















# Un mois de défi sans tabac

Découvrons les avantages de l'arrêt du tabac au cours d'un mois		Jour 1		Jour 2		Jour 3		Jour 4		Jour 5		
		<b>Économies</b>	10€	Un bon d'une heure de 	20€	Une bouilloire électrique	30€	Une journée de garde d'enfant	40€	Deux mois d'abonnement GSM	50€	Un lunch à deux 
		<b>Bénéfices santé</b>	Le rythme cardiaque, la pression sanguine et l'oxygénation des cellules s'améliorent		Le corps ne contient plus de nicotine		le goût et l'odorat s'améliorent		La respiration devient plus simple, les bronches se relâchent et l'énergie augmente			
Jour 6		Jour 7		Jour 8		Jour 9		Jour 10		Jour 11		
60€	Un an d'accès à plus de 200 musées	70€	Une heure de location 	80€	Un mois d'abonnement TV + internet	90€	Un nouveau jeu vidéo	100€	Une semaine 	110€	Six mois d'abonnement à une plateforme de streaming	
Le teint de peau est plus lumineux								Le corps utilise mieux le sucre et le risque de diabète se réduit				
Jour 13		Jour 14		Jour 15		Jour 16		Jour 17		Jour 18		
130€	Un an d'abonnement à une plateforme musicale	140€	Un parfum de luxe 	150€	Un mois de facture d'électricité (maison)	160€	Des chaussures de randonnée 	170€	Une montre connectée	180€	Une machine 	
Les ongles se renforcent et retrouvent une couleur naturelle				Le souffle s'améliore, la toux et la fatigue diminuent		Le risque cardio-vasculaire d'infarctus commence à diminuer						
Jour 20		Jour 21		Jour 22		Jour 23		Jour 24		Jour 25		
200€	Une piscine autoportante	210€	Une TV 24 pouces 	220€	Un vélo 	230€	Un an d'abonnement au cinéma	240€	Une nuit 	250€	Un mini frigo 	
Les cheveux sont plus brillants						Les dents et la gencive retrouvent un meilleur aspect				Capacité de performances physiques et sportives améliorée		
Jour 27		Jour 28		Jour 29		Jour 30		Jour 31		 <p>“ Y réfléchir, c'est déjà agir ”</p>		
270€	Un week-end évasion	280€	Une console de jeu 	290€	Un smartphone reconditionné	300€	Un an d'accès à un club de sport 	310€	Un an d'accès à des voitures partagées			
La peau est mieux protégée				Meilleure cicatrisation		Sommeil de meilleure qualité		Moins de dépenses en soin de santé				