

**Vous souhaitez être
accompagné** dans votre

sevrage tabagique ?



**Avec la CPTS, recevez des
SMS de conseils, de soutien
et de motivation.**

*Renseignez vos coordonnées
en scannant le QR CODE*



L'arrêt du tabac est bénéfique !

peu importe l'âge ou la durée du tabagisme

Au bout de quelques **HEURES**

Baisse du taux de monoxyde de carbone dans le sang et meilleure oxygénation de l'organisme

Au bout de quelques **JOURS**

Amélioration de la respiration et de l'odorat

Au bout de quelques **SEMAINES** à quelques **MOIS**

Amélioration du souffle et des performances physiques

Au bout d' **UN AN**

- Risque d'AVC redevient équivalent à celui d'un non-fumeur
- Risque d'infarctus du myocarde divisé par 2

Au bout de **10 ANS**

- Forte baisse du risque de cancer de la bouche, des poumons et de la vessie
- Espérance de vie proche de celle d'un non-fumeur

Autres impacts bénéfiques

Procréation

Amélioration de la fertilité et baisse des troubles de la libido

Apparence

Dents et ongles plus sains, ralentissement du vieillissement de la peau

Système digestif

Moins de brûlures d'estomac et reconstitution de la flore intestinale