VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

CONSEILS ARRÊT TABAC

Par Profil supprimé Postée le 06/01/2014 09:30

Bonjour,

On m'a dit que pour arrêter de fumer, il fallait essayer de faire 3 repas par jour et que le petit déjeuner en particulier était important : pourriez-vous me confirmer cette info et me l'expliquer svp ?
D'avance merci

Mise en ligne le 07/01/2014

Bonjour,

Prendre trois repas par jour et accorder une importance particulière au premier repas de la journée, à savoir le petit-déjeuner, sont des règles d'hygiène de vie valables pour toute personne, qu'elle soit fumeuse ou pas, désireuse d'arrêter, ou pas. Ce conseil est donc valable pour vous mais n'est en rien spécifique à votre situation.

Afin d'être conseillée dans votre démarche, nous vous invitons à contacter Tabac Info Service, le service national d'aide à l'arrêt du tabac. Vous pouvez joindre ce service par téléphone au 3989 (0,15 cts/min, du lundi au samedi de 8h à 20h) et/ou consulter leur site ici.

Cordialement.