

1 an :

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

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.

IDÉES REÇUES

Je fume très peu

- ⇒ Fumer, même peu, présente des risques.
- ⇒ 1 à 4 cigarettes par jour c'est 3 fois plus de risque de mourir d'un infarctus.

Je n'ai pas de problème respiratoire, je fais du sport !

- ⇒ Faire du sport est bon pour votre santé et permet de diminuer les risques de maladies cardiovasculaires mais n'élimine pas de vos poumons les substances toxiques cancérigènes.

Je ne veux pas arrêter de fumer par peur de prendre du poids

- ⇒ La prise de poids n'est pas systématique : 1/3 des fumeurs qui arrêtent ne prennent pas de poids. Les autres prennent en moyenne 2 à 4 kilos.
- ⇒ Une alimentation équilibrée et la pratique d'une activité physique permettent d'éviter cette prise de poids.

Plus d'infos ...

des astuces, des tests sur votre dépendance ou recevoir des conseils personnalisés d'un tabacologue :

. Tabac-info-service.fr
. 39 89 (lundi au samedi 8h-20h
0.15€/mn)

Pour tout info complémentaire,

Centre de Gestion des Côtes d'Armor – Eleusis 2
1, rue Pierre et Marie Curie - BP 417 – 22194 PLERIN Cedex

✉ infirmiers@cdg22.fr
02 96 58 64 00 / www.cdg22.fr

ARRÊTER DE FUMER

Y AVEZ-VOUS DÉJÀ PENSÉ ?



QUE CONTIENT LA FUMÉE DE CIGARETTE ?

Elle contient plus de 4 000 substances, dont au moins 50 sont cancérogènes :

- Goudrons
- Gaz toxiques : monoxyde de carbone, oxyde d'azote, ammoniac...
- Métaux lourds : mercure, plomb, chrome...

QUELS SONT LES RISQUES POUR VOTRE SANTÉ ?

● Les cancers

Le tabac peut causer de nombreux cancers comme ceux des poumons, de la gorge, de la bouche, des lèvres, du pancréas, de la vessie ou des reins... **1 cancer sur 3** est dû au tabac.

● Les maladies cardiovasculaires

Infarctus du myocarde, accidents vasculaires cérébraux (AVC), hypertension artérielle, artérite des membres inférieurs... le tabac est un des principaux facteurs de risque de maladies cardiovasculaires.

● Les maladies respiratoires

Bronchite chronique et insuffisance respiratoire chronique sont principalement dues au tabagisme.

● Les autres troubles

Les troubles de l'érection sont plus fréquents chez les fumeurs. Le tabagisme chez la femme augmente les risques de grossesse extra-utérine, de fausse couche en début de grossesse et d'accouchement prématuré...

COMMENT ARRÊTER ?

1. Faites le point sur votre consommation et vos habitudes, votre dépendance et votre motivation pour arrêter.

2. Choisissez votre méthode :
3 méthodes pour arrêter de fumer sont reconnues comme efficaces

- **Les traitements substitutifs nicotiniques** : patchs, gommes, pastilles, inhalateurs (la CPAM avec prescription prend en charge à hauteur de 150 € par année civile (au 1/02/2017) les traitements substitutifs nicotiniques et également certaines mutuelles)

- **Les thérapies comportementales et cognitives** : prises en charge psychologiques qui aident le fumeur à modifier son comportement

- **Les traitements médicamenteux agissant sur le système nerveux central**

D'autres méthodes comme l'utilisation

de la cigarette électronique, l'hypnose ou encore l'acupuncture peuvent être utilisées par certains. Cependant, l'efficacité de ces méthodes n'est pas reconnue scientifiquement.

3. Choisissez une date et organisez-vous : prévoyez des activités, préparez votre logement, etc.

ARRÊTER DE FUMER... QUELS BÉNÉFICES ?

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. 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.

2 semaines à 3 mois :

La toux et la fatigue diminuent.

1 à 9 mois :

Les cils bronchiques repoussent. Vous êtes de moins en moins essoufflé.