

Quelques astuces pour détourner l'envie de fumer !

Occupez-vous !

Félicitez-vous à chaque fois qu'une envie a été surmontée !



Quelles économies en arrêtant de fumer ?

Fumer coûte en moyenne 330€ par mois et 4 015€ par an en France

Combien de paquets pour m'offrir...

8

13

MOIS SANS TABAC

tabac info service

Quels bénéfices immédiats à arrêter de fumer ?

O₂

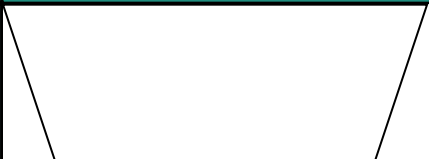
L'oxygénisation du sang s'améliore

Le goût et l'odorat s'améliorent

Quels bénéfices à moyen terme à arrêter de fumer ?

Récupération du souffle, arrêt de la toux

Économies !



Vous avez besoin d'un accompagnement pour arrêter de fumer ?

TABAC INFO SERVICE : 3989

Posez vos questions gratuitement à un tabacologue, de 8h à 20h du lundi au samedi (appel non surtaxé)