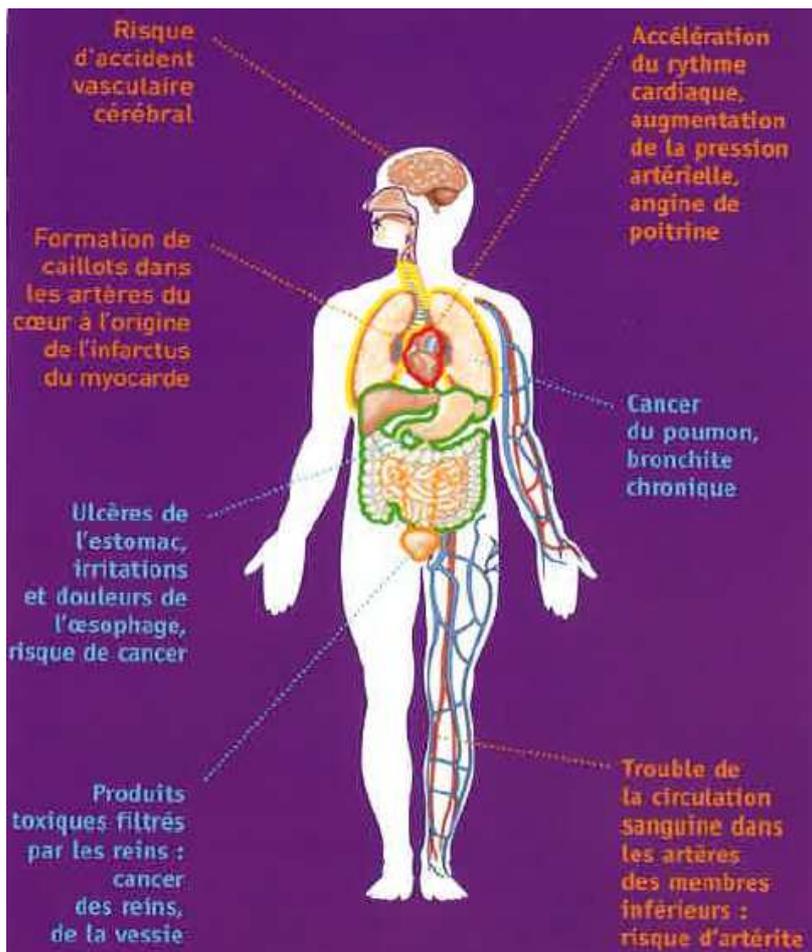


Pas d'accidents de travail depuis...192 jours

31/05/2013 : JOURNEE MONDIALE SANS TABAC



Quelques chiffres :

- Le tabac tue chaque jour 13 500 personnes dans le monde.
- En France, le tabac provoque 66 000 décès par an.
- L'espérance de vie d'un fumeur est réduite de 10 ans par rapport à celle d'un non fumeur.
- En France, 5 000 personnes meurent chaque année du tabagisme passif.
- Presque un cancer sur trois est du au tabagisme.

Pourquoi arrêter de fumer :

- **Pour son cœur : c'est le premier touché!** Les risques d'infarctus et cardiovasculaires sont trop importants
- **Pour son corps :** le tabac dégrade nos organes vitaux

Le tabac est un **poison** pour le cœur et le corps ; il renferme plus de 4000 substances, dont des métaux lourds, à l'origine de nombreuses maladies.

Il n'est jamais trop tard pour arrêter!

Comment arrêter de fumer :

- Vous pouvez y arriver **seul** si votre **motivation** est suffisante ; vous devez modifier vos habitudes par exemple en reprenant une activité physique
- N'hésitez pas à vous faire **accompagner par les professionnels de Santé** pour vous soutenir (médecin, tabacologue, pharmacien...) quel que soit la méthode que vous avez choisie (substituts nicotiniques, traitement d'aide au sevrage, acupuncture, mésothérapie, hypnose...) **Vous n'êtes pas seul face à votre dépendance!**

TABAC INFO SERVICE : 0 825 309 310 (8h-20h du lundi au vendredi ; 0.15€ / minute)



PROFITEZ DE L'INTERDICTION DE FUMER DANS LES LIEUX PUBLICS ET LES LIEUX DE TRAVAIL