

TABAC :

j'arrête avec l'aide de mon médecin !



Arrêter de fumer permet de préserver son capital santé.

Parlez-en à votre médecin, des solutions efficaces existent.

POURQUOI ARRÊTER DE FUMER ?

Parce que les bénéfices à l'arrêt du tabac sont rapides et nombreux¹

Temps après la dernière cigarette

20 minutes

La pression sanguine et les pulsations du cœur redeviennent normales.

8 heures

La quantité de monoxyde de carbone dans le sang diminue de moitié.
L'oxygénation des cellules redevient normale.

24 heures

Le risque d'infarctus du myocarde diminue déjà.
Les poumons commencent à éliminer le mucus et les résidus de fumée.
Le corps ne contient plus de nicotine.

48 heures

Le goût et l'odorat s'améliorent.
Les terminaisons nerveuses gustatives commencent à repousser.

72 heures

Respirer devient plus facile.
Les bronches commencent à se relâcher et on se sent plus énergique.

2 semaines à 3 mois

La toux et la fatigue diminuent.
On récupère du souffle. On marche plus facilement.

1 à 9 mois

Les cils bronchiques repoussent.
On est de moins en moins essoufflé.

1 an

Le risque d'infarctus du myocarde diminue de moitié.
Le risque d'accident vasculaire cérébral rejoint celui d'un non-fumeur.

5 ans

Le risque de cancer du poumon diminue presque de moitié.

10 à 15 ans

L'espérance de vie redevient identique à celle des personnes n'ayant jamais fumé.

POURQUOI SE FAIRE AIDER ?

Parce que moins de 3% des tentatives sans aide aboutissent à une abstinence à 1 an²

Arrêter de fumer n'est pas facile car la dépendance au tabac est double³ :

- **Psychologique** : votre **"tête"** en a besoin et cela résulte des habitudes, des émotions et de l'environnement.
- **Physique** : votre **"corps"** en a besoin en raison de la nicotine présente dans le tabac.

La plupart des anciens fumeurs ont fait plusieurs tentatives avant d'arrêter de fumer définitivement.



1. INPES. www.inpes.santé.fr. Brochure "Les risques du tabagisme et les bénéfices de l'arrêt".

2. Jarvis M.J. Why people smoke. BMJ. 2004; 328(7434):277-9.

3. INPES. www.inpes.fr. Brochure "J'arrête de fumer. Des méthodes pour y parvenir".

PAR QUI SE FAIRE AIDER ?

Votre médecin généraliste joue un rôle clef pour vous aider à vous délivrer de votre dépendance au tabac en⁴ :

- **Renforçant votre motivation**
- **Proposant des solutions efficaces**
- **Prévenant les rechutes**

Les autres professionnels de santé peuvent également vous informer sur les modalités de prise en charge du sevrage tabagique ou vous orienter vers un tabacologue.



4. AFSSAPS. Les stratégies thérapeutiques médicamenteuses et non-médicamenteuses de l'aide à l'arrêt du tabac. Recommandations de Bonne Pratique et Argumentaire. Mai 2003.

www.prevention-tabac.com