

 **Philippe, 52 år, ryger siden han var 12**  
**03/05/2005**

Belgien

“Efter min læge rådede mig til at holde op med at ryge, ringede jeg til Rygestoplinien.

Rygeeksperten rådede mig til at bruge et nikotinprodukt, og han fortalte mig også, at jeg altid kunne ringe til ham, når jeg havde brug for det.

Da rygetrangen var virkelig stærk, var det første par uger hårde, og jeg var i meget dårligt humør.

I dag, seks måneder senere, er min kone og mine børn henrykte. Der lugter ikke længere af tobak i huset, og jeg har genfundet glæden ved at spille fodbold med min søn. Jeg føler mig bedre tilpas fysisk. Og samtidig har det, at det endelig lykkedes mig at holde op med at ryge, givet mig større selvtillid.”

---

Une initiative de l'Union Européenne

