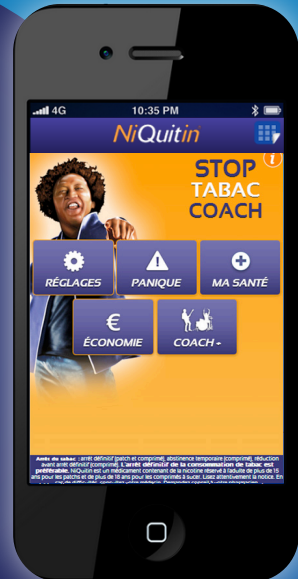


Envie d'arrêter de fumer à la rentrée ?

« *STOP TABAC COACH* »

de GAMME
NiQuitin®
nicotine



la web application personnalisée
pour se motiver au quotidien !

Soleil, farniente, moins de stress... Les vacances sont propices à une diminution de sa consommation de cigarettes ou à une réflexion sur un éventuel arrêt de fumer.

Comment réaliser cette bonne résolution pour la rentrée en résistant à l'envie de fumer malgré la reprise des activités quotidiennes ?

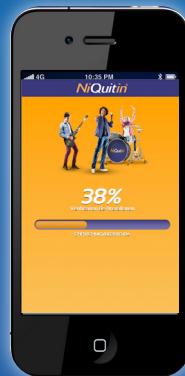
La dernière étude Ifop/NiQuitin® « Les fumeurs et l'arrêt du tabac »¹ a mis en évidence les éléments qui pourraient inciter les fumeurs à arrêter de fumer ou à diminuer leur consommation de cigarettes :

- bénéficier d'une astuce pour résister à l'envie de fumer (69%),
- connaître les économies réalisées (49%),
- découvrir les bénéfices de l'arrêt du tabac pour leur santé (48%).



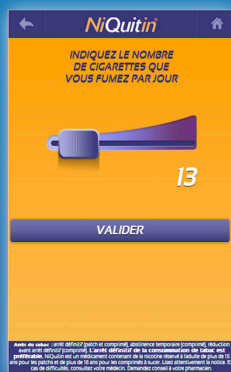
Réussir à arrêter de fumer étant le résultat d'une succession de petites victoires au quotidien, NiQuitin® propose aux fumeurs une web application « STOP TABAC COACH » pour les soutenir dans leur démarche.

Quels sont les bénéfices pour la santé ? Où trouver un tabacologue ? Quel est le budget économisé ? Quelles sont les astuces pour résister à l'envie de fumer ? La web application dispose de multiples atouts pour répondre aux besoins des fumeurs et les aider à gagner la bataille contre le tabac. Téléchargeable directement sur un Smartphone via le site web www.niquitin.fr ou en scannant le QR code, « STOP TABAC COACH » accompagne les fumeurs au quotidien.



« **STOP TABAC COACH** », la motivation à portée de main !

Chaque jour, la web application « **STOP TABAC COACH** » met à disposition des fumeurs désireux d'arrêter ou de réduire leur consommation de tabac, des outils pédagogiques pour maintenir leur objectif. Le fumeur a la possibilité de :



personnaliser son profil en fonction du nombre de cigarettes fumées

Avant de découvrir l'application, le fumeur crée son profil en indiquant le nombre de cigarettes fumées par jour et la date à laquelle il souhaiterait arrêter de fumer. Ensuite, il doit saisir son « message de motivation » qu'il pourra visualiser à volonté pour résister à l'envie de fumer ! (« mes enfants », « faire des économies », « ne plus être dépendant »...etc)



découvrir tous les bienfaits sur la santé d'une vie sans fumer jour après jour

Grâce à la rubrique « *ma santé* », le fumeur peut connaître les bénéfices liés à l'arrêt du tabac dès les 1^{er} jours :

« 8 heures après la dernière cigarette : La quantité de monoxyde de carbone dans le sang diminue de moitié. L'oxygénation des cellules redevient normale. » ²

« 72 heures après la dernière cigarette : Respirer devient plus facile. Les bronches commencent à se relâcher et on se sent plus énergique. » ²





savoir s'il y a un tabacologue près de chez soi

A partir du code postal, le fumeur peut savoir combien de tabacologues exercent près de chez eux ou de leur lieu de travail.



connaître le budget économisé et se motiver en se faisant plaisir !

Le fumeur est invité à choisir un « objectif plaisir » et à en indiquer son prix. L'application calcule alors le nombre de jours où il doit se passer de cigarettes pour atteindre cet objectif !



LA HAUSSE DU PRIX DU TABAC : UNE MOTIVATION NON NÉGLIGEABLE !

En effet, à l'occasion de la hausse du prix des paquets de cigarettes de 20 centimes en juillet 2013, les résultats de l'étude Ifop/ NiQuitin® confirment entre autres que parmi les 25% de fumeurs en France, 42% affirment que la hausse du prix du tabac serait le principal élément dans le processus de diminution ou d'arrêt du tabac.*



surmonter l'envie brutale d'une cigarette grâce à un bouton « panique » !

Le bouton « panique » aide le fumeur à résister à l'envie de fumer. Trois options s'offrent à lui : visualiser sa « phrase de motivation », jouer à un jeu ou découvrir les astuces pour s'occuper les mains, la bouche et l'esprit, comme faire du sport, lire un livre, ...



choisir le substitut nicotinique le plus adapté à ses besoins

Chaque fumeur est invité à faire le test de Fagerström pour estimer son niveau de dépendance physique à la cigarette et choisir ensuite le produit adapté à son profil.

PERSONNALISABLE ET NOMADE, LA NOUVELLE WEB APPLICATION EST ACCESSIBLE DÈS QUE L'ENVIE DE FUMER SE FAIT SENTIR !

Téléchargez la web application « **STOP TABAC COACH** » sur www.niquitin.fr
ou pour y accéder directement, flashez le QR code :



Arrêt du tabac : arrêt définitif (patch et comprimé), abstinence temporaire (comprimé), réduction avant arrêt définitif (comprimé). **L'arrêt définitif de la consommation de tabac est préférable.** NiQuitin est un médicament contenant de la nicotine réservé à l'adulte de plus de 15 ans pour les patchs et à l'adulte de plus de 18 ans pour les comprimés à sucer. Lisez attentivement la notice. En cas de difficultés, consultez votre médecin. Demandez conseil à votre pharmacien.

NiQuitin® est une marque de GlaxoSmithKline Santé Grand Public, engagée dans le sevrage tabagique aux côtés des fumeurs au travers d'une GAMME de substituts nicotiniques de 18 références en différentes galéniques (patch, comprimés à sucer) afin d'aider chaque fumeur à réussir son sevrage tabagique en fonction de ses besoins et de ses attentes.

¹ Etude NiQuitin/Ifo, réalisée du 23 au 29 avril 2013 auprès d'un échantillon de 504 fumeurs de cigarettes, extrait du cumul de deux échantillons correspondant à un total de 2019 personnes, représentatif de la population française âgée de 18 ans et plus.

² Selon le dépliant INPES Réf. 220-16812-DE « Les risques du tabagisme et les bénéfices de l'arrêt »

Service de presse : Capital Image / Stéphanie Chevreil
45, rue de Courcelles – 75008 Paris
Tél. : 01 45 63 19 00 - Fax : 01 45 63 19 20
info@capitalimage.net - www.capitalimage.net