



ARRÊTER DE FUMER, C'EST BON POUR MA SANTÉ.





Arrêter de fumer

Arrêter de fumer, **c'est difficile.**
Arrêter de fumer, **c'est possible.**

Quand j'arrête de fumer :

Très vite :

- › Le gaz dangereux part de mon corps.
- › Mon cœur bat normalement.



Après quelques jours :

- › Je sens mieux la nourriture.
- › Je respire mieux.
- › Je suis plus en forme.

Après quelques mois :

- › Je suis plus détendu(e).
- › Mon cœur va mieux.
- › Mes poumons respirent encore mieux.



Après un an :

- › J'ai plus de chances d'avoir un cœur en bonne santé.
- › J'ai moins de risque d'avoir un cancer.
- › J'ai plus de chances de vivre longtemps.



Bravo !

**Je prends soin de ma santé
et de la santé des autres.**



Pour arrêter de fumer, je peux m'inscrire
au Mois sans Tabac.

**Le mois de novembre est un mois spécial
pour m'aider encore plus à arrêter de fumer.**

Pour s'inscrire : mois-sans-tabac.tabac-info-service.fr

