Les substituts nicotiniques - mon choix sans risque

- **Avec la cigarette :**
  - La nicotine arrive en grande quantité au cerveau et entraîne la dépendance
  - On inhale en plus des substances toxiques
- **Avec les substituts nicotiques :**
  - La nicotine est diffusée plus lentement
  - La dépendance diminue peu à peu en réduisant les taux de nicotine dans le sang
- La dépendance aux substituts existe dans quelques cas, sans danger pour la santé.