

Pourquoi envisager d'arrêter de fumer ?

JH le 11/01/2020



L'arrêt du tabac vous permet d'agir pour :

Améliorer votre qualité de vie et votre santé.

Réduire les risques de cancer broncho-pulmonaire et les risques de maladie cardio-vasculaire.

Eviter de nuire à votre entourage.

Ressentir les effets immédiatement avec une installation durable.

Quels sont les bénéfices dès que vous arrêtez de fumer ?

Vous améliorez l'atmosphère de votre habitat ou de votre voiture : Les odeurs de tabac froid disparaissent. Les murs, vitres, tissus ne jaunissent plus et se salissent moins vite. Vous préservez votre entourage du **tabac passif** et particulièrement des enfants vulnérables. Vous transmettez une image d'adulte non-fumeur à vos enfants. En arrêtant de fumer vous agissez pour améliorer votre santé.

Il n'est jamais trop tard.

Les bénéfices de l'arrêt du tabac sont rapides et nombreux

Bénéfices	Temps après la Dernière cigarette	Effets/résultats
Quasi immédiats	20 minutes	La pression sanguine et les pulsations du cœur redeviennent normales.
	8h	L'oxygénation des cellules redevient normale.
	24h	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 (un syndrome de manque peut apparaître).
	48h 72h	Le goût et l'odorat s'améliorent. La respiration devient plus facile. Les bronches commencent à se relâcher. L'énergie augmente.

à Moyen terme	2 semaines	La toux et la fatigue diminue. Vous récupérez du souffle. La marche est plus facile.
	1 à 9 mois	Les cils bronchiques repoussent. Vous êtes de moins en moins essoufflé. Progressivement votre voix devient de plus en plus claire. Votre teint s'éclaircit, vos rides sont moins marquées, vos dents sont plus blanches, votre haleine devient plus agréable. Vous devenez plus calme et ne ressentez plus les effets physiques de la nicotine (Battements du cœur accélérés..., votre stress physique diminue).
	1 an	Cela signifie que vous avez réussi votre sevrage à la nicotine. 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 de presque de moitié.
à Long terme	10-15 ans	L'espérance de vie devient identique à celle des personnes n'ayant jamais fumé.

L'arrêt du tabac augmente votre espérance de vie

Arrêter de fumer réduit la mortalité et particulièrement la mortalité liée aux maladies cardio-vasculaires et au cancer broncho-pulmonaire.

Le risque de **cancer du poumon** diminue à l'arrêt du tabac.

Cette diminution du risque est d'autant plus importante que l'on arrête tôt mais elle est également significative si l'on arrête plus tard. A 75 ans le risque cumulé de décès par cancer du poumon est de 16% chez ceux qui continuent à fumer, de 6% chez ceux ayant arrêté à 50 ans, de 2% seulement chez ceux ayant arrêté à 30 ans.

Arrêter de fumer à 40 ans augmente l'espérance de vie de 7 ans.

à 50 ans elle améliore l'espérance de vie de 4 ans.

à 60 ans elle améliore l'espérance de vie de 3 ans.