© Drogues Info Service - 27 novembre 2026

Forums pour les consommateurs

Réduire sa consommation de tabac ou arrêter de fumer

Par Profil supprimé Posté le 28/04/2016 à 13h22

Bonjour,

Je m'appelle Carmélina, j'ai 20 ans et je fume des cigarettes, j'aimerai bien réduire ma consommation puis éventuellement arrêter de fumer par la suite.

Pour faire court, je fume depuis l'âge de 11 ans, ma consommation ne fais qu'accroitre de jours en jours, de temps en temps, je suis à deux paquets par jours. Ça me reviens assez cher et donc je ne peux pas subvenir mes besoins primaires ni me faire plaisir par la suite.

De ce fait, j'ai du mal a respirer, je fume beaucoup tout le temps, j'ai besoin de ma dose de nicotine, mais ma dose ne me suffit plus, il me faut plus chaque instant qui passe.