



Vivere / Le magazine santé d'EGK  
 4242 Laufen  
 061/ 765 51 11  
 www.egk.ch

Genre de média: Médias imprimés  
 Type de média: Magazines spéc. et de loisir  
 Tirage: 8'300  
 Parution: 4x/année

N° de thème: 729.006  
 N° d'abonnement: 729006  
 Page: 12  
 Surface: 10'046 mm<sup>2</sup>

## Testez l'arrêt du tabac!

Vous souhaitez faire quelque chose pour votre santé et arrêter de fumer? Le concours pour arrêter de fumer 2016 du programme national d'arrêt du tabagisme pourrait être une motivation supplémentaire! Les prix: 20 fois 500 francs et 80 fois 50 francs à gagner. Faites une pause cigarette du 1<sup>er</sup> au 30 juin 2016.

Durant cette courte période, l'arrêt du tabac a déjà des effets positifs sur votre organisme. Les battements de cœur et la tension artérielle descendent rapidement à un niveau normal après que vous ayez arrêté de fumer. La part de substance toxique qu'est le monoxyde de carbone dans le sang se normalise et, en l'espace de deux à douze semaines, la circulation sanguine s'améliore dans l'organisme et les fonctions pulmonaires se rétablissent. Vous vous sentez de nouveau plus en forme.

Si vous n'osez pas encore arrêter totalement de fumer, testez comment cela marche lors de la journée stop-tabac du 31 mai. Avec un peu de chance, vous pourrez ici aussi gagner un des 100 bons d'une valeur de 25 francs. Et si vous souhaitez échanger des conseils pour arrêter de fumer avec des personnes qui ont le même objectif, cela est possible sur la page Facebook «Stop Tabac 31 mai».

Inscription à la Journée stop-tabac et au concours pour arrêter de fumer sur le site: [www.rauchstopp.ch](http://www.rauchstopp.ch).