

# ARRÊT DU TABAC

## & • BEAUTÉ •



**ARRÊTER DE FUMER,  
C'EST BON POUR  
LA BEAUTÉ DE  
VOTRE PEAU  
ET VOS CHEVEUX**



**BÉNÉFICES SUR  
LA PEAU (2)**

Le **teint s'éclaircit**,  
les **rides** sont **moins  
marquées**.



**BÉNÉFICES  
À COURS TERME (1)  
QUELQUES SEMAINES**

La **peau retrouve son  
éclat** et sa coloration  
sous 1 mois.

La **qualité des cheveux  
s'améliore**.

Les **ongles** et les **doigts  
perdent leur coloration  
jaune brunâtre**.



**BÉNÉFICES  
À LONG TERME (3)  
9 MOIS**

L'arrêt du tabac  
permet un  
**rajeunissement de la  
peau d'environ 13 ans**  
par rapport à un  
fumeur (qui lui paraît  
9 ans de plus que son  
âge).

(1) Daver J, Bierné R. Bénéfices à court et à long termes de l'arrêt de la consommation de tabac, 2001.

(2) Brochure INPES, Les risques du tabagisme et les bénéfices de l'arrêt.

(3) Serri R et al. « Quitting smoking rejuvenates the skin », 2010.

**Pierre Fabre  
HEALTH CARE**



## LE SAVIEZ-VOUS ? <sup>(4)</sup>



Le **tabagisme retarde la cicatrisation** cutanée post-opératoire



Les professionnels de la beauté vous le diront : la **cigarette**, c'est le **mauvais réflexe beauté** !



## QUELLES ASTUCES POUR M'AIDER À ARRÊTER DE FUMER ? <sup>(5)</sup>



En cas d'envie, **occupez vous** : changez de pièce, brossez-vous les dents, mangez un fruit, buvez un verre d'eau.



Faites une **liste de vos motivations** pour arrêter de fumer à relire dans les moments de faiblesse.



Si vous craquez, laissez passer un **décal de 15 min** avant de prendre une cigarette.



A chaque fois que l'envie de fumer se fait sentir, vous pouvez **prendre un substitut nicotinique**. Demandez conseil à votre pharmacien.

(4) Tabagisme : un facteur de complication de cicatrisation.

(5) Tabac-info-service