

LIBÉREZ-VOUS DU TABAC

POURQUOI ARRÊTER DE FUMER ?

**POUR MON
PORTE-MONNAIE !**

Coût d'un paquet de cigarettes

	11€	11,50€	12€	12,50€	13€
10	2 008	2 099	2 190	2 281	2 373
15	3 011	3 148	3 285	3 422	3 559
20	4 015	4 198	4 380	4 563	4 745
25	5 019	5 247	5 475	5 703	5 931
30	6 023	6 296	6 570	6 844	7 118

EXEMPLE

Pour un **paquet à 12€**, à raison de **20 cigarettes par jour**, vous économiserez **4 380€ par an**, grâce à l'arrêt du tabac.

COMMENT ARRÊTER DE FUMER ?⁽¹⁾

- **Avec l'aide d'un professionnel de santé :**
Tabacologues, médecins, pharmaciens, psychologues, infirmiers, sage-femmes...
Notamment grâce aux thérapies comportementales qui sont efficaces pour aider à ne pas craquer, pour rompre avec certaines habitudes ou encore pour aider à gérer son stress.



- **Avec l'aide de substituts nicotiques :**
patches, pastilles, gommages, inhaleurs...
disponibles en pharmacie et remboursés sous ordonnance.

- **Avec un accompagnement par téléphone ou par internet :**
Tabac info service:
tél. 3989 / www.tabac-info-service.fr

- **Avec le soutien d'une application :**
Kwit, n°1 des applications pour arrêter de fumer en France.



*Peu de fumeurs arrivent à arrêter sans aide.
Pour mettre toutes les chances de votre côté,
demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien.*

(1) INPES - www.tabac-info-service.fr
276385 - Novembre 2024



LABORATOIRES

Pierre Fabre

LES BÉNÉFICES À L'ARRÊT⁽¹⁾ POUR MA SANTÉ



La pression sanguine et les pulsations cardiaques redeviennent normales.



20 minutes



8 heures



La quantité de monoxyde de carbone dans le sang diminue de moitié. L'oxygénation des cellules redevient normale.



Le risque d'infarctus diminue. Le corps ne contient plus de nicotine.



24 heures



La bronchoconstriction s'atténue. La capacité pulmonaire augmente.



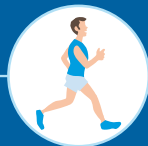
48 heures



Le goût et l'odorat s'améliorent.



72 heures



La toux et la fatigue diminuent. Le souffle revient. On marche plus facilement.



Les cils bronchiques repoussent. L'essoufflement s'estompe.



15 jours à 3 mois



1 à 9 mois



Le risque d'accident vasculaire cérébral rejoint celui d'un non-fumeur. Le risque d'infarctus du myocarde diminue de moitié.



Le risque du cancer du poumon est divisé par 2.



1 an



5 ans



L'espérance de vie redevient identique à celle des personnes n'ayant jamais fumé.



de 10 à 15 ans

... ET AUSSI POUR LA SANTÉ DES AUTRES !

(1) INPES Les risques du tabagisme et les bénéfices de l'arrêt
Ref 220-16812-DE



LABORATOIRES

Pierre Fabre