

Néovira

LE GUIDE OFFERT AVEC TON KIT

30 jours de pauses

Garder le geste, laisser la cigarette : un mois pour installer ta nouvelle routine, à ton rythme.



Pour toi, ton inhalateur et tes saveurs.

Bienvenue dans ton premier mois.

Tu as ton inhalateur, tes saveurs, et ce guide. Pas de leçon de morale ici : tu sais déjà pourquoi tu es là.

Pendant 30 jours, on avance par étapes simples :

Semaine 1 Observer tes moments

Semaine 2 Remplacer un moment par jour

Semaine 3 Tenir dans les moments difficiles

Semaine 4 Ancrer ta nouvelle routine

Les pages à remplir sont faites pour être imprimées, ou recopiées dans les notes de ton téléphone. Tu avances à ton rythme : il n'y a pas de mauvaise façon de faire.

Bon à savoir

Néovira est sans nicotine et sans tabac. Ce n'est ni un médicament ni un substitut nicotinique, et ce guide ne remplace pas l'avis d'un professionnel de santé.

Si tu veux arrêter de fumer et que le manque de nicotine est difficile, parles-en à ton médecin ou à ton pharmacien : certains substituts nicotiniques sont remboursés sur prescription. Tu peux aussi être accompagné gratuitement par un tabacologue de Tabac Info Service au **39 89** (appel non surtaxé).

Repère tes moments.

Une cigarette, c'est rarement un hasard : elle est accrochée à un moment de ta journée. Les repérer, c'est déjà reprendre la main.



Le café du matin

Le premier réflexe de la journée.



Après le repas

Le moment qui « clôt » le repas.



Le soir, l'apéro

Avec les autres, ou pour décompresser.



La pause au travail

Sortir, souffler, discuter.



En voiture ou en transport

Les mains libres, l'esprit ailleurs.



Le stress ou l'ennui

Quand il faut s'occuper les
mains.

Mes moments à moi

Une saveur pour chaque moment.

Avec 12 saveurs, tu peux donner à chaque moment sa saveur. Quelques idées pour commencer, à changer selon tes goûts :

MOMENT	IDÉES DE SAVEURS
Le café du matin	● Café ● Citron
La pause au travail	● Menthe ● Pamplemousse
Après le repas	● Menthe ● Orange
L'après-midi	● Fraise ● Mangue ● Pastèque
Le soir	● Myrtille ● Pêche ● Framboise
Quand ça stresse	● Cranberry ● Menthe

Mes associations

MON MOMENT	MA SAVEUR

● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● Fraise, Framboise, Cranberry, Myrtille, Pastèque, Pamplemousse, Orange, Mangue, Pêche, Citron, Menthe, Café.

Quand l'envie arrive.

L'envie de fumer monte, puis redescend : elle ne dure souvent que quelques minutes. Ton objectif, c'est de passer ces minutes autrement.

1 Prends ton Néovira

Garde le geste : la main, la bouche, la pause. Inspire doucement, sans te presser.

2 Respire

Inspire par le nez pendant 4 secondes, souffle par la bouche pendant 6 secondes. Recommence cinq fois.

3 Bois un verre d'eau

Lentement, par petites gorgées.

4 Bouge

Change de pièce, marche cinq minutes, prends l'escalier.

5 Parle à quelqu'un

Le temps d'un message ou d'un appel, tu penses à autre chose.

Si l'envie est très forte et revient sans cesse, c'est peut-être le manque de nicotine. Un professionnel peut t'aider : Tabac Info Service au **39 89**, ton médecin ou ton pharmacien.

Observer, puis remplacer.

JOURS 1 À 7

Semaine 1 • Observer

Objectif : repérer tes moments, sans te forcer.

- ☐ Note chaque cigarette dans ton calendrier, avec son moment.
- ☐ Garde ton Néovira là où tu mettais ton paquet.
- ☐ Essaie plusieurs saveurs et trouve tes deux préférées.

JOURS 8 À 14

Semaine 2 • Remplacer

Objectif : remplacer au moins un moment par jour.

- ☐ Commence par le moment qui te semble le plus facile.
- ☐ À ce moment-là, sors ton Néovira au lieu de ton paquet.
- ☐ Chaque soir, coche dans ton calendrier les moments remplacés.

Pour ma semaine 2

Mes deux saveurs préférées :

.....

Le premier moment que je remplace :

.....

À quelle heure, en général :

.....

Tenir, puis ancrer.

JOURS 15 À 21

Semaine 3 • Tenir

Objectif : préparer les moments difficiles.

- ☐ Repère tes deux moments les plus durs : soirée, stress, apéro...
- ☐ Pour chacun, prépare ton plan ci-dessous.
- ☐ Dis à tes proches ce que tu fais : ils sauront comment t'aider.

JOURS 22 À 30

Semaine 4 • Ancrer

Objectif : faire de ta pause Néovira une habitude.

- ☐ Garde les mêmes moments et les mêmes saveurs : la répétition installe l'habitude.
- ☐ Fais le compte de ce que tu n'as pas dépensé (page 10).
- ☐ Choisis ce que tu t'offres avec.

Mon plan pour les moments difficiles

MOMENT

SAVEUR

RÉFLEXE

QUI PRÉVENIR

Jours 1 à 15

JOUR	PAUSES NÉOVIRA	CIGARETTES	MA JOURNÉE
Jour 1			1 · 2 · 3 · 4 · 5
Jour 2			1 · 2 · 3 · 4 · 5
Jour 3			1 · 2 · 3 · 4 · 5
Jour 4			1 · 2 · 3 · 4 · 5
Jour 5			1 · 2 · 3 · 4 · 5
Jour 6			1 · 2 · 3 · 4 · 5
Jour 7			1 · 2 · 3 · 4 · 5
Jour 8			1 · 2 · 3 · 4 · 5
Jour 9			1 · 2 · 3 · 4 · 5
Jour 10			1 · 2 · 3 · 4 · 5
Jour 11			1 · 2 · 3 · 4 · 5
Jour 12			1 · 2 · 3 · 4 · 5
Jour 13			1 · 2 · 3 · 4 · 5
Jour 14			1 · 2 · 3 · 4 · 5
Jour 15			1 · 2 · 3 · 4 · 5

« Ma journée » : entoure une note de 1 (difficile) à 5 (facile).

Jours 16 à 30

JOUR	PAUSES NÉOVIRA	CIGARETTES	MA JOURNÉE
Jour 16			1 · 2 · 3 · 4 · 5
Jour 17			1 · 2 · 3 · 4 · 5
Jour 18			1 · 2 · 3 · 4 · 5
Jour 19			1 · 2 · 3 · 4 · 5
Jour 20			1 · 2 · 3 · 4 · 5
Jour 21			1 · 2 · 3 · 4 · 5
Jour 22			1 · 2 · 3 · 4 · 5
Jour 23			1 · 2 · 3 · 4 · 5
Jour 24			1 · 2 · 3 · 4 · 5
Jour 25			1 · 2 · 3 · 4 · 5
Jour 26			1 · 2 · 3 · 4 · 5
Jour 27			1 · 2 · 3 · 4 · 5
Jour 28			1 · 2 · 3 · 4 · 5
Jour 29			1 · 2 · 3 · 4 · 5
Jour 30			1 · 2 · 3 · 4 · 5

« Ma journée » : entoure une note de 1 (difficile) à 5 (facile).

CE QUE TU GARDES

Ce que tu économises.

Ce que tu ne dépenses plus en cigarettes, tu le gardes. Un exemple, puis ton calcul :

≈ 390 €

par mois pour un paquet par jour à environ 13 €. Sur un an, c'est plus de 4 700 €.

Mon calcul

Prix de mon paquet

Paquets par jour

× 30 jours = ...

Ce que je m'offre avec

.....

.....

.....

Calcul indicatif, à adapter à ta consommation et au prix de ton paquet.

Et si tu craques ?

Une cigarette n'efface pas tout ce que tu as fait. Ce n'est pas un échec : c'est une information.

1 Note ce qui s'est passé

Le moment, l'envie, ce qui t'a manqué.

2 Ajuste ton plan

Une autre saveur, un autre réflexe, quelqu'un à prévenir.

3 Repars tout de suite

Dès le moment suivant, pas « lundi prochain ».

Tu n'es pas seul

Tabac Info Service : 39 89 (appel non surtaxé) et tabac-info-service.fr. Des tabacologues t'accompagnent gratuitement.

Ton médecin ou ton pharmacien : pour parler des substituts nicotiniques, dont certains sont remboursés sur prescription.

Néovira

Garde le geste. Laisse la cigarette.

Merci de faire ce premier pas avec Néovira. Si ce guide t'a aidé, ou si quelque chose te manque, écris-nous : on lit tout.

Néovira est réservé aux adultes. Néovira est sans nicotine et sans tabac : ce n'est ni un médicament ni un substitut nicotinique. Ce guide donne des conseils pratiques pour organiser tes pauses ; il ne remplace pas l'avis d'un professionnel de santé.

© 2026 Néovira