



ARRÊTER DE FUMER

EST IMPORTANT SI VOUS PRENEZ **LA PILULE**



Le risque d'infarctus est **multiplié par 10** chez les femmes de plus de 35 ans qui **fument en utilisant une contraception hormonale combinée.**⁽¹⁾



L'association tabac et pilule **augmente la fréquence des saignements** chez les femmes fumant plus de 15 cigarettes / jour.⁽²⁾

(1) Fiche mémo HAS : contraception chez la femme à risque cardiovasculaire.

(2) Smoking and cycle control among oral contraceptive users. Rosenberg et al / Synergy between cigarette smoking and human papillomavirus Type 16 in cervical Cancer in situ development. Gunnell et al

(3) INPES : brochure les risques du tabagisme et les bénéfices à l'arrêt.



LE SAVIEZ-VOUS ?

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

BÉNÉFICES IMMÉDIATS⁽³⁾

24 HEURES

Le risque de formation de caillots sanguins commence à **diminuer**.

2 SEMAINES

La toux et la fatigue **diminuent**.
Le souffle revient.

1 AN

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



LABORATOIRES

Pierre Fabre

PRENEZ LE CONTRÔLE DE VOTRE SANTÉ DÈS AUJOURD'HUI



COMMENT ARRÊTER DE FUMER ? ⁽⁴⁾



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

