

**SANS TABAC !
ON GAGNE !
À TOUS LES COUPS !**



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

Ne pas jeter sur la voie publique
Conception www.Larscommunication.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 disparaît,
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



CINEMA

=
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



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