



ARRÊTER DE FUMER EST BON POUR VOTRE **CŒUR**



Le tabac est responsable de **1 AVC sur 4** chez les jeunes.⁽¹⁾



L'arrêt du tabac entraîne une **réduction de 36 %** de la mortalité globale chez les patients coronariens.⁽²⁾

(1) Les méfaits du tabac sur le cœur et les vaisseaux, FCC.

(2) Bénéfices cardiovasculaires du sevrage tabagique - Journées européennes de la Société française de cardiologie - 2009.

(3) INPES, brochures avantages à l'arrêt.



LE SAVIEZ-VOUS ?

IL N'EST JAMAIS TROP TARD
POUR **ARRÊTER DE FUMER**

BÉNÉFICES IMMÉDIATS⁽³⁾

20 MINUTES

La **pression sanguine** et les **pulsations du cœur** redeviennent **normales**.

1 AN

Le risque d'**infarctus** diminue **de moitié**.

15 ANS

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



LABORATOIRES

Pierre Fabre

PRENEZ LE CONTRÔLE DE VOTRE SANTÉ DÈS AUJOURD'HUI



COMMENT ARRÊTER DE FUMER ? ⁽⁴⁾



L'accompagnement
d'un **professionnel
de santé**
augmentera
vos chances
de **succès**.



Les **patchs**
permettent
de **soulager
durablement**
sur la journée
les envies de fumer.



Dressez une **liste
de vos motivations**
pour arrêter
de fumer à relire
dans les moments
de faiblesse.



Remplacez
une cigarette
par une **voie orale**
quand l'envie
de fumer apparaît.

(4) Tabac-info-service

