

Pour bien gérer,
BULLEZ!



Ça
colle
avec la
gomme.

Santé
SANS
Tabac!

Le recto-verso
de la tabaco

La prise de poids

La nicotine contenue naturellement dans le tabac est stimulante et coupe la faim.

A l'arrêt, une prise de poids est possible mais **pas systématique** ! Si elle survient, elle se limite souvent à 3 kg.

La prise de nicotine (traitements, vape) permet de limiter ou d'éviter la prise de poids.

Des consultations avec un.e diététicien.ne sont disponibles en appelant le 3989.

Tabac info service : une aide bienvenue pour arrêter de fumer
Num gratuit : 3989 | tabac-info-service.fr