



# ARRÊTER DE FUMER

SANS PRENDRE DE POIDS **C'EST POSSIBLE !**



**35%** des fumeurs **ne grossissent pas** à l'arrêt du tabac.<sup>(1)</sup>



Pour les autres 2/3 d'ex-fumeurs, la **prise de poids moyenne** est de **2kg**.<sup>(1)</sup>



## LE SAVIEZ-VOUS ?

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

## BÉNÉFICES IMMÉDIATS

### 48 HEURES

Le goût et l'odorat **s'améliorent**, ce qui permet de **mieux apprécier les aliments sains**.<sup>(1)</sup>

### QUELQUES SEMAINES

La **sensation** de faim **s'estompe**.

### 3 PREMIERS MOIS

Période où à lieu la **prise de poids** après arrêt.

(1) Tabac info service: j'ai peur de prendre du poids / The influence of smoking cessation on body weight may be temporary. Chen et al / Accompagner l'arrêt du tabac. Actualités pharmaceutiques.



# PRENEZ LE CONTRÔLE DE VOTRE SANTÉ DÈS AUJOURD'HUI



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



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



Les **substituts nicotiniques**  
réduisent la **sensation  
de manque** qui induit  
les **pulsions de grignotage**.



Une **voie orale**  
occupe la bouche  
en moyenne  
pendant 30 minutes  
permettant d'**éviter  
le grignotage**.



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

Novembre 2024 • 275944



LABORATOIRES

Pierre Fabre