

Votre cœur et le tabac

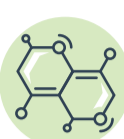
NUMERO
06

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 des 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

Pourquoi je décide d'arrêter ?



Fumer donne **mauvaise haleine**



Ma **peau vieillit** plus vite



La cigarette **jaunit** mes doigts et mes dents



Mes vêtements et mon logement **sentent le tabac froid**



Je me sens **constamment malade** (toux, maux de tête, rhino-pharyngite chronique)



Je ne veux plus **me sentir coupable** envers moi-même et faire **subir mon tabagisme à mes proches**



J'ai **moins de souffle** et faire du **sport devient difficile**



Je **ne sens plus** les parfums ni les saveurs



Je ne supporte plus d'être **dépendant(e)**



Cela **coûte cher**



J'ai **moins d'énergie**



J'ai **peur de la maladie**

Les 10 clés de l'arrêt

1

Fixez une date et faites la connaître à votre entourage



Débarassez-vous de vos briquets, cigarettes et cendriers

2

3

Évitez absolument de reprendre la moindre cigarette, c'est la cause majeure de rechute



Attention, ne vous laissez pas tenter non plus par les cigares et cigarillos, la chicha et la pipe

4

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



Évitez les contextes déclencheurs : consommation d'alcool, de café...

7

8

Reprenez une activité physique pour évacuer le stress, soulager l'envie et diminuer les risques de prendre du poids



N'oubliez pas, aucune tentative n'est une perte d'énergie, même en cas d'échec : chacune vous rapproche de l'arrêt définitif

9

10

Il existe des solutions pour rendre le sevrage moins pénible : (patchs, gommes, acupuncture, etc.). N'hésitez pas à demander de l'aide à votre médecin traitant ou à un tabacologue



[Lien vers la brochure](#)

La recette du mois

Prévenir les risques cardio-vasculaires, c'est aussi **mieux manger** et **surveiller son alimentation** : chaque mois vous trouverez des liens vers des recettes de plats équilibrés... et savoureux!

[Retrouvez la recette du mois de novembre](#)

En savoir plus

Vous trouverez ci-dessous d'autres liens avec des articles de la FFC en rapport avec le tabac :

[La cigarette électronique, arrêt du tabac ?](#)

[Les bénéfices immédiats de l'arrêt du tabac](#)

[Les méfaits du tabac sur le cœur et les vaisseaux](#)