

A QUI DEMANDER DE L'AIDE ?

À votre **médecin** ou à tout autre professionnel de santé (pneumologue, dentiste, pharmacien... et bien entendu à votre cardiologue !).

À un **tabacologue**, c'est à dire un professionnel de santé spécialisé dans l'accompagnement du sevrage tabagique. Trouvez-en un dans votre région sur www.tabacologues.be.

Via la ligne gratuite de **Tabacstop** 0800/111.00 où un tabacologue répondra à vos questions, voire entreprendra gratuitement un suivi régulier.

Sur le blog du **FARES asbl** www.aideauxfumeurs.be et sur le site de la **Ligue Cardiologique Belge** www.liguecardiologique.be.

Les consultations auprès d'un médecin ou d'un tabacologue reconnu sont partiellement remboursées !

TYPE DE CONSULTATION	MONTANT REMBOURSÉ
1 ^{ère} consultation (minimum 45 minutes)	30 €
2 ^{ème} à la 8 ^{ème} consultation (minimum 30 minutes) sur une période de 2 ans	20 €
Femmes enceintes : de la 1 ^{ère} à la 8 ^{ème} consultation (maximum 8 par grossesse)	30 €

Par ailleurs, l'arrêt à long terme est favorisé par un accompagnement lors du sevrage tabagique.

Service Prévention Tabac
FARES asbl
Rue de la Concorde, 56
1050 Bruxelles
Tél.: 02 512 29 36



www.fares.be

Blog : www.aideauxfumeurs.be



Avec le soutien du SPF Santé Publique et de l'INAMI



*Votre coeur aussi a besoin
de légèreté :
un envol vers une vie
loin du tabac*



Une initiative du FARES asbl,
de la Ligue Cardiologique Belge et de la Belgian
Society of Cardiology

Les effets du tabac sur le cœur et ses vaisseaux sont souvent peu connus, pourtant de graves conséquences apparaissent à court et à long terme, et ce même si on est jeune.

On peut considérer que le tabagisme, avec le cholestérol, l'hypertension artérielle et le diabète, augmente considérablement le risque cardiovasculaire.

EN QUELQUES MOTS, QUELS SONT LES EFFETS DU TABAC SUR VOTRE COEUR

Le tabagisme :



- est à l'origine d'un quart des maladies cardiovasculaires.
- 80 % d'infarctus avant l'âge de 45 ans sont causés par le tabac.
- diminue l'efficacité de certains traitements tels que celui pour l'hypertension artérielle.

En somme, chaque cigarette fumée atteint vos artères et augmente donc directement les risques cardiovasculaires, même si vous fumez « peu » ou si vous avez commencé récemment.

SAVIEZ-VOUS AUSSI QUE :

Chez les femmes fumeuses, l'association tabac et pilule de type œstro-progestative multiplie par 10 le risque d'infarctus du myocarde.

Les troubles de l'érection qui surviennent chez les hommes fumeurs pourraient être des signes précoces de maladies cardiovasculaires.

Fumer avant ou après un effort physique augmente le risque d'infarctus.

COMMENT LE TABAC AGIT-IL?

A court terme, il y a augmentation de la pression et des spasmes artériels ce qui entraîne des troubles du rythme cardiaque, de l'angine de poitrine et même un infarctus.

A long terme, il y a une détérioration progressive des parois artérielles ce qui favorise la formation de caillots et l'apparition du risque de thrombose artérielle.

Par ailleurs, le monoxyde de carbone (CO) remplace les molécules d'oxygène dans le sang. Ce qui entraîne la diminution de l'oxygénation des tissus musculaires dont celui du cœur.



Arrêter de fumer ?

Les bénéfiques sont nombreux et rapides !

- ✓ **Après 20 minutes**, il y a régularisation de la pression artérielle et de la fréquence cardiaque.
- ✓ **Après 24 heures**, il y a élimination du monoxyde de carbone dans le sang ce qui diminue le risque d'infarctus du myocarde.
- ✓ **Après 48 heures**, il y a amélioration de l'odorat, du goût des aliments et de la qualité du sommeil.
- ✓ **Entre 2 semaines et 3 mois** après l'arrêt, il y a amélioration du souffle et diminution de la toux et de la fatigue.
- ✓ **Après 1 an**, le risque d'accident vasculaire cérébral est le même que celui d'un non-fumeur.
- ✓ **Entre 5 et 10 ans**, le risque d'infarctus du myocarde est le même que celui d'un non-fumeur.

