

5 bonnes raisons d'arrêter...

- 1) Faire du bien à sa santé et à celle de son entourage.
- 2) Retrouver sa forme, mieux respirer, être mieux dans sa peau.
- 3) Retrouver l'odorat et le goût.
- 4) Faire des économies.
- 5) Ne plus être dépendant d'un produit.



**Quel que soit votre âge
ou votre état de santé,
il n'est jamais trop tard pour
arrêter...**

Comment arrêter ?

Le tabac provoque une dépendance comportementale, psychologique et physique ; il est donc important pour le fumeur de trouver une stratégie adaptée à sa dépendance.

Pour arrêter de fumer, il faut être motivé.

Cependant, les fumeurs peuvent recourir aux :

- **Substituts nicotiniques** : patchs, gommes, pastilles, inhalateurs.
- **Médicaments.**
- **Thérapies comportementales et cognitives.**

Quelques consignes pour arrêter

- Arrêtez brutalement, c'est plus facile.
- Débarrassez vous de tous les objets qui vous rappellent votre passé de fumeur (briquet, cendrier...).
- Annoncez le à votre entourage tant professionnel que familial.
- Identifiez les situations où votre envie de fumer était la plus forte et essayez de les éviter le plus possible.
- Surveillez votre poids : mangez équilibré et buvez plus d'eau.
- Motivez vous : calculez ce que vous allez économiser en arrêtant et imaginez dès à présent tout ce que vous pourrez faire avec cet argent.

Centre de Gestion de l'Orne



Rue de Gâtél
B.P. 39
61002 ALENCON Cedex

Téléphone : 02 33 80 48 00

Fax : 02 33 29 02 82

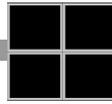
E-mail : hygiene-securite@cdg61.fr

Centre de Gestion de l'Orne

Le tabac



Juillet 2008



Mécanismes d'action du tabac

Une cigarette qui brûle dégage plus de **4 000 substances toxiques**. Quatre d'entre elles sont particulièrement dangereuses pour la santé :

- Le monoxyde de carbone.
- La nicotine.
- Les goudrons.
- Les substances irritantes.



Quels sont leurs effets :

- Le monoxyde de carbone menace le souffle, les muscles, le poids du bébé à la naissance (...); à l'arrêt, il est évacué en 2 à 3 jours.
- La nicotine menace le cœur, les artères, la pression artérielle (...); à l'arrêt, en 10 à 12 heures il n'y a plus de nicotine dans le sang et les risques d'infarctus commencent à diminuer en 48 heures.
- Le goudron met en danger la vessie, le col de l'utérus, l'estomac, les poumons, la gorge, la bouche (...); à l'arrêt, le risque de cancer commence à baisser avec l'élimination progressive des goudrons.
- Les substances irritantes menacent le souffle, les défenses contre les maladies respiratoires (...); à l'arrêt, l'effet des substances irritantes s'estompe dès le 2ème jour, 72 heures après la respiration est plus facile.

Quand ressentirez-vous les bienfaits de votre arrêt ?

Au bout d'un jour :

Le monoxyde de carbone issu de la fumée est presque éliminé. La pression sanguine et le rythme cardiaque redeviennent normaux.

La toux est plus forte, c'est bon signe ! Vos poumons se décrassent. Votre organisme va être mieux oxygéné.

Dès la première semaine:

L'activité physique et respirer redeviennent plus facile.

Le goût revient et les aliments ont une nouvelle saveur. L'odorat s'affine.

Après les 15 premiers jours :

L'équilibre nerveux et le sommeil sont bien meilleurs.

Le premier mois

L'encombrement bronchique et la toux diminuent (le tabac provoque 80% des cancers bronchiques), la voie s'éclaircit, le souffle s'améliore et votre teint n'est plus gris. Le risque d'infection diminue.

Dès 6 mois :

Si vous avez grossi, votre poids est stabilisé. Meilleure immunité contre les maladies, donc les inflammations et les troubles chroniques se raréfient.

Après 1 an :

Le risque de maladie coronarienne et le risque de crise cardiaque ont diminué de moitié.

Le risque de cancer continue à diminuer. Le fonctionnement des poumons a augmenté d'environ 10%.

Après 2 ans :

Le risque d'infarctus du myocarde est redevenu celui d'un non-fumeur.

Après 5 ans :

Les risques de cancer de la bouche, de la gorge, de l'œsophage, du pancréas et de la vessie sont réduits de moitié.

Après 10 ans :

Le risque de crise cardiaque redescend au même niveau que celui d'une personne qui n'a jamais fumé. Le risque de mourir du cancer du poumon est réduit de moitié.

Après 15 ans :

Le risque de cancer du poumon rejoint celui d'un non-fumeur.

