



# ARRÊTER DE FUMER

EST BON POUR VOTRE **PEAU ET VOS CHEVEUX**



Les hommes fumeurs ont **2,5 fois** plus de chance d'avoir une **calvitie précoce**.<sup>(1)</sup>



Fumer **aggrave** les problèmes dermatologiques et **retarde** la **cicatrisation** notamment en post-opératoire.<sup>(2)</sup>

(1) Journal of the American Medical Association Dermatology. Association of androgenetic alopecia with smoking.

(2) Tabagisme : un facteur de complication de cicatrisation.

(3) Brochure INPES, les risques du tabagisme et les bénéfices de l'arrêt.

(4) Daver J, Bierné R. Bénéfices à court et à long termes de l'arrêt de la consommation de tabac, 2001.

(5) Serri R et al, «Quitting smoking rejuvenates the skin» 2010.



## LE SAVIEZ-VOUS ?

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

## BÉNÉFICES IMMÉDIATS

### 2 SEMAINES

Le teint **s'éclaircit** et les rides sont **moins marquées**.<sup>(3)</sup>

### 1 MOIS

La **qualité des cheveux s'améliore** et les ongles perdent leur coloration jaune brunâtre.<sup>(4)</sup>

### 9 MOIS

Votre peau paraît **13 ans plus jeune** que celle d'un fumeur.<sup>(5)</sup>



LABORATOIRES

Pierre Fabre

# PRENEZ LE CONTRÔLE DE VOTRE SANTÉ DÈS AUJOURD'HUI



## COMMENT ARRÊTER DE FUMER ? <sup>(4)</sup>



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.



Les **substituts nicotiniques**, des solutions remboursables sur prescription, **doublent vos chances de succès** par rapport à la volonté seule.



Une envie de fumer dure en moyenne 3 à 5 minutes, **trouvez une occupation** lorsqu'elle survient : manger un fruit, boire un verre d'eau...

(4) Tabac-info-service

