

A target graphic with a central bullseye and several red arrows pointing towards it from the top right. The target is positioned behind the number '0' in the '30' text.

30

JOURS

SANS TABAC

L'HEURE DU DÉFI A SONNÉ !

UA TAE I TE TĀIME

ENSEMBLE, ARRÊTONS LE TABAC !
AMUI ANA'E NŌ TE FA'A'ORE I TE 'AVA'AVA



MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DE LA PRÉVENTION
DIRECTION DE LA SANTÉ

ÉVALUATION DE SA CONSOMMATION AVANT D'ARRÊTER : TEST DE FAGERSTRÖM



**Le matin, combien de temps après être réveillé(e)
fumes-tu ta première cigarette ?** POINTS

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Dans les 5 minutes | 3 |
| <input type="checkbox"/> Entre 6 et 30 minutes après | 2 |
| <input type="checkbox"/> Entre 31 et 60 minutes après | 1 |
| <input type="checkbox"/> Après 1 heure ou plus | 0 |

**Trouves-tu qu'il est difficile de t'abstenir
de fumer dans les endroits où c'est interdit ?
(exemple : cinémas, bibliothèques)**

- | | |
|------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Oui | 1 |
| <input type="checkbox"/> Non | 0 |

**À quelle cigarette renoncerais-tu
le plus difficilement ?**

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> La première de la journée | 1 |
| <input type="checkbox"/> Une autre | 0 |

**Combien de cigarettes fumes-tu par jour,
en moyenne ?**

- | | |
|--------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Moins de 10 | 0 |
| <input type="checkbox"/> De 11 à 20 | 1 |
| <input type="checkbox"/> De 21 à 30 | 2 |
| <input type="checkbox"/> Plus de 30 | 3 |

**Fumes-tu à intervalles plus rapprochés durant
les premières heures de la matinée que durant
le reste de la journée ?** POINTS

- | | |
|------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Oui | 1 |
| <input type="checkbox"/> Non | 0 |

**Fumes-tu lorsque tu es malade au point
de devoir rester au lit presque toute la journée ?**

- | | |
|------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Oui | 1 |
| <input type="checkbox"/> Non | 0 |

FAIS LE TOTAL DES POINTS :

- Si tu as de 0 à 2 : pas de dépendance
- Si tu as 3 ou 4 : dépendance faible
- Si tu as 5 ou 6 : dépendance moyenne
- Si tu as 7 ou 8 : dépendance forte
- Si tu as 9 ou 10 : dépendance très forte

S'arrêter de fumer peut être difficile. Un fumeur sur deux a besoin de se faire aider par un professionnel de santé (médecin traitant, pharmacien, sage-femme, infirmier, etc.). Il existe des consultations de tabacologie dans les structures de la Direction de la Santé. La prise en charge est individualisée afin de s'adapter aux besoins de chacun. Elle prend en compte la dépendance physique et psychologique du fumeur à l'égard du tabac.

TEST DE MOTIVATION À L'ARRÊT DU TABAC



ARRÊTER DE FUMER ? C'EST UNE DÉCISION IMPORTANTE. IL TE FAUT PESER LE POUR ET LE CONTRE AFIN DE RENFORCER TA MOTIVATION.

Sur une échelle de 1 à 5, à quel niveau se situe ton intention d'arrêter de fumer ?

0 signifie que tu n'as pas du tout envie d'arrêter de fumer.

5 signifie que tu es bien décidé(e) à arrêter de fumer.



Si tu as répondu 0, reporte-toi au test précédent et fais le point sur les raisons pour lesquelles tu ne souhaites pas arrêter de fumer.

Tu as peur de grossir ?

Tu crains d'être nerveux(se) ?

Fumer te détend ?

Plusieurs raisons peuvent te conforter dans ta position. Reste cependant ouvert(e) aux différentes explications que procure ce livret sur les bienfaits de l'arrêt du tabac. Tu verras que rien n'est insurmontable et que tu peux toujours te faire aider.

Dans tous les autres cas, tente de réfléchir à ce que tu attends de l'arrêt du tabac en remplissant le questionnaire en page de droite.

En arrêtant de fumer tu souhaites	PAS DU TOUT	PEUT-ÊTRE	ASSEZ	BEAUCOUP
Faire des économies				
Protéger la santé de ton entourage proche				
Etre en meilleure santé				
Retrouver le sens du goût et de l'odorat				
Mieux respirer				
Améliorer tes performances sportives				
Retrouver un meilleur teint				
Retrouver une meilleure haleine				
Accompagner un proche ou un ami qui souhaite arrêter				
Lancer le mouvement pour que d'autres de ton entourage prennent cette nouvelle résolution				

N'hésite pas à te documenter afin d'obtenir les informations nécessaires au renforcement de ta motivation. Tu en trouveras notamment sur le site du centre de consultation spécialisé en alcoologie et toxicomanie : www.drogue-polynesie.com. Tu peux également demander l'avis d'anciens fumeurs, l'essentiel étant qu'à la fin de tes recherches, ta motivation à l'arrêt du tabac soit à son maximum.

Tu as pris une bonne résolution, félicitations !

L'arrêt du tabac est une décision courageuse qui nécessite une grande volonté. Il s'agit de renoncer à une habitude, de changer de comportement. Tu y as pensé pendant quelque temps et maintenant tu passes à l'action. Tu pourrais avoir besoin de soutien pour y arriver. Ce guide est là pour t'accompagner et t'apporter des conseils journaliers, qui te permettront de surmonter les éventuels obstacles à l'atteinte de ton objectif.

N'oublie pas de garder en tête que, chaque jour, ton corps te remerciera un peu plus pour tes efforts et te le rendra en t'apportant un sentiment de mieux-être et un meilleur état de santé.

On se retrouve donc dans 30 jours, au meilleur de ta forme !

01

JOUR



PREMIER JOUR SANS CIGARETTE ET TU TE SENS BIEN !

On y est, c'est le premier jour et tu as le kit entre les mains. Tu es très motivé(e) et peut-être un peu stressé(e). N'hésite pas à te faire accompagner par un professionnel de santé qui pourra te procurer des substituts nicotiques en cas de besoin et garde en tête les principales motivations qui te poussent à arrêter le tabac.

Hope te au, aita e ava'ava !



Liste tes motivations.

Mets sur papier les raisons qui t'ont conduit(e) à prendre cette décision : mieux respirer ? Faire des économies ? Cet écrit te servira d'appui les jours où tu sentiras que tu n'as pas le moral ou lorsque tu seras fatigué(e). L'accrocher à un endroit où tu le verras tous les jours peut être une bonne manière de te booster chaque jour.

02

JOUR

Aita e afaro ra !

ON SE CONCENTRE !

Tu appréhendes de te sentir nerveux ? Rompre avec le tabac, c'est aussi changer ses habitudes. Cela prend du temps mais s'installe ensuite durablement, comme lorsqu'on change son alimentation. La nervosité et les difficultés de concentration sont des signes de manque de nicotine. Cela n'apparaît donc que pendant la période de sevrage physique, qui est relativement courte. Les substituts nicotiques dont je t'ai parlé hier sont d'ailleurs là pour compenser ce manque, alors consulte un professionnel en cas de besoin.



Une envie de fumer, aussi forte soit-elle, passe très rapidement. En cas d'envie, détourne ton esprit de ton envie. Pense ou fais quelque chose d'agréable.

03

JOUR



MOINS DE NICOTINE DANS TON CORPS !

Mais j'ai peur de grossir... Il arrive que l'on prenne du poids lorsque l'on arrête de fumer, car on a souvent envie de grignoter, du fait de la suppression de nicotine dans le sang. Cependant, une grande partie des personnes qui arrêtent de fumer ne prennent pas du tout de poids.

Modifier son hygiène de vie en mangeant autant mais autrement (plus de fruits et légumes...) et pratiquer un peu de sport te permettra d'éviter de prendre du poids.

Te 'iti atura te nicotine i roto i to 'oe tino !



Prends un grand verre d'eau.

Quand tu ressens l'envie de fumer, trouve un moyen de faire diversion en occupant ta bouche : prend un grand verre d'eau ou mange un fruit et respire profondément.

04

JOUR

Mea au te mata'i ora !

TU RESPIRES DÉJÀ MIEUX

Depuis hier, tes bronches ont commencé à se relâcher et tu te sens plus énergique du fait d'une meilleure oxygénation de ton organisme.

Que ce soit à la maison, sur ton lieu de travail ou dans tes loisirs, tu continueras de rencontrer des fumeurs. Préviens-les que tu arrêtes de fumer, ils respecteront très certainement ton effort.



Comment refuser une cigarette ?

Dans ton entourage, certaines personnes savent que tu as arrêté de fumer, d'autres non. Il peut donc arriver que l'on te propose une cigarette. Pour apprendre à dire non :

- Reste calme et chaleureux(se) ;
- N'agresse pas ton interlocuteur.

Exemple : « *Non merci, je ne fume plus depuis 4 jours* ».

JOUR 05



TON ORGANISME SE RÉADAPTE !

Tu te sens plus fatigué(e) qu'avant. Ton organisme est en train de se réadapter, aussi il est possible que tu attrapes un rhume ou que tu aies un peu mal à la gorge. Si tu tousses, c'est bon signe. Ce sont les cellules de tes bronches qui retravaillent normalement et qui éliminent une partie du mucus qui s'est accumulé.

Te tano mai ra nō tō 'oe tino !



Fais le plein de vitamine C avec des fruits et des légumes : mangues, papayes, kiwis, agrumes, choux... et repose-toi. Ne t'inquiète pas, la pleine forme c'est pour bientôt !

JOUR 06

***Te aminamina
mai ra te mā'a !***

TU COMMENCES À MIEUX APPRÉCIER LE GOÛT DES ALIMENTS

Tu ne t'en rendais peut-être pas compte, mais ton sens du goût était altéré par la cigarette.

Lorsque tu fumais, tes capteurs sensoriels avaient du mal à distinguer le sucré du salé, ou l'acidité, et la cigarette provoquait des inflammations qui diminuaient tes sensations alimentaires. Ainsi, les goûts des aliments étaient modifiés.

Tu es en train de retrouver l'intégralité de tes papilles gustatives et tu apprécies ainsi mieux ce que tu manges.



Comme tu as plus d'appétence à manger, tu peux avoir tendance à manger plus. Observe bien tes sensations alimentaires. Prends le temps de manger en appréciant. En termes d'alimentation, choisis tes aliments avec soin et mise sur leurs apports nutritionnels. Évite les sucres raffinés et privilégie les féculents complets et les sucres naturels. Et surtout, prends tes trois repas par jour pour éviter les grignotages.

Enfin, bouge le plus possible. Même si tu n'es pas un grand sportif, marche, prends plutôt les escaliers que l'ascenseur, etc. À toi de choisir ce qui te convient.

JOUR 07



UNE SEMAINE DÉJÀ !

Déjà sept jours que tu as arrêté de fumer. Ça te paraît peu ? Pourtant un grand pas est fait.

Non seulement tu es moins stressé(e), ton énergie a augmenté mais tu as aussi certainement fait des économies sur les sommes que tu dépensais en cigarettes.

Hō'ē hepetoma i teie nei !



Mets de côté l'argent que tu aurais dépensé, tu pourrais avoir une belle surprise et tu l'auras bien méritée !

JOUR 08

Taoto mata'i 'oe !

TU DOIS SÛREMENT DORMIR BIEN MIEUX !

Comme la caféine, la nicotine a un effet stimulant et peut ainsi retarder le sommeil et/ou le rendre plus léger. Ainsi, un fumeur s'endort en moyenne moins rapidement qu'un non-fumeur et se réveille plus facilement dans la nuit. L'arrêt du tabac a alors pour effet, pendant la période de sevrage, de perturber le sommeil. En effet, ton organisme s'était habitué à fonctionner avec une drogue, il lui faut donc du temps pour retrouver un équilibre.

Quoi qu'il en soit, passée cette période, tu dors bien mieux et plus longtemps.



Mange léger le soir, en évitant l'alcool et les repas gras ; diminue les activités au moins une heure avant de te coucher ; écoute ton corps. Prends l'habitude de te coucher quand il te le demande. Essaie de te coucher et de te lever toujours à la même heure car les grands écarts perturberont ton cerveau qui aura du mal à s'y retrouver.

JOUR 09



TU ES PLUS SENSIBLE AUX ODEURS !

Tu trouves certainement plus facile de rester chez toi pour éviter les tentations. Mais ne te prive pas pour autant de sortie, au contraire ! Tu as parfois besoin du soutien de tes proches ou de tes amis.

E papu ia 'oe te mea o ta 'oe e haua !



Rappelle à ton entourage que tu as arrêté de fumer. Ils comprendront ainsi pourquoi tu choisis de t'éloigner lorsqu'ils fument.

JOUR 10

E tupu te hi'a'ai !

TU AS BESOIN DE COMPENSER !

Il est possible que le manque de nicotine te fasse rêver que tu fumes. Si l'envie est trop prenante, n'hésite pas à consulter un professionnel, qui peut te prescrire des substituts nicotiques.



Rien de mieux que de compenser par une autre activité. Il fait beau, tu peux aller nager quelques minutes dans la mer avant ou après le travail ou tout simplement dans la journée.

11 JOUR



TU AS MEILLEURE MINE !

Ta peau est plus belle. Elle retrouve fraîcheur et couleur. C'est l'occasion de retrouver aussi la forme ! Alors pourquoi ne pas en profiter pour reprendre une activité physique ?

Hau 'atu ua nehenehe 'oe !



Si tu n'es pas un(e) grand(e) sportif(ve), l'essentiel c'est de bouger : marche, jardinage, nage... À plusieurs c'est encore plus fun et cela te permettra de maintenir ton poids.

12 JOUR

***Otuitui maita'i
tō 'oe mafatu !***

TON CŒUR SE PORTE MIEUX !

En effet, lorsque tu fumais, chacune de tes cigarettes provoquait une accélération de ton rythme cardiaque.



Compte le nombre de cigarettes que tu n'as pas consommées. Le résultat est parlant quand on sait qu'il s'agit du nombre de fois où ton cœur n'a pas été sursollicité.

13

JOUR



TU AS REMARQUÉ, TU NE SENS PLUS LE TABAC !

Il n'y a plus d'odeur de cigarette, ni sur toi ni chez toi. Ton cerveau a associé la cigarette à certains événements. De ce fait, certaines situations te font penser à la cigarette. Rassure-toi, c'est normal. Toutefois, depuis 13 jours, tu es en train de te construire de nouvelles habitudes sans tabac. De nouvelles pages s'écrivent. À toi de décider ce que tu souhaites y inscrire.

Aita o'e e haua ava'ava fa'ahou !



Imagine ta nouvelle vie sans tabac : tes projets, tes envies, ce que tu as choisi de faire.

***Popo ! Piti hepetoma
i teie nei,
aita e ava'ava !***

14

JOUR

BRAVO ! DÉJÀ DEUX SEMAINES DE VIE SANS TABAC !

Que faire si tu as craqué ? Pas de panique ! Fais le point sur ce qui t'a amené(e) à fumer. Une situation de stress trop forte ? C'était trop dur ? Reste positif(ve), beaucoup n'arrêtent pas dès la première tentative, aussi ce n'est pas une catastrophe. Ne renonce pas pour autant à ton envie d'arrêter. Pense aux efforts déjà fournis et rappelle-toi tes motivations à arrêter le tabac.



Demande du soutien autour de toi et, lorsque l'envie est trop forte, occupe ton esprit : joue sur ton smartphone (des applications peuvent aider), écoute de la musique, sors te dégourdir les jambes, va voir un bon film, etc.

15

JOUR



CONTINUE DE CHANGER TES HABITUDES !

Tes anciennes habitudes comme la cigarette au moment du café te manquent ? Casse ces rituels en modifiant ton organisation tant au travail qu'à la maison : enlève tous les cendriers, change les meubles de disposition, écris de nouvelles pages de ton histoire.

Tape'a te pa'ari !



Debout ou assis(e).

Il existe plusieurs techniques de gestion du stress.

En voici une :

- *Debout ou assise, dos bien droit, prendre une paille et la placer devant la bouche.*
- *Inspirer d'abord lentement par le nez, tout doucement*
- *Attendre 1 seconde, puis expirer par la bouche entrouverte en soufflant tout doucement dans la paille.*
- *Attendre 1 seconde et effectuer une dizaine de respirations complètes en essayant d'allonger l'expiration au fur et à mesure.*

16

JOUR

A tiaturi ia 'oe iho !

TU PRENDS CONFIANCE EN TOI !

Ce n'est pas parce que tu as envie de fumer que tu vas rechuter. Tu es à la moitié du défi, c'est une vraie victoire. Sois fier(ère) de toi et dis-le !



Regarde le chemin parcouru et exprime ta fierté. Mets cette victoire sur papier ou vante-toi auprès de tes proches, ça fait toujours du bien.

17

JOUR



ADIEU L'HALEINE DE FUMEUR !

Encore une étape franchie et une nouvelle raison d'apprécier tes efforts. Tu appréhendes peut-être la rechute.

Ore roa te haua ava'ava !

18

JOUR

***Te maita'i mai ra
tō 'oe ea!***

CHAQUE JOUR, TA SANTÉ S'AMÉLIORE !

Tu respires mieux, les risques de cancer et d'AVC diminuent et tu te trouves en meilleure forme. Même si tu fumais depuis longtemps, ton corps récupère désormais plus rapidement et pour plus longtemps.



Ne sois pas trop exigeant(e) avec toi-même et ne culpabilise pas s'il t'arrive d'avoir envie de fumer. Rappelle-toi ce qui t'a conduit(e) à prendre cette décision et, surtout, donne-toi des objectifs courts, au jour le jour, 24 heures à la fois.



Un petit point budgétaire ?

Si tu fumais un paquet de cigarettes par jour, tu réalises une économie annuelle d'environ 360 000 F CFP. De quoi emmener ta petite famille dans les îles, ou leur offrir un super Noël, tentant non ?

19

JOUR



TU ES UN MODÈLE POUR TON ENTOURAGE !

Arrêter de fumer est une décision courageuse. Tes proches le réalisent et te considèrent même comme un exemple à suivre. Il est sûr que tu en inspires certains, alors sois-en fier(ère) !

E hi'ora'a 'oe na vera ma !



Pense à tous les compliments que tu as reçus depuis que tu as arrêté de fumer, en particulier lorsque tu surmontes une envie.

20

JOUR

***Ua 'oti ia 'oe
te afa rahi !***

LES DEUX TIERS DU PARCOURS ACCOMPLIS !

À ce stade, tu es sur le point d'atteindre ton objectif. Ta détermination a payé, félicitations ! Ne relâche pas tes efforts, habitue-toi à te considérer comme un non-fumeur.



Si l'envie revient, mobilise toutes les pensées qui t'encouragent : « *je suis fier(ère) de moi, je suis capable de me contrôler, l'envie passe plus vite...* ».

21

JOUR



APPRENDS À GÉRER TON STRESS !

Ce qui rend dépendant à la nicotine, c'est la sensation de bien-être qu'elle procure et son effet parfois « déstressant ». L'arrêt du tabac peut donc générer du stress. C'est une émotion parfois difficile à gérer.

Tī'a'au i tō 'oe urupu'upu'u !



Des exercices de respiration profonde permettent de se détendre.

- Debout, dos droit, épaules relâchées, poser les mains sur le bas du ventre, juste sous le nombril.
- Commencer par bien vider l'air des poumons en expirant longuement
- Inspirer par le nez sur 3 temps.
- Rester en apnée en gardant l'air sur 2 temps.
- Expirer très lentement par la bouche entrouverte sur 6 temps.
- Rester en apnée sur 2 temps.
- Répéter 3 fois



Autre proposition, occupe-toi l'esprit avec des jeux cérébraux tels que le SUDOKU ou encore des mots fléchés.

*Hau te maita'i o
tō 'oe ea, tō 'oe
mahaha !*

22

JOUR

TU ES EN MEILLEURE SANTÉ ET TES POUMONS SE RÉGÈNÈRENT PROGRESSIVEMENT !

Il se pourrait que tu te sentes isolé(e). Le choix que tu as fait est très courageux et très peu décident de le faire. Tu peux donc avoir le sentiment que personne ne réalise la difficulté avec laquelle tu composes. Il est donc normal que tu ressentes le besoin de demander du soutien auprès de tes proches. Rappelle-toi également que ton médecin est toujours là pour te soutenir.



Rapproche-toi du centre de consultations spécialisées en alcoologie et toxicomanie si tu souhaites obtenir un accompagnement spécifique. Des professionnels sont là pour t'écouter gratuitement.

23

JOUR



TU AS FAIT LE PLUS DIFFICILE !

Nous en sommes à plus de 3 semaines sans tabac. As-tu remarqué tous les changements ? La fatigue a diminué, tu as récupéré du souffle, ta peau est plus saine, tu récupères plus facilement...

Tei muri ia 'oe te fifi !



Tous les anciens fumeurs te conseilleront d'éviter ne serait-ce qu'une seule cigarette.

24

JOUR

***Te pūai noa
mai ra 'oe !***

TU TE SENS REBOOSTÉ(E) !

Tu as commencé ta vie de non-fumeur. Pour gérer cette étape cruciale, évite les situations à risques. Change ton rythme quotidien pour défaire définitivement les automatismes qui s'étaient installés lorsque tu fumais : change les meubles de place, repeins les murs qui nécessitent un rafraîchissement...



Bouge ! Pratique au moins 30 minutes d'activité physique par jour. Si c'est déjà le cas, tu peux rajouter une ou deux sessions de nage, l'eau a des vertus délassantes...

25

JOUR



APPRÉCIE LES CHANGEMENTS MIS EN PLACE !

Tu as changé ton alimentation, repris le sport, passé plus de temps avec tes proches... Ces nouvelles habitudes viennent combler les vides qu'a laissé la cigarette. Plus tu les pratiqueras, plus elles deviendront naturelles.

A 'ora i te mau taurira'a !



Offre-toi un petit cadeau pour te récompenser, c'est mérité !

26

JOUR

***A 'ora i tō 'oe
orara'a 'api !***

COMMENCE TA NOUVELLE VIE !

Avec tes nouvelles habitudes, reprends le cours de ta vie. Tu es désormais capable de surmonter les situations à risques car nous avons vu ensemble comment les appréhender. Avec le temps, tu les appréhenderas avec plus de facilité.



Occupe-toi les mains et le cerveau. Joue aux mots croisés ou fais un origami !

27

JOUR



ANTICIPE !

Il est essentiel d'anticiper les situations à risques lors de l'arrêt du tabac. Pour parer à d'éventuelles propositions, tu peux préparer des phrases types.

A feruri ! A mito mai !



Debout ou assis, dos droit.

- Poser une main sur le bas du ventre
- Commencer par vider au maximum l'air des poumons en expirant longuement.
- Inspirer lentement en gonflant le ventre, puis la cage thoracique en imaginant que l'air que vous inspirez à une couleur pour vous remplir de calme
- Expirer lentement en vidant d'abord le ventre, puis la cage thoracique en imaginant que l'air expiré à une autre couleur pour vider votre stress
- Répéter 3 à 5 fois, plusieurs fois par jour.

28

JOUR

A ōri !

SORS !

Prends du temps pour toi tous les jours. Va à la mer, promène-toi à pied ou à vélo... Fais-toi plaisir tous les jours.



Pourquoi ne pas prendre de vraies vacances ? Un séjour dans les îles ?
Choisis une destination et donne-toi les moyens de t'y rendre.

29

JOUR



**TU TE SENS DÉJÀ
MIEUX DEPUIS QUELQUES
JOURS, TU PRENDS CONFIANCE
EN TOI, TOUT CELA T'AIDERA À
POURSUIVRE LE PROCESSUS DE
DÉTACHEMENT AU TABAC.**

*Te maita'i noa maira 'oe ā tau mahana i teie
nei, tiaturi ia 'oe, na te reira e tauru ia 'oe nō te
fa'a'ore roa i tā 'oe ava'ava.*



Liste tes motivations.

Mets sur papier les raisons qui t'ont conduit(e) à prendre cette décision : mieux respirer ? Faire des économies ? Cet écrit te servira d'appui les jours où tu sentiras que tu n'as pas le moral ou lorsque tu seras fatigué(e). L'accrocher à un endroit où tu le verras tous les jours peut être une bonne manière de te booster chaque jour.

30

JOUR

Ua rē ia 'oe !

VICTOIRE !

Après 30 jours sans tabac, tu as 5 fois plus de chances de ne jamais plus fumer.

Sois fier(ère) de toi ! Tu as du mérite pour avoir surmonté les moments difficiles du sevrage. Dorénavant, tu continueras chaque jour de t'éloigner de la cigarette avec plus de facilité.



Prépare une fête pour marquer le coup !

**CENTRE DE CONSULTATIONS
SPÉCIALISÉES EN ALCOOLOGIE
ET TOXICOMANIE**
DIRECTION DE LA SANTÉ

- Rue des Poilus Tahitiens
(en face de l'imprimerie officielle)
BP 611, 98713 Papeete
Polynésie française
- Tél. : (689) 40 46 00 67
- Fax : (689) 40 46 01 72
- Adresse mail : sat@sante.gov.pf
- www.service-public.pf/dsp

 Drogues et Addictions - Polynésie

 EA'ttitude

 Direction de la santé