

L'info **TABAC** du MOIS

LES BÉNÉFICES DE L'ARRÊT DU TABAC SUR LA SANTÉ

Quelle que soit la quantité de tabac consommée et la durée du tabagisme, il n'est jamais trop tard pour arrêter de fumer. En effet, les premiers bénéfices de l'arrêt du tabac sur la santé interviennent en moins de 20 minutes ⁽¹⁾.

Découvrez tous les bienfaits du sevrage tabagique et d'une vie sans tabac !

LES BIENFAITS DE L'ARRÊT DU TABAC JOUR APRÈS JOUR

- **20 minutes** après avoir arrêté : La pression sanguine et les pulsations du cœur redeviennent normales.
- **8 à 24 heures** après avoir arrêté : Le corps ne contient plus de nicotine. Le monoxyde de carbone est totalement éliminé du corps. L'haleine s'améliore.
- **48 heures** après avoir arrêté : Le goût et l'odorat s'améliorent.
- **2 semaines** après avoir arrêté : Le teint est plus lumineux. Le risque d'infarctus a commencé à diminuer car la coagulation s'est normalisée.
- **4 semaines** après avoir arrêté : On multiplie par 5 les chances d'arrêter définitivement.
- **1 à 9 mois** après avoir arrêté : On est de moins en moins essoufflé. La toux et la fatigue diminuent.
- **1 an** après avoir arrêté : Le risque d'infarctus du myocarde diminue de moitié. Le risque d'accident vasculaire cérébral rejoint celui d'un non-fumeur.
- **5 ans** après avoir arrêté : Le risque de cancer du poumon diminue presque de moitié.
- **10 à 15 ans** après avoir arrêté : L'espérance de vie redevient identique à celle des personnes n'ayant jamais fumé.

► Les autres bénéfices à terme de l'arrêt du tabac sont majeurs en ce qui concerne le risque d'infarctus, de cancer et d'espérance de vie ⁽²⁾

Le **risque cardio-vasculaire** (infarctus du myocarde, accident vasculaire cérébral) disparaît pratiquement totalement pour les fumeurs ayant arrêté le plus tôt, en particulier avant 30 ans.

A 75 ans, le risque d'avoir un **cancer du poumon**, si vous avez arrêté de fumer à 30 ans, est de 2%. Par contre si vous fumez toujours, il est de 16%.

Des **années de vie gagnées** après l'arrêt ⁽³⁾

À environ 30 ans, vous gagnez près de 10 ans d'espérance de vie

À environ 60 ans, vous gagnez 3 ans d'espérance de vie

Le bénéfice est rapide après l'apparition d'une maladie potentiellement mortelle. Les personnes qui arrêtent de fumer après une **crise cardiaque** réduisent de 50% leurs chances d'avoir une autre crise cardiaque.

L'info **TABAC** du MOIS

► Pour les seniors aussi, l'arrêt du tabac est bénéfique ⁽⁴⁾

Les seniors qui arrêtent de fumer retrouvent, au bout d'un an, un risque de faire un accident vasculaire cérébral équivalent à celui des non-fumeurs et celui d'être victime d'un infarctus du myocarde diminuant de moitié.

► Le bénéfice de l'arrêt du tabac sur la santé des enfants et de l'entourage est aussi important à prendre en compte

Cesser de fumer réduit la surexposition à de nombreuses autres maladies liées au tabagisme passif chez l'enfant, telles que les maladies respiratoires, l'asthme et les infections de l'oreille. Cela contribue aussi à les préserver de tomber dans cette addiction. Le risque qu'un enfant devienne fumeur si les parents le sont est beaucoup plus élevé.

► D'autres avantages de l'arrêt du tabac sont à connaître sur la sexualité et quand on veut devenir parents

Cesser de fumer réduit les risques d'impuissance, améliore la fertilité, permet aux femmes de prendre la pilule sans risquer de complication. En ce qui concerne la grossesse, cela diminue les risques de fausse-couche, les risques de prématurité, les faibles poids à la naissance et les malformations congénitales ⁽⁵⁾.

► Les bienfaits psychologiques sont également importants

Malgré les idées reçues, arrêter de fumer permet de retrouver de la sérénité, de la concentration et un sommeil paisible. Le stress et l'anxiété diminuent. Le cerveau est libéré de sa dépendance et retrouve une forme de liberté !

► Retrouvez le pouvoir sur votre santé, arrêtez de fumer !

Faites-vous aider par un professionnel de santé. Votre médecin, votre pharmacien, votre infirmier, votre kiné, votre sage-femme ou votre dentiste sont à votre écoute pour vous conseiller.

Tabac Info Service - 39 89 - www.tabac-info-service.fr

<https://thionville.fr/fr/ville-sans-tabac>

<https://www.agglo-thionville.fr/vivre/santé>

(1) Les bénéfices immédiats de l'arrêt du tabac, Fédération Française de Cardiologie, 29 octobre 2020.

<https://www.fedecardio.org/je-m-informe/les-benefices-immédiats-de-l-arret-du-tabac/>

(2) Tabac et santé, CNCT

https://cnct.fr/tabac-sante/nombreux-benefices-arret-tabac/#_ftn3

(3) Tabac : les bienfaits pour la santé du sevrage tabagique, OMS, 25 février 2020

<https://www.who.int/fr/news-room/questions-and-answers/item/tobacco-health-benefits-of-smoking-cessation>

(4) Les bénéfices immédiats de l'arrêt du tabac, Fédération Française de Cardiologie, 29 octobre 2020.

<https://www.fedecardio.org/je-m-informe/les-benefices-immédiats-de-l-arret-du-tabac/>

(5) Les bienfaits de l'arrêt du tabac, Tabac Info Service

<https://www.tabac-info-service.fr/je-trouve-ma-motivation/les-bienfaits-de-l-arret-du-tabac>