



J'ai choisi de cesser de fumer...

- > **En 10 jours,** mon teint est visiblement plus lumineux et mes poches sous les yeux disparaissent.
- > **En 8 semaines,** ma peau cicatrise normalement.
- > **Au terme de 6 mois,** ma peau a retrouvé son éclat.

Je suis en meilleure santé et cela se voit...

... et si arrêter de fumer était le meilleur anti-âge ?

Comment m'y prendre ?

Je demande conseil

- > À mon médecin traitant.
- > À mon dermatologue.
- > À l'équipe santé-travail (médecin du travail, assistant et infirmière santé-travail).

Je m'informe

- > Tabac Info Service : **tabac-info-service.fr**

Je me fais aider par des spécialistes

- > Les structures locales d'accompagnement à l'arrêt du tabac.
- > Un médecin tabacologue privé.
- > Tabac info service, c'est aussi une ligne téléphonique !
Au **3989** de 8h à 20h (service gratuit + coût de l'appel).
Des tabacologues vous informent et vous aident dans votre démarche d'arrêt du tabac.
- > Depuis le 01 janvier 2016, les infirmiers, les masseurs kinésithérapeutes, les sages-femmes, les chirurgiens-dentistes et les médecins du travail peuvent prescrire des substituts nicotiniques.

Adresses disponibles sur le site

- > HAUTS-DE-FRANCE ADDICTIONS
<https://hautsdefrance-addictions.org>, onglet « ressources » > « annuaires »

Modalités de prise en charge des traitements

- > CPAM (*site ameli.fr*) : depuis mai 2018, l'assurance maladie prend en charge le remboursement de plusieurs formes de substituts nicotiniques sur prescription.
- > Mutuelles : prise en charge possible par certaines mutuelles.

Pour une santé sans tabac, les services de santé au travail se mobilisent...

SI J'ARRÊTE DE FUMER, QUELS BÉNÉFICES POUR MA PEAU ?



Mieux dans ma peau sans tabac



Institut de Santé au Travail du Nord de la France
Nord - Pas de Calais / Picardie



Avec le soutien financier de :

GRSP
Gouvernement Régional de Santé Publique
Nord - Pas de Calais

Mes problèmes de peau s'améliorent.

- > J'ai moins d'acné, de points noirs et de kystes sébacés.
- > Mes poussées d'eczéma ou de psoriasis diminuent.
- > Ma couperose s'atténue.
- > Mes traitements pour la peau deviennent plus efficaces.
- > Je cicatrise plus facilement et j'évite les risques d'infection.
- > J'améliore les résultats si j'envisage de recourir à la chirurgie esthétique.

En cas d'intervention chirurgicale, j'évite aussi les complications opératoires, de cicatrisation et d'infection, en cessant de fumer 6 à 8 semaines avant l'intervention et jusqu'à cicatrisation complète.

JE PRÉSERVE
LA SANTÉ
DE MA PEAU
Sans tabac



JE ME SENS MIEUX
PHYSIQUEMENT
Sans tabac

- > L'odeur du tabac sur ma peau et mes cheveux disparaît.
- > La chute de mes cheveux liée au tabac est ralentie.
- > Mes ongles et mes doigts retrouvent une coloration normale.
- > Mon maquillage tient mieux et peut rester léger.

- > Je stoppe le vieillissement accéléré de ma peau, surtout si je suis une femme.
- > Je retarde l'apparition de rides et ridules autour de la bouche et de pattes d'oie autour des yeux.
- > Mes yeux sont moins secs et moins cernés.
- > Ma peau retrouve sa fraîcheur et son élasticité.

J'AI MEILLEURE MINE
ET JE PARAIS
PLUS JEUNE.

Sans tabac

