

POURQUOI ARRETER DE FUMER EST LE PLUS BEAU CADEAU DE NOËL QU'UN FUMEUR PUISSE S'OFFRIR ?

Décider d'écraser sa dernière cigarette à Noël, c'est poser un vrai tournant dans sa vie :

Se libérer d'une dépendance qui vole de la santé, de l'argent et du temps,

Protéger ceux qu'on aime du tabagisme passif et de l'entrée dans la consommation de tabac,

Choisir de vivre plus longtemps en meilleure santé,

Et débiter la nouvelle année avec la preuve qu'un changement majeur est possible.

En voici la confirmation...

► **S'offrir la santé, le cadeau le plus précieux**

Arrêter de fumer, c'est **immédiatement réduire les risques de maladies graves** et **redonner au corps la possibilité de se régénérer**.

En quelques jours, le rythme cardiaque et la pression sanguine se normalisent, le monoxyde de carbone est éliminé du sang, l'oxygénation redevient normale, les poumons commencent à se nettoyer, la respiration s'améliore et le goût et l'odorat reviennent.

La qualité de vie revient, comme un cadeau d'avenir.

► **Gagner des années de vie et de qualité de vie**

Chaque cigarette en moins, **c'est du temps de vie en plus**. Arrêter, c'est s'offrir des années supplémentaires pour profiter de ses proches, poursuivre ses projets et **vivre pleinement en meilleure santé**.

L'arrêt est toujours bénéfique, néanmoins le plus tôt est le mieux. Qu'on soit un gros ou un petit fumeur, un fumeur de longue date, jeune ou âgé, le risque de maladies respiratoires et cardiovasculaires, de cancers liés au tabac et de mortalité diminue fortement.

► **Libérer son quotidien**

Ne plus être dépendant, **c'est retrouver une liberté mentale, financière et sociale**.

Plus besoin de s'éclipser pour aller fumer, de prévoir un paquet, de subir l'odeur ou de se sentir coupable : **c'est une libération immédiate !**

L'info **TABAC** du MOIS

► **Faire un cadeau à ses proches**

Arrêter de fumer, **c'est protéger ceux qu'on aime** avec un environnement plus sain pour les enfants et les proches, un exemple positif pour tous et moins d'inquiétude pour l'entourage.

► **Économiser pour se faire et faire réellement plaisir**

Chaque paquet non acheté représente **des dizaines d'euros économisés**, soit plusieurs milliers d'euros sur l'année à venir (un 13^{ième}, voir un 14^{ième} mois de salaire).

L'économie pour un fumeur peut représenter un voyage, un projet personnel, des cadeaux et des moments pour se faire plaisir et pour faire plaisir.

En arrêtant, **on transforme de la fumée en véritable pouvoir d'achat.**

► **Un symbole fort en période de renouveau**

Noël et la perspective du Nouvel an, avec le temps des résolutions, sont des moments parfaits pour **vous faire ce « vrai » cadeau**, vous offrir une vie plus longue, plus saine, plus libre.

Le plus beau des présents, c'est celui qu'on se fait à soi-même, **un présent pour aujourd'hui et pour l'avenir.**

**Ce Noël, offrez-vous le plus beau des cadeaux.
Offrez-vous la liberté de respirer,
de vivre plus longtemps
et de retrouver du pouvoir d'achat
en arrêtant de fumer !**

Vous êtes fumeur et vous souhaitez arrêter de fumer !

Mettez toutes les chances de votre côté, **faites-vous aider par un professionnel de santé de Joinville** et par les professionnels des centres ci-dessous :

- **Permanence locale Consultations jeunes consommateurs (CJC)**, aide aux jeunes et à leur entourage : 03 25 56 25 90
- **CSAPA** – Permanence de Joinville, accompagnement par une infirmière en tabacologie et/ou un addictologue : 03 25 56 25 90
- **Liste des professionnels de santé de la ville de Joinville**, [cliquez ici](#)

Et consultez **Tabac Info Service** au **39 89** et sur www.tabac-info-service.fr

©Ville Libre Sans Tabac – Décembre 2025