



# FUMER ?

La fumée d'une cigarette contient plus de 4000 substances toxiques

En France, le tabagisme est la première cause de mortalité évitable avec 75 000 décès par an soit environ 200 par jour

Le tabagisme actif est responsable de 20% des cancers : poumon, gorge, bouche, lèvres, pancréas, œsophage, reins, vessie, utérus

Maladies cardio-vasculaires : infarctus du myocarde, anévrisme, AVC accident vasculaire cérébral, hypertension artérielle et artérite. 80% des victimes d'infarctus de moins de 45 ans sont fumeurs

Le tabac est le facteur de risque principal des maladies respiratoires : asthme, cancer des voies respiratoires, grippe, sinusite, angine, pneumonie. 85% des BPCO broncho-pneumopathies chroniques obstructives (3ème cause de décès en France) surviennent chez des fumeurs ou anciens fumeurs

Les fumeurs ont environ 40% de risque de plus de développer un diabète de type 2 que les non-fumeurs par la mauvaise utilisation de l'insuline par l'organisme

Fumer augmente de 80% les risques de développer une forme grave de la Covid-19

# 10 BÉNÉFICES À ARRÊTER DE FUMER

- 20 min après la dernière cigarette, la tension artérielle et la fréquence cardiaque redeviennent normales
- 8 h après, le corps est mieux oxygéné. La quantité de monoxyde de carbone dans le sang diminue de moitié
- 24 h après, le monoxyde de carbone est totalement éliminé, les poumons commencent à éliminer le mucus et les résidus de fumée
- 48 h après, le goût et l'odorat commencent à s'améliorer
- 72 h après, respirer devient plus facile et les bronches commencent à s'ouvrir
- 2 semaines à 3 mois, le teint est plus lumineux. La toux et la fatigue diminuent. On récupère du souffle, on marche plus facilement
- 4 semaines, on multiplie par 5 les chances d'arrêter définitivement
- 1 an après, le risque d'infarctus du myocarde diminue de moitié. Le risque d'AVC accident vasculaire cérébral est identique à celui d'un non fumeur
- 5 ans après, le risque de cancer du poumon diminue significativement
- 10 à 15 ans après, l'espérance de vie redevient identique à celle des personnes n'ayant jamais fumé

SELON  
TABAC INFO  
SERVICE

