

La santé  
GAGNE  
l'entreprise

SPÉCIMEN



Zoom prévention  
**Tabac**

[www.lasantegagnelentreprise.fr](http://www.lasantegagnelentreprise.fr)



**Harmonie  
mutuelle**

GRUPE **vyv**

# Arrêter de fumer : des bénéfices immédiats pour la santé

**Arrêter de fumer s'accompagne d'un nombre considérable de bienfaits qui ne se limitent pas à la seule sensation de mieux respirer. Les bienfaits commencent déjà dans les minutes qui suivent l'arrêt.**

De nombreuses idées reçues circulent sur l'arrêt du tabac. La plus fréquente consiste à penser qu'il n'est plus utile de s'arrêter de fumer après de nombreuses années d'un tabagisme intense, car les dégâts sont déjà présents et irréversibles.

C'est faux. Les bienfaits à l'arrêt se font sentir rapidement et ce même après 20 ans de tabagisme à 1 paquet par jour. Toutefois, les bénéfices de l'arrêt sont d'autant plus importants et rapides que l'arrêt est précoce.

## Une amélioration sur tous les fronts...

Car l'arrêt ne permet pas seulement de diminuer la mortalité. Il ralentit les pathologies en cours ou les stabilise (athérosclérose) et prévient l'apparition de nouvelles pathologies redoutables (cancer du poumon, infarctus du myocarde...).

Il améliore l'état de santé général du fumeur, il accroît également sa qualité de vie (amélioration de la respiration, du sommeil, de l'endurance à l'effort), son apparence physique (visage plus jeune, moins fatigué).

SPÉCIMEN



En matière de mortalité, un fumeur qui s'arrête avant l'âge de 50 ans a deux fois moins de risque de mourir dans les 15 années suivantes que celui qui continue à fumer.



## Des bénéfices immédiats...

# SPÉCIMEN



### Dès la première heure

Les effets d'une cigarette persistent pendant 20 minutes. Vous l'aurez compris, les bienfaits à l'arrêt se font donc sentir 20 minutes après la dernière cigarette, avec un retour au niveau de base pour les chiffres de la tension artérielle et du rythme cardiaque.



### Dans les 24 heures qui suivent

6 heures après l'arrêt de toute cigarette, la moitié du monoxyde de carbone présent dans le sang étant déjà éliminée, le niveau d'oxygène revient progressivement à la normale, d'où la sensation d'une meilleure respiration. Le risque d'infarctus est déjà diminué. 24 heures après l'arrêt de toute cigarette, toute la nicotine présente dans l'organisme est éliminée.

## ... et à long terme



### Après la première semaine

La fonction respiratoire s'améliore nettement et l'essoufflement diminue. L'ex-fumeur va commencer à retrouver le goût des aliments et l'odorat. Le sommeil s'améliore également.



### Après 3 mois

Tout le monoxyde de carbone présent dans l'organisme est éliminé. L'essoufflement à la marche diminue. La capacité pulmonaire s'accroît de 30 %.



### Après un an

Les risques d'infarctus sont diminués de moitié. Le risque d'accident vasculaire cérébral retrouve celui du non fumeur. Les infections pulmonaires à répétitions diminuent car les poumons deviennent plus résistants aux germes.



### Après 5 ans

Le risque d'infarctus du myocarde a définitivement rejoint celui des non fumeurs. Pour une personne qui consommait un paquet de cigarettes par jour, le risque de cancer du poumon est divisé par deux.

## QUAND LE PORTE-MONNAIE RESPIRE LUI AUSSI

Si la santé constitue une source importante de motivation passé la quarantaine, chez l'adulte jeune en revanche, c'est bien souvent l'aspect économique qui domine.

Arrêter de fumer un paquet de cigarettes par jour permet après :



**2 mois**    d'acheter une tablette tactile



**6 mois**    de s'offrir une semaine à New-York, voyage compris



**1 an**    d'acheter un scooter neuf de 125 cm<sup>3</sup>



**5 ans**    d'acheter une voiture citadine neuve



**10 ans**    d'acheter une voiture monospace neuve



**40 ans**    d'acheter un appartement en province

**SPÉCIMEN**