

En pause-café,  
**BULLEZ!**

**Buller  
fait  
briller.**

**Santé  
SANS  
Tabac!**

Le recto-verso  
de la tabaco

# **l'arrêt du Tabac**

**Très rapidement  
après la dernière  
cigarette :**

- \* la respiration s'améliore**
- \* le goût et l'odorat reviennent**
- \* la voix est plus claire**
- \* le teint du visage s'éclaircit.**

**Au bout d'1 an, le risque d'accident  
cardiovasculaire est réduit de  
moitié et après 5 ans, il rejoint  
celui d'un.e non-fumeur.se.**

**10 à 15 après la dernière cigarette,  
l'espérance de vie rejoint celle d'une  
personne qui n'a jamais fumé !**

**Tabac info service : une aide bienvenue pour arrêter de fumer**  
**Num gratuit : 3989 | [tabac-info-service.fr](http://tabac-info-service.fr)**