

« Qu'est-ce qu'on gagne ? »

🕒 Après 20 minutes à peine !

La fréquence cardiaque et la tension diminuent : *parfait !*
La circulation périphérique s'améliore. La preuve ?
Au niveau des mains, des pieds, la température augmente.

🕒 Après 5 à 8 heures...

Le taux de CO (monoxyde de carbone) a diminué de moitié.
Le sang retrouve une oxygénation meilleure :
celle du non fumeur vous attend !

🕒 Au bout de 24 heures :

La nicotine et le CO continuent de s'éliminer très vite.
A cet égard, même en ayant fumé 20 ou 40 ans, le fumeur
écarte aussi rapidement ces poisons-là.
Les sécrétions bronchiques et les résidus charriés par la
fumée commencent à vous laisser respirer mieux...
Vous allez tousser mais c'est plutôt bon signe à présent.
Le risque d'infarctus du myocarde a déjà diminué.

🕒 Après 48 heures ?

Le corps ne contient plus de nicotine. Il faudra cependant
conserver la médication pour atténuer le manque.
Le goût, l'odorat vous reviennent...

🕒 Trois jours ont passé.

La respiration devient plus facile. Les voies respiratoires se
relâchent et vous allez vous sentir davantage énergique.

🕒 Dans le rétroviseur, 2 semaines à 3 mois défilent...

La circulation s'améliore encore nettement; la marche est
plus facile à son tour et la fonction pulmonaire augmente.

🕒 *Renâitre*, au bout de neuf mois d'arrêt ?

La toux, la respiration sifflante, les problèmes respiratoires
et l'essoufflement diminuent.
Les cils bronchiques repoussent.

🕒 C'est un bel anniversaire : vous êtes un *ex-fumeur*. Bienvenue au club !

Le risque d'infarctus du myocarde a diminué de moitié.

🕒 Après 5 ans.

Le risque de développer un cancer du poumon diminue de
moitié. Le bénéfice est le même au niveau des cancers de
la bouche, de la vessie ou de l'œsophage...
Le risque d'accident vasculaire cérébral (AVC) rejoint celui
d'un non fumeur.

🕒 Le sevrage est un souvenir qui remonte à 15 ans...

Le risque de cancer du poumon, de maladie cardiaque ou
d'attaque cérébrale est égal à celui d'un non fumeur...
WIN FOR LIFE...
Vous avez gagné bien des choses, il y a longtemps :
ce fameux jour où vous avez choisi de vous protéger...

**Depuis le premier octobre 2009, les consultations
d'aide à l'arrêt chez un tabacologue ou
chez un médecin vous sont largement remboursées**



D'autres CAF® (Centres d'Aide aux Fumeurs) ou consultations de tabacologie ? **0800 111 00**

- Dr S. Jarjoura, tabacologue et médecin biologiste au CHR Saint-Joseph
- Dr P.-E. Baugnée, tabacologue et pneumologue au CHR Warquignies

Consultations sur rendez-vous

Secrétariat : 065 38 58 88

- Les psychologues et tabacologues du SEPT
Service d'Etude et de Prévention du Tabagisme
rue des Arbalestriers n° 16 7000 Mons

Rendez-vous / Secrétariat : 065 317 377

■ **Votre médecin traitant peut aussi vous aider**



Avec le soutien du **Fonds de lutte contre les assuétudes**



En arrétant de fumer,
le risque pour votre santé tend à rejoindre
celui d'une personne qui n'a jamais fumé !