



# ARRÊTER DE FUMER POUR SON CŒUR

**Le tabac provoque 73 000 décès par an en France. Les jeunes ne sont pas à l'abri, 80 % des victimes d'infarctus avant 45 ans sont fumeurs.**

## LES BÉNÉFICES DE L'ARRÊT SONT RAPIDEMENT OBTENUS APRÈS :

**20 minutes**, la pression artérielle et la fréquence cardiaque se normalisent.

**24 heures**, le monoxyde de carbone est éliminé du sang, le risque d'infarctus du myocarde diminue.

**48 heures**, l'odorat, le goût des aliments et la qualité du sommeil s'améliorent.

**2 semaines à 3 mois**, la toux et la fatigue diminuent, le souffle s'améliore.

**1 an**, le risque d'accident vasculaire cérébral est équivalent à celui d'un non-fumeur.

**5 ans**, le risque d'infarctus du myocarde est équivalent à celui d'un non-fumeur.

Δ Attention aux cigares, cigarillos, pipe ou chicha, aussi dangereux pour votre cœur.

## POURQUOI JE DÉCIDE D'ARRÊTER ?

- Parce que fumer donne mauvaise haleine.
- Parce que mes vêtements et mon logement sentent le tabac froid.
- Parce que la cigarette jaunit mes doigts et mes dents.
- Parce que ma peau vieillit plus vite.
- Parce que je ne sens plus les parfums ni les saveurs.
- Parce que je me sens constamment malade (toux, maux de tête, rhino-pharyngites chroniques).
- Parce que j'ai moins d'énergie.
- Parce que j'ai moins de souffle et que faire du sport devient difficile.
- Parce que cela coûte cher.
- Parce que la fumée dérange les autres et me met mal à l'aise vis-à-vis des autres.
- Parce que je ne supporte plus d'être dépendant(e).
- Parce que je ne veux plus me sentir coupable envers moi-même.
- Parce que mes proches pâtissent de mon tabagisme.
- Parce que j'ai peur de la maladie.

## LES 10 CLÉS DE L'ARRÊT

1. Fixez une date et faites la connaître à votre entourage.
2. Débarrassez-vous de vos briquets, cigarettes et cendriers.
3. Évitez absolument de prendre une seule cigarette, c'est la cause majeure de rechute.
4. Attention aux cigares, cigarillos et à la pipe.
5. Dans les premières semaines, évitez les endroits où l'on fume et demandez à votre entourage de ne pas fumer en votre présence.
6. L'envie de fumer ne dure que 2 minutes environ. Lorsqu'elle survient, buvez un verre d'eau, changez d'activité ou changez de pièce.
7. Évitez les contextes déclencheurs : consommation d'alcool, de café...
8. Reprenez une activité physique pour évacuer le stress, soulager l'envie et diminuer les risques de prendre du poids.
9. N'oubliez pas, aucune tentative n'est une perte d'énergie, même en cas d'échec : chacune vous rapproche de l'arrêt définitif.
10. Il existe des outils pour rendre le sevrage moins pénible. N'hésitez pas à demander de l'aide à votre médecin traitant ou à un tabacologue.