

Connaissez-vous le « craving » ?

À l'arrêt du tabac, la personne est confrontée à différentes manifestations : irritabilité et autres troubles de l'humeur, troubles du sommeil, de l'appétit (manifestations de sevrage) ... auxquelles s'ajoutent des envies irrésistibles de fumer, intenses, incontrôlables, qui s'imposent contre toute volonté : c'est le « craving ».

Ces manifestations peuvent durer dans le temps, notamment l'envie de fumer du tabac alors qu'on en le souhaite pas ; elles exposent au risque de rechute.

Les soulager est une nécessité ! Et c'est possible !

Différentes aides médicamenteuses et astuces personnelles permettent d'apaiser ces manifestations, facilitant ainsi la démarche d'arrêt du tabac.

Les professionnels sont là pour vous aider, vous conseiller : être accompagné, c'est 10 fois plus de chances d'y arriver !