

Tabac et pilule contraceptive



**un mélange
détonnant!**

**Il existe des aides efficaces
à l'arrêt du tabac**

AVEC L'ARRÊT DU TABAC

EXPÉRIMENTE

des règles moins douloureuses,
moins de migraines
et de maux de tête;

RETROUVE

une apparence plus belle,
un teint plus clair,
des cheveux plus brillants,
des ongles moins cassants.



Pour t'aider à arrêter :

- **utilise**
des substituts de nicotine, des médicaments, l'application stop-tabac;
- **consulte**
des médecins, des spécialistes;
- **occupe-toi l'esprit**
avec du sport, des activités créatrices ou réconfortantes;
- **consomme**
des aliments producteurs de dopamine (amandes, noix, graines de chia, avoine, oeufs, saumon, cacao).

Pour garder la ligne, adopte :

- **une alimentation équilibrée**
plus d'aliments complets, de légumes, de fruits, moins de mauvais gras et de sucres rapides;
- **une activité physique régulière**
- **une combinaison de patchs** de nicotine et de **substituts à action rapide** pour réduire les fringales.



Le tabac augmente les effets négatifs de la pilule combinée en augmentant les risques de thromboses et d'accidents cardiaques et cérébraux.

Opte plutôt pour une contraception sans hormones ou progestative si arrêter le tabac n'est pas une option.



Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis

ADDICTIONS – CIPRET
SUCHT – CIPRET

Toutes les infos sur
www.psvalais.ch/tabacetpilule

