SANS TABAC ON GAGNE ! À TOUS LES COUPS

LA LIGUE CONTRE LE CANCER

Ligue contre le cancer
www.ligue-cancer.net
facebook.com/laliguecontrelecancer

Ne pas jeter sur la voie publique
Conception www.Lasscommunication.fr

Jour après jour,
découvrez les bénéfices sur votre santé !

SANS TABAC ON GAGNE ! À TOUS LES COUPS

2 jours d'arrêt du tabac

L'odeur de tabac froid disparait,
l'haleine devient plus agréable.

SANS TABAC ON GAGNE ! À TOUS LES COUPS

1 semaine

Respirer devient plus facile.

Les poumons commencent à éliminer le mucus et les résidus de fumée.

Le corps ne contient plus de nicotine.

SANS TABAC ON GAGNE ! À TOUS LES COUPS

1 mois

La voix s'éclaircit.

Les terminaisons nerveuses gustatives repoussent.

Le goût et l'odorat s'améliorent.

Les dents deviennent plus blanches.

SANS TABAC ON GAGNE ! À TOUS LES COUPS

3 mois

La toux et la fatigue diminuent.

On récupère du souffle.

On marche plus facilement.

La peau retrouve son éclat.

SANS TABAC ON GAGNE ! À TOUS LES COUPS

6 mois

Arrêter de fumer permet de retrouver le calme, d'oublier le stress que provoque le manque de nicotine.

SANS TABAC ON GAGNE ! À TOUS LES COUPS

1 an

Le risque d'infarctus du myocarde diminue de moitié.

Le risque d'accident vasculaire cérébral rejoint celui d'un non-fumeur.

Vous rêvez...

d'aller à New York ?
d'avoir un scooter ?

...facile,

il suffit de participer au jeu
« j'arrête de fumer »

SANS TABAC ON GAGNE ! À TOUS LES COUPS

A vous de jouer.....
Découvrez vos gains*

En arrêtant de fumer, vous économiserez beaucoup d'argent. Vous pourrez ainsi vous offrir ce dont vous rêvez !

*Sur la base d'un paquet de 10 euros par jour.

2 jours
d'arrêt du tabac

= 2 places de cinéma

1 semaine
d'arrêt du tabac

= 1 journée dans un parc d'attractions

1 mois
d'arrêt du tabac

= 1 console de jeux

3 mois
d'arrêt du tabac

= 1 aller/retour à NEW YORK

6 mois
d'arrêt du tabac

= 1 permis de conduire

1 an
d'arrêt du tabac

= 1 scooter électrique tout équipé

LA LIGUE CONTRE LE CANCER

Pour arrêter de fumer, vous pouvez contacter :

Votre médecin généraliste
•
L'infirmière scolaire de votre établissement
www.lig-up.net
•
tabac info service
le site +l'appli + le 3989
du lundi au samedi de 8h à 20h,Toutes les réponses à vos questions sur l'arrêt du tabac, un suivi personnalisé et gratuit par des tabacologues

Tabac info service est un service du Ministère des solidarités et de la santé, de l'Assurance Maladie et de Santé publique France