© Drogues Info Service - 1 juin 2025

Vos questions / nos réponses

ARRÊT TABAC

Par Profil supprimé Postée le 10/08/2013 17:19

> Bonjour, J'aimerai arrêter de fumer. Je fume des cigarettes que je confectionne moi même dans des tubes avec filtre et tabac blond. Seule j'essaye de diminuer ma consommation, une cigarette en moins tous les trois mois, mais à ce rythme là cela va être très long! J'ai la motivation mais j'ai besoin d'aide. Comment cela se passe dans votre centre? Comment savoir si je dois mettre un patch et à quel degré de nicotine? Pensez vous que si j'arrête par moi même du jour au lendemain je risque de reprendre cette adiction? ou est il vrai que ce sont les 3 premiers jours les plus difficile? Votre centre est il payant? Suis je remboursé de 50€ par la sécurité sociale? Et pour terminer, je fume entre 24 et 26 cigarettes par jour (non tassées comme le sont les Malboro!)et je pense être très dépendante puisque mon petit déjeuner le matin est de 3 cigarettes devant mon café! De ce fait, je m'informe... et pourquoi pas vous? Merci pour vos réponses. Mes salutations.

Mise en ligne le 12/08/2013

Bonjour,

Vous ne vous adressez pas à un centre de tabacologie mais à un service d'aide à distance, "Drogues Info Service".

Nous vous recommandons de prendre contact et d'adresser vos questions à un service dédié à la problématique du tabac, "Tabac Info Service". Ils sont joignables au **39 89**, du lundi au samedi de 8h à 20h (0.15€/minute depuis un poste fixe). Des tabacologues pourront vous renseigner sur la substitution, les différentes manières d'envisager l'arrêt, les possibilités de prise en charge dans votre département...

Merci de votre compréhension.

Cordialement.