

ARRÊT DU TABAC

& • BEAUTÉ •



**ARRÊTER DE FUMER,
C'EST BON POUR
LA BEAUTÉ DE
VOTRE PEAU
ET VOS CHEVEUX**



**BÉNÉFICES SUR
LA PEAU (2)**

Le **teint s'éclaircit**,
les **rides** sont **moins
marquées**.



**BÉNÉFICES
À COURTS TERME (1)
QUELQUES SEMAINES**

La **peau retrouve son
éclat** et sa coloration
sous 1 mois.

La **qualité des cheveux
s'améliore**.

Les **ongles** et les **doigts
perdent leur coloration
jaune brunâtre**.



**BÉNÉFICES
À LONG TERME (3)
9 MOIS**

L'arrêt du tabac
permet un
**rajeunissement de la
peau d'environ 13 ans**
par rapport à un
fumeur (qui lui paraît
9 ans de plus que son
âge).

(1) Daver J, Bierné R. Bénéfices à court et à long termes de l'arrêt de la consommation de tabac, 2001.

(2) Brochure INPES, Les risques du tabagisme et les bénéfices de l'arrêt.

(3) Serri R et al. « Quitting smoking rejuvenates the skin », 2010.



LE SAVIEZ-VOUS ? ⁽⁴⁾



Le **tabagisme retarde la cicatrisation** cutanée post-opératoire



Les professionnels de la beauté vous le diront : la **cigarette**, c'est le **mauvais réflexe beauté** !



QUELLES ASTUCES POUR M'AIDER À ARRÊTER DE FUMER ? ⁽⁵⁾



En cas d'envie, **occupez vous** : changez de pièce, brossez-vous les dents, mangez un fruit, buvez un verre d'eau.



Faites une **liste de vos motivations** pour arrêter de fumer à relire dans les moments de faiblesse.



Si vous craquez, laissez passer un **décal de 15 min** avant de prendre une cigarette.



A chaque fois que l'envie de fumer se fait sentir, vous pouvez **prendre un substitut nicotinique**. Demandez conseil à votre pharmacien.

(4) Tabagisme : un facteur de complication de cicatrisation.

(5) Tabac-info-service