

Le concours commence demain!

Chère participante, cher participant,

La Journée mondiale sans tabac a lieu le 31 mai. Organisé dans le cadre de cet événement, le concours pour arrêter de fumer commence demain. Vous avez décidé de vous y inscrire et nous espérons que vous êtes prêt/e. Nous vous souhaitons plein succès et la volonté nécessaire pour réussir votre pari.

Les bienfaits du sevrage tabagique sont rapidement perceptibles. Après huit heures déjà, le surplus de monoxyde de carbone, véritable poison respiratoire, n'est plus présent dans le sang. Après cinq jours, votre corps a éliminé une grande partie de la nicotine. Votre goût et votre odorat s'améliorent après une semaine. Vos poumons commencent de retrouver leurs fonctionnalités dans un délai de trois mois.

Facebook

Comment les autres fumeuses et fumeurs se préparent-ils? Visitez notre page Facebook [Concours pour arrêter de fumer](#). Vous rencontrerez des personnes dans la même situation que vous. Echangez vos expériences et vos astuces.

c/o Association suisse pour la prévention du tabagisme, Haslerstrasse 30, 3008 Berne, Tel. 031 599 10 20,
Fax 031 599 10 35, stop-tabac@at-suisse.ch, www.at-suisse.ch