RESTE MOTIVÉ(E)

15 JOURS D'ARRÊT
ET DÉJÀ DES BÉNÉFICES !



Le goût et l'odorat s'améliorent
dès 48h après la dernière cigarette



Le souffle revient progressivement



La toux et la fatigue
commencent à s'estomper



Plus de temps pour profiter pleinement
des plus beaux moments du quotidien

MES ÉCONOMIES RÉALISÉES
À L'ARRÊT DU TABAC



À l'aide de ce tableau et suivant votre consommation,
inscrivez le montant de votre épargne pour l'année à venir

Coût d'un paquet de cigarettes

	Coût d'un paquet de cigarettes				
	9,60€	9,80€	10€	10,40€	10,60€
10	1 752	1 789	1 825	1 898	1 935
15	2 628	2 683	2 738	2 847	2 902
20	3 504	3 577	3 650	3 796	3 869
25	4 380	4 471	4 562	4 745	4 836
30	5 256	5 365	5 475	5 694	5 803

EXEMPLE pour un paquet à 10€, à raison de 20 cigarettes par jour,
vous économiserez 3 650€ par an, grâce à l'arrêt du tabac.

RESTEZ MOTIVE(E) : GÉREZ LES SYMPTÔMES DE L'ARRÊT

[illegible]

01 L'arrêt du tabac peut engendrer des troubles du sommeil (réveils nocturnes, difficultés d'endormissement...). Les compléments alimentaires à base de magnésium, de mélatonine, de valériane, passiflore ou encore de mélisse peuvent vous aider à vous détendre et à améliorer votre qualité de sommeil.

02 Le tabac rend les cheveux plus secs, plus ternes et moins volumineux. Pour maintenir des cheveux en bonne santé, les compléments alimentaires sont vos alliés pour maintenir un état physiologique normal !

05 L'arrêt du tabac peut provoquer des troubles digestifs. Les probiotiques ou les compléments alimentaires à base de charbon actif, d'aloë vera ou de curcuma ou encore de fenouil peuvent vous aider à maintenir un état physiologique normal.

04 La prise de poids est une crainte fréquente chez les personnes qui souhaitent arrêter de fumer. Les compléments alimentaires à base de thé vert, de spiruline, de guarana ou de konjac peuvent vous aider à maîtriser votre poids (en complément d'un mode de vie sain et équilibré).

03 La toux est un symptôme fréquent chez les fumeurs en cours d'arrêt, elle est le signe de la régénération des cils bronchiques. Les sirops naturels à base de miel et d'extraits de plantes peuvent vous aider à apaiser cette toux.

06 Le simple fait d'arrêter de fumer vous permettra d'améliorer l'aspect de votre peau. Cependant, certains compléments alimentaires peuvent vous aider à maintenir un teint éclatant, tels que les compléments à base de carotte, de bourrache, d'onagre ou encore de levure de bière.



