



Les bénéfices de l'activité physique lors de l'arrêt du tabac

Aide

à l'abstinence du tabac



Comportement

de substitution du tabagisme

Bénéfices identiques

à ceux des substituts nicotiniques



Réduit

le syndrome de sevrage,
les affects négatifs et la
prise de poids

Action plus rapide

sur les envies irrésistibles de fumer
que les traitements de substitutions
nicotiniques oraux prescrits

Augmente

l'espérance de vie

Diminue

les risques de cancers, maladies
cardiovasculaires et respiratoires



Afin de vous accompagner dans l'arrêt du tabac, Cap APA Santé propose des séances déj'actives gratuites (de 12h15 à 13h) tout au long du mois de novembre !

Les bénéfices de l'arrêt du tabac

25 %

de réduction de la dépression

27 %

de réduction du stress

37 %

de réduction de l'anxiété

32 %

d'amélioration de l'humeur et de la qualité de vie

35 à 40 %

de réduction des tentatives de suicide

Les thérapies cognitivo-comportementales (TCC) sont recommandées comme aide à l'arrêt du tabac. N'hésitez pas à venir rencontrer notre psychologue formé aux TCC.



Association
le Don
Du Souffle

www.dondusouffle-asso.org
contact@capapasante.org
03 63 08 51 66



Cap APA Santé
Association le Don Du Souffle
1 esplanade pr François Barale
25041 Besançon Cedex