

## **Tabac,**

- Vous fumez.
- Vous aimeriez réduire.
- Vous aimeriez arrêter.
- Vous vous posez des questions sur votre consommation.

Vous voulez arrêter de fumer.

Vous n'envisagez pas d'arrêter de fumer, mais de réduire votre consommation :

- C'est un premier pas bénéfique pour votre santé.

**Une raison médicale ou personnelle vous contraint à vous passer de tabac pendant un certain temps (opération chirurgicale, grossesse, voyage, ...).**

L'accompagnement d'une tabacologue vous permettra d'analyser la situation et de trouver des solutions personnalisées.

## **A l'arrêt du tabac**

- Après 2-3 jours, vous avez davantage de souffle.
- Le goût et l'odorat sont améliorés en quelques jours.
- Un an après l'arrêt, le risque de maladies cardiaques est réduit de moitié.

## **Mais aussi**

- Vous aurez un meilleur équilibre physique, une amélioration de l'anxiété et de l'humeur.
- L'énergie revient, la fatigue diminue.
- Les économies réalisées vous permettront d'accéder à d'autres plaisirs.

Nous vous invitons à prendre rendez-vous avec notre service tabacologique, 032 484 72 72 ; Nos consultations peuvent avoir lieu à Bellelay, Bévillard, St-Imier, Moutier et Bienne.

.....

## **Faisons le point :**

Ma vie sans cigarette, je l'imagine comment :


Le fait de fumer me pose les problèmes suivants :
