



Arrêter de fumer : mes avantages et inconvénients

Inscrivez dans ce tableau les avantages et inconvénients que vous percevez vis-à-vis l'idée d'arrêter de fumer. En prendre conscience est un pas vers la bonne direction. L'important n'est pas le nombre d'avantages et d'inconvénients que vous identifiez, mais bien la valeur que vous accordez à chacun. Si vous ne voyez pas d'avantages en ce moment, parlez-en avec un ancien fumeur et demandez-lui quelles sont les raisons qui l'ont incité à ne plus fumer. Vous pouvez aussi en discuter avec un proche, un ami, un membre de la famille ou un professionnel de la santé.

Mes avantages/les pous	Mes inconvénients/les contres
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<p>Quelques exemples</p> <ul style="list-style-type: none"> 👍 Améliorer ma qualité de vie 👍 Avoir un meilleur goût dans la bouche, mieux goûter les aliments 👍 Être en meilleure santé et en meilleure forme 👍 Respirer et me sentir mieux 👍 Tousser moins 👍 Diminuer mes risques de maladies, comme les maladies du cœur 👍 Économiser de l'argent 👍 Donner le bon exemple à mes enfants 	<p>Quelques exemples</p> <ul style="list-style-type: none"> 👎 Le tabac me détend 👎 Je ne veux pas prendre du poids 👎 J'aime fumer 👎 Je ne saurai plus comment gérer mon stress 👎 J'ai peur des symptômes de sevrage