

Bon à savoir

Ce qui s'améliore si je suis opéré(e)

- Le risque de complications opératoires dues au tabac disparaît en arrêtant de fumer 6 à 8 semaines avant l'intervention.
- Le risque de complications opératoires dues au tabac diminue en arrêtant de fumer moins de 3 semaines avant l'intervention.
- Le risque de complications cardiaques et respiratoires suite à une anesthésie diminue en arrêtant de fumer 6 à 8 semaines avant l'intervention.
- Le risque d'infection de plaie diminue 4 semaines après avoir arrêté de fumer.
- La cicatrisation des plaies évolue mieux lorsqu'on poursuit l'arrêt du tabac 2 à 4 semaines après l'intervention.
- Les fractures se consolident mieux lorsqu'on poursuit l'arrêt du tabac 2 à 4 mois après l'intervention.

Après l'interdiction de fumer dans les lieux publics et de travail, l'exposition au tabagisme diminue et...

- Le nombre de fumeurs diminue de 6%.
- Les infarctus du myocarde (muscle du cœur) diminuent de 17% en 1 an.
- Les toux matinales diminuent de 6%.
- les hospitalisations pour troubles respiratoires diminuent de 46%

**Et ce n'est pas tout...
j'économise de l'argent et je retrouve ma liberté !**

Qu'est-ce que je gagne à arrêter de fumer ?



Ce que je gagne à arrêter de fumer

Ce que je constate au niveau physique

	Au bout de...
Ma peau devient plus élastique et lisse	6 à 12 mois
Mes cheveux sentent meilleur	1 semaine
Mon haleine est plus agréable	immédiatement
Mes yeux ne piquent plus et ne sont plus irrités	48 heures
Les odeurs sont mieux perçues	48 heures
Mes traces jaunes sur les mains disparaissent	1 an
La température sur mes mains se normalise	20 minutes
Ma perception du goût s'améliore	48 heures
Ma toux chronique diminue	1 à 6 mois
Mon sommeil devient plus profond	1 à 6 mois
Les troubles de l'érection diminuent	1 mois
Mon pouls ralentit	20 minutes
Les performances physiques s'améliorent	8 heures

Ce que je constate au niveau psychologique

	Au bout de...
Ma confiance en moi augmente	6 mois
Ma capacité de travail augmente	6 mois
Mes relations avec mes collègues non-fumeurs et avec les personnes avec qui je partage mes loisirs sont plus détendues	immédiatement
Mon sentiment de culpabilité par rapport à mon conjoint, mes enfants, mes collègues, mes amis diminue	immédiatement
Mon image de parent devient plus conforme à ce que je voudrais transmettre à mes enfants	immédiatement



Ce qui se passe par rapport à ma santé

	Au bout de...
La nicotine dans le sang disparaît	24 heures
Le risque d'infarctus du myocarde (muscle du cœur) commence à diminuer	24 heures
Le risque d'infarctus du myocarde diminue de 50%	1 an
Le risque de maladie des artères coronaires diminue de 50%	1 an
Le risque de faire une attaque cérébrale rejoint celui du non fumeur	10 ans
Le risque de devenir diabétique diminue	-
Le risque de cancer de la bouche diminue de 50%	4 ans
Les gencives se régénèrent	1 an
Le risque de cancer de l'œsophage diminue de 50%	5 ans
Le risque de cancer du poumon baisse de 30 à 50%	10 ans
Le risque de cancer de l'estomac, du pancréas, des reins, de la vessie, du col de l'utérus rejoint celui du non fumeur	10 ans
L'espérance de vie rejoint celui du non fumeur	10 ans
Les effets secondaires de la chimiothérapie et de la radiothérapie diminuent	
Chez les patients avec un cancer du poumon, le risque d'une récurrence du cancer et d'une seconde tumeur diminuent	