Eric Lebon
Infirmier · Consultation IPA

Fiche pratique · Prévention

Mon mois sans tabac

Je choisis ma date, je coche chaque jour sans fumer et je garde cette fiche à portée de main, sur le frigo par exemple.

Nom	Ma date d'arrêt	Mon IPA / mon médecin

Mes 30 jours sans tabac

☐ **Jour 1** C'est parti	☐ **Jour 2**	☐ **Jour 3**	☐ **Jour 4**	☐ **Jour 5**	☐ **Jour 6**
☐ **Jour 7** 1 semaine	☐ **Jour 8**	☐ **Jour 9**	☐ **Jour 10**	☐ **Jour 11**	☐ **Jour 12**
☐ **Jour 13**	☐ **Jour 14** 2 semaines	☐ **Jour 15**	☐ **Jour 16**	☐ **Jour 17**	☐ **Jour 18**
☐ **Jour 19**	☐ **Jour 20**	☐ **Jour 21** 3 semaines	☐ **Jour 22**	☐ **Jour 23**	☐ **Jour 24**
☐ **Jour 25**	☐ **Jour 26**	☐ **Jour 27**	☐ **Jour 28**	☐ **Jour 29**	☐ **Jour 30** Défi relevé

Mes raisons d'arrêter

1. _____
2. _____
3. _____

Mes économies

Paquets par semaine	Prix d'un paquet	Économisé en 30 jours

Mes aides

- Le 39 89 : un tabacologue, gratuitement.
- L'appli Tabac info service : un coaching gratuit et personnalisé.
- Le kit Mois sans tabac, gratuit en pharmacie.
- Des substituts remboursés sur ordonnance : médecin, infirmier, sage-femme, dentiste, kiné.

Quand l'envie arrive

- Je prends une forme orale de substitut (gomme, pastille).
- J'occupe mes mains autrement.
- Je me lève et je fais autre chose, je vais marcher.
- Si l'envie persiste, je bois lentement un demi-verre d'eau.
- J'appelle le 39 89 ou j'ouvre l'appli Tabac info service.

⚠ Mes substituts sont-ils bien dosés ?

Envie de fumer, nervosité, fringales : la dose est trop faible. J'augmente ou j'ajoute une forme orale.

Maux de tête, nausées, palpitations : la dose est trop forte. Je la diminue.

Dans les deux cas, j'en parle à mon IPA, mon médecin ou mon pharmacien.

39 89 **Tabac info service : un tabacologue gratuitement, du lundi au samedi de 8 h à 20 h.**

Sources : Santé publique France (Mois sans tabac 2026, traitements du sevrage), Tabac info service, Mois sans tabac (situations réflexes), Santé.fr, Service-Public.fr, HAS. Vérifié le 12/11/2026.

Cette fiche informe et ne remplace pas l'avis de votre médecin ou de votre IPA.

Eric Lebon, infirmier · consultipa.ericlebon.fr

Lire l'article complet