



TABAC INFO SERVICE
3989

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



Quelques astuces pour détourner l'envie de fumer



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

Quels bénéfices à moyen terme à arrêter de fumer ?

Récupération du souffle, arrêt de la toux

Économies

Quels bénéfices immédiats à arrêter de fumer ?

L'oxygénation du sang s'améliore

O₂

Le goût et l'odorat s'améliorent

Quelles économies en arrêtant de fumer ?

Fumer coûte en moyenne 207€/ mois/France*

Combien de paquets pour m'offrir?

16

26

*Alliance Contre le Tabac, 2023