



**Fondation
Cancer**

Info · Aide · Recherche

209, route d'Arlon • L-1150 Luxembourg
Tél.: 45 30 331 • Fax: 45 30 33 33
www.cancer.lu • fondation@cancer.lu

TABAC-STOP

COMMENT VOUS LIBÉRER DE LA CIGARETTE



**Fondation
Cancer**

Info · Aide · Recherche

SOMMAIRE

Introduction	2
I. LA MOTIVATION	3
Test de motivation	5
II. BIEN S'INFORMER	6
Les dépendances	6
La dépendance physique	6
Test de Fagerström	7
La dépendance comportementale	8
Le journal du fumeur	9
Les difficultés possibles	11
Eviter les situations pièges	12
Alternatives à la cigarette	12
Ne pas grossir	13
III. VOTRE PLAN D'ACTION	14
Votre journal de fumeur	15
IV. L'ARRÊT TABAGIQUE	18
Le Jour J	18
Après l'arrêt, votre corps y gagne	20

TABAC-STOP

COMMENT VOUS LIBÉRER DE LA CIGARETTE

Auteur: Marie-Paule Prost-Heinisch
Editeur: Fondation Cancer
209, route d'Arlon L-1150 Luxembourg
Copyright: Fondation Cancer, 2005

INTRODUCTION

La meilleure chose que vous puissiez faire pour votre santé est d'arrêter de fumer. Mais c'est VOUS qui devez prendre cette décision et personne d'autre!

Tout va dépendre de vous. C'est de votre vie qu'il s'agit, et le choix vous appartient. Si vous êtes prêt à recouvrer liberté et santé, vous êtes au bon endroit pour commencer. La plupart des fumeurs y arrivent tout seuls, mais en étant bien informés et préparés.

La motivation est la condition première pour réussir!

Il n'existe pas de méthode miracle, mais chaque fumeur qui veut cesser de fumer, a besoin de **connaître des stratégies pour établir son propre plan d'action.**

Ne vous découragez surtout pas. En moyenne, les ex-fumeurs ont fait 4 tentatives sérieuses avant de se libérer du tabagisme.

Le succès est possible. Le fumeur doit savoir que, si le sevrage tabagique est une épreuve, **des millions de fumeurs** l'ont néanmoins surmontée avec succès.

Un aperçu RAPIDE

1. Commencez par **vous motiver** suffisamment en cherchant un maximum de bons arguments pour une vie sans tabac.
2. **Informez-vous** bien sur les dépendances, les problèmes possibles et les diverses **stratégies existantes.**
3. **Analysez** votre comportement de fumeur et établissez **votre plan d'action.** Soyez conscient des difficultés et préparez-vous à y faire face.
4. Si vous êtes prêt, fixez la date et allez-y.



I. LA MOTIVATION

La motivation est la condition première pour réussir!

Qu'est-ce qui peut vous motiver?

- ✓ Le besoin, après tant d'années de dépendance, de recouvrer la liberté.
- ✓ La connaissance du risque.
- ✓ La comparaison du pour et du contre, en notant d'une part les avantages et les inconvénients du tabagisme, d'autre part les avantages et les craintes lors de l'arrêt du tabac.
- ✓ Les facteurs externes qui vont influencer votre comportement (interdits, pressions sociales, coût, etc.).
- ✓ La confiance en soi.

Réfléchissez aux avantages d'une vie sans cigarettes

- l'amélioration de votre état de santé
- une vie plus saine et sportive
- la libération d'un esclavage
- un défi vis-à-vis de vous-même et de votre entourage
- une grossesse
- un bon exemple et un bien-être pour votre entourage (famille, collègues, amis)
- une épargne financière
- une fierté
- la disparition de la mauvaise odeur du tabac froid
- la réapparition du goût et de l'odorat
- une meilleure mine
-

MANGERIEZ-VOUS CELA ?

ACÉTONE <small>(utilisé dans les dissolvants et décapants)</small>	MÉTHANOL <small>(utilisé dans les carburants)</small>
MERCURE	ACIDE CYANHYDRIQUE <small>(utilisé par les Nazis dans les chambres à gaz)</small>
AMMONIAC <small>(utilisé dans les détergents pour WC)</small>	RADON <small>(radioactif)</small>
ARSENIC <small>(utilisé comme poison violent)</small>	POLONIUM <small>(radioactif)</small>
GOUDRON <small>(utilisé pour les routes)</small>	CADMIUM <small>(utilisé dans les piles et batteries)</small>
FORMALDÉHYDE <small>(utilisé pour la conservation des cadavres)</small>	PHÉNOL <small>(utilisé dans les pesticides et solvants)</small>
DDT <small>(insecticide)</small>	MONOXYDE DE CARBONE <small>(présent dans les gaz d'échappement des voitures)</small>
NAPHTALÈNE <small>(utilisé dans les antimites)</small>	PLOMB
BENZÈNE	NICKEL

TABAC-STOP
Tél: 45 30 331
www.cancer-luttabac.html

Le tabac contient plus de 40 substances cancérogènes, des centaines de gaz toxiques et des métaux lourds.

COMIC FONDATION LUTTE ANTICANCER CONTRE LE CANCER

Réfléchissez aux inconvénients de fumer

- de grands risques pour la santé
- une image négative
- un coût non négligeable
- une perte de liberté
- un mauvais exemple
- une haleine désagréable
- une diminution du goût et de l'odorat
- une diminution des capacités sexuelles et de la fertilité
- une coloration des dents
- un changement de l'épiderme (rides, doigts jaunis et teint terne)
-



Analysez les raisons pour lesquelles vous ne vous êtes pas arrêté jusqu'ici

- pas persuadé des bienfaits de l'arrêt
- manque d'information
- manque de confiance en soi
- échecs antérieurs
- peur de grossir
- peur de l'échec
- trop tard
-

Après cette analyse, faites le test suivant pour voir si vous êtes assez motivé.

Test de MOTIVATION

(Test de Demaria-Grimaldi)

	Points
1. Je veux m'arrêter de fumer spontanément par décision personnelle.	2
2. Je veux m'arrêter de fumer sur avis médical.	1
3. Je veux m'arrêter de fumer sur avis de ma famille.	1
4. J'ai déjà arrêté de fumer dans le passé pendant plus d'une semaine.	1
5. Actuellement, je n'ai pas de problèmes professionnels.	1
6. Actuellement, je n'ai pas de problèmes familiaux.	1
7. Je veux me libérer de cet esclavage.	2
8. Je fais du sport ou j'ai l'intention d'en faire.	1
9. Je veux être en meilleure forme physique.	1
10. Je veux préserver mon aspect physique.	1
11. J'ai des enfants en bas âge.	2
12. Je suis enceinte ou ma conjointe est enceinte.	2
13. J'ai un bon moral actuellement.	1
14. J'ai l'habitude de réussir ce que j'entreprends.	1
15. Je suis plutôt de tempérament calme, détendu.	1
16. Mon poids est actuellement stable.	1
17. Je veux accéder à une qualité de vie meilleure.	2

Score total:

Interprétation:

- 0 à 7 points:** Est-ce le bon moment?
- 8 à 12 points:** Chances réelles, mais difficultés à prévoir.
- 13 à 15 points:** Grandes chances.
- 16 points et plus:** Très grandes chances.

II. BIEN S'INFORMER

Les DÉPENDANCES

Le fait de fumer provoque deux dépendances: une dépendance physique et une dépendance comportementale.

Pour bien comprendre ces dépendances, réfléchissez: lorsque vous fumez une cigarette, en connaissez-vous la raison?

Qu'est-ce qui déclenche le fait de fumer?

Un besoin physique ou un réflexe?

Si c'est votre corps qui en a besoin, c'est

la dépendance physique. Si c'est un réflexe, c'est la dépendance comportementale: il se produit un événement que vous associez, à force de l'habitude, avec la cigarette.

Vous fumez probablement certaines cigarettes par besoin physique, d'autres par automatisme!

Il faut connaître les stratégies possibles pour contrer ces dépendances.

LA DÉPENDANCE PHYSIQUE

C'est à cause de la nicotine contenue dans le tabac que votre corps s'est habitué à recevoir sa dose de drogue. Le fait de **fumer est un véritable besoin physique** (surtout la première cigarette du matin).

Lors de votre arrêt tabagique, votre corps peut avoir du mal à s'en passer, ce qui peut se traduire par divers symptômes: irritabilité, agitation, moral à zéro, concentration difficile, fringale et besoin physiologique de cigarettes.

Heureusement, aujourd'hui, il existe des solutions médicamenteuses pour vaincre cette dépendance. Car si vous êtes physiquement dépendant de la nicotine, même en étant fortement motivé, il est difficile de réussir sans traitement de désaccoutumance (substituts nicotiniques).

Comme votre corps a besoin de nicotine, vous pouvez recourir à diverses solutions sous une autre forme que le tabac: le timbre (patch), les gommes à mâcher, les comprimés à sucer ou l'inhalateur. Ces substituts sont en vente libre en pharmacie, mais il vaut mieux être conseillé par un médecin, un pharmacien ou un expert en sevrage tabagique. La dose doit être bien adaptée (ni trop, ni trop peu) et la durée habituelle est de 3 mois.

Par contre, de nombreux fumeurs ne sont pas ou peu dépendants physiquement: ils n'auront aucun besoin de traitement de substitution.

Il est donc important de connaître votre degré de dépendance physique pour voir s'il vous faut ou non des produits de substitution. Le test de Fagerström vous donnera la réponse.

Test de FAGERSTRÖM

Points

- Combien de temps après votre réveil fumez-vous votre première cigarette?

Dans les 5 minutes	3
Entre 6 à 30 minutes	2
Entre 31 à 60 minutes	1
Plus de 60 minutes	0
- Trouvez-vous qu'il est difficile de vous abstenir de fumer dans les endroits où c'est interdit?

Oui	1
Non	0
- Quelle cigarette abandonneriez-vous le plus difficilement?

La première de la journée	1
N'importe quelle autre	0
- Combien de cigarettes fumez-vous par jour?

10 ou moins	0
11 à 20	1
21 à 30	2
31 ou plus	3
- Fumez-vous plus souvent pendant les premières heures de la matinée que le reste de la journée?

Oui	1
Non	0
- Fumez-vous, même si vous êtes malade et restez au lit presque toute la journée?

Oui	1
Non	0

Score total:

Interprétation du test de Fagerström:

- 0 à 2 points: Pas de dépendance physique: pas besoin de substituts nicotiques.
- 3 à 4 points: Faible dépendance physique.
- 5 à 6 points: Dépendance physique moyenne: l'utilisation de substituts nicotiques augmente vos chances de réussite.
- 7 à 10 points: Dépendance physique: l'utilisation de substances nicotiques est recommandée.

LA DÉPENDANCE COMPORTEMENTALE

Cesser de fumer représente un véritable changement de style de vie, puisqu'il va falloir changer de comportement et casser des réflexes.

Vous avez des habitudes, des automatismes qui se sont créés depuis que vous fumez! Vous n'avez probablement pas conscience de chaque cigarette que vous fumez. Votre main prend automatiquement une cigarette et l'allume... Savez-vous pourquoi? Qu'est-ce qui déclenche ce geste? Si ce n'est pas par besoin physique, mais si c'est un réflexe, un automatisme, il s'agit de la dépendance comportementale: il se produit un événement que vous associez, à force de l'habitude, avec la cigarette. Le conditionnement est

énorme: il vous arrive de fumer sans vous en rendre compte.

En fait, c'est **une situation qui déclenche votre réflexe de fumer.**

Elle peut être due:

- ✓ soit au milieu extérieur (l'heure de la pause, le téléphone, la consommation de café ou d'alcool, la fin du repas, etc.).
- ✓ soit à vous-même (colère, ennui, stress, faim, déprime, etc.).

Il va donc falloir connaître ces situations déclenchantes et envisager des stratégies lorsque vous vous trouvez dans cette situation.



Il existe deux stratégies pour faire face pendant la période de sevrage:

- ✓ éviter la situation (stratégie d'évitement)
- ✓ chercher une compensation (stratégie de compensation)

Exemple: Vous êtes habitué à fumer à la fin du repas pour vous relaxer.

Stratégie d'évitement: levez-vous de table dès la fin du repas et vaquez vite à une autre occupation.

Stratégie compensatoire: il va falloir instaurer un nouveau rite, trouver un nouveau signal "fin de repas". Ça peut être une action (stressball) ou une autre denrée (prenez une pomme, un yaourt ou un chewing-gum sans sucre).

Le journal du FUMEUR

Vous allez analyser votre comportement de fumeur: cet exercice est à faire avant l'arrêt du tabac. Vous devez être **conscient de vos habitudes tabagiques (quand et pourquoi)**. Ensuite, vous devrez **analyser les situations difficiles** (situations à risque, émotions, symptômes de sevrage) qui vont se présenter lors de l'arrêt et comment y faire face.

Pendant une semaine, vous allez noter les choses suivantes avant d'allumer une cigarette:

- ✓ la cigarette et l'heure.
- ✓ la situation déclenchante (endroit, moment, ...).
- ✓ la raison pourquoi vous l'avez fumée (cigarette-plaisir, cigarette-besoin, cigarette-stress, cigarette-ennui, cigarette-social, cigarette-stimulation intellectuelle, cigarette-détente, cigarette coupe-faim, etc.).
- ✓ la nécessité de fumer allant de 1 (inutile) à 10 (nécessité absolue).



Exemple d'un journal de fumeur

Cig. N°	Heure	Situation déclenchante	Raisons	Nécessité (1-10)
1	07h30	Réveil	Besoin	9
2	08h00	Après le café	Plaisir	5
3	09h30	Travail	Stimulation	4
4	11h00	Exposé	Stimulation	6
5	13h00	Avant repas	Coupe-faim	4
6	13h30	Fin du repas	Social	6
etc.	etc.	etc.	etc.	etc.

Ensuite, il faudra:

- ✓ se raisonner pour certaines cigarettes (par exemple effet coupe-faim: dites-vous que prendre un peu de poids est infiniment moins nocif que fumer).
- ✓ envisager des solutions pour résister aux autres cigarettes lors de l'arrêt.

Situation déclenchante

Comment résister

Dès le réveil	Prenez un substitut nicotinique.
Fin du repas	Quittez la table ou buvez un thé.
Téléphone au travail	Laissez sonner une fois de plus pour casser l'automatisme et remplacez la cigarette par une balle antistress.
Embouteillage	Changez d'horaire, prenez le bus, respirez profondément ou mettez une musique anti-stress.
etc.	etc.

Deux petits trucs pour vous aider à résister:

- ✓ La pensée positive: dites-vous plusieurs fois: "Je peux arriver à arrêter de fumer, je peux me passer du tabac, je veux tenir bon."
- ✓ La respiration: inspirez profondément et retenez votre respiration – expirez lentement – recommencez.

MÉDICAMENT D'AIDE AU SEVRAGE

Chez certains fumeurs, un anti-dépresseur, **le bupropion**, augmente fortement les chances de réussite et d'une prise de poids moindre lors de l'arrêt. Mais il faut absolument se faire suivre étroitement par un médecin, car d'une part, il a un certain nombre de contre-indications (troubles convulsifs, tumeur du système nerveux central, sevrage alcoolique, anorexie, boulimie, insuffisance hépatique,

etc.) et d'autre part, il peut provoquer des effets secondaires dont les plus fréquents sont l'insomnie, une sensation de bouche sèche et des maux de tête.

Efficace, il n'en reste pas moins une aide au sevrage et non pas un produit miracle qui couperait l'envie de fumer même aux fumeurs les moins motivés.

Les difficultés POSSIBLES

Vous devez aussi vous informer sur les manières de **surmonter les difficultés prévisibles**.

Vous pouvez, mais ne devez pas, rencontrer des difficultés, comme par exemple: prise de poids, troubles du sommeil, énervement, irritabilité, anxiété, difficultés de concentration et ... désir de fumer.

Il existe des solutions pour chaque problème.

Exemples:

- ✓ L'envie de fumer: elle ne dure que 2-3 minutes. Il faut donc trouver une activité compensatoire.
- ✓ La prise de poids (pour 2/3 des fumeurs). Il faudra donc veiller à manger sainement et à augmenter votre activité physique.
- ✓ L'énervement et le stress: profitez-en pour apprendre des techniques de relaxation ou de respiration.

ÉVITER LES SITUATIONS PIÈGES

- ✓ **Boissons excitantes (café, thé, cola) et alcooliques**
À éviter quelques semaines, car elles appellent à la cigarette.
- ✓ **Les petits creux (dus à une chute de glycémie dans le sang vers 11 h et 16 h)**
Avant, pour stopper la faim, on fumait. Maintenant, il vaut mieux prévoir certains aliments à grignoter: pomme, carotte, fromage à 20 % de matières grasses, yaourt, blanc de poulet, jambon, fromage blanc à 20 %, etc.
- ✓ **Traîner à table avec des fumeurs**
La tentation est trop grande, le dessert et le café aidant. Mieux vaut s'éclipser au plus vite ou boire une tisane.
- ✓ **Les mondanités**
À éviter si possible pendant 3 semaines. Il faut trop lutter contre l'envie de fumer et on se rabat automatiquement sur la nourriture.
- ✓ **Le manque de sommeil**
Mieux vaut beaucoup dormir et se coucher tôt pour ne pas trop vivre sur les nerfs.

ALTERNATIVES À LA CIGARETTE

L'envie de fumer dure en moyenne deux à trois minutes.



Il s'agit donc d'un laps de temps relativement court, et si vous réussissez à le surmonter, ces envies reviendront de moins en moins souvent. Aidez-vous en faisant une liste de tout ce qui peut faire diversion selon le moment et le temps à votre disposition.

Exemples: respirer profondément - boire un verre d'eau - croquer une pomme - faire un exercice de relaxation - téléphoner à un ami - se rincer la bouche - se promener - aller nager - etc.

Essayez de trouver une alternative à la cigarette: occuper ses mains en jouant avec un dé, un bic ou un stressball, grignoter un bâton de réglisse ou une carotte, etc.

NE PAS GROSSIR

En tant que fumeur, la nicotine fait brûler plus de calories et elle freine l'appétit, notamment la pulsion à manger sucré. Dès que le fumeur arrête de fumer, il va retrouver son poids "normal".

Le fumeur risque de grossir s'il ne fait pas attention. Mieux vaut le savoir et suivre quelques conseils alimentaires:

- ✓ Boire beaucoup d'eau ou de jus de légumes pour éliminer la nicotine (6-8 verres/jour).
- ✓ Ne pas sauter de repas; ne pas grignoter entre les repas.
- ✓ Manger des aliments riches en fibres (légumes; fruits; riz, pâtes et pain complets) pour accélérer le transit intestinal, car lors du sevrage, on a souvent tendance à être constipé.
- ✓ Ne pas manger trop gras: d'abord, pour ne pas prendre du poids, ensuite parce que le fumeur avait tendance à fumer une cigarette après un repas copieux et lourd pour faciliter la digestion.
- ✓ Laisser tomber les plats épicés, consommer un minimum de sel.
- ✓ Préférer les fruits aux sucreries et bonbons.
- ✓ Préférer le poisson et le poulet à la viande rouge.

Et surtout, pratiquer une **activité physique** d'une demi-heure trois à quatre fois par semaine. Monter les escaliers au lieu de prendre l'ascenseur, aller à pied au travail, etc., en sont des exemples.



TENEZ BON

III. VOTRE PLAN D'ACTION

Maintenant que vous êtes bien informé, il est temps de vous préparer et de trouver vos stratégies.

Il n'existe pas de méthode miracle. Il faut écarter de suite les fausses solutions: diminution progressive, cigarettes légères, méthodes scientifiquement non prouvées, etc.

La plupart des ex-fumeurs ont arrêté tout seuls, en étant bien informés et en s'y préparant bien.

✓ **La motivation est la condition nécessaire pour réussir.**

Résultat de votre test de motivation:
..... points

Si vous êtes assez motivé, vous allez vous attaquer à vos dépendances: adoptez des stratégies personnalisées correspondant



à votre dépendance physique et à votre dépendance comportementale.

✓ **Votre dépendance physique.**

Faites le test de Fagerström pour voir si vous avez besoin ou non de substituts nicotiniques. En cas de besoin, informez-vous bien sur les divers produits de substitution (indications, mode d'emploi, avantages et désavantages, coûts, durée, etc).

Résultat du test de Fagerström:
..... points

✓ **Votre dépendance comportementale.**

Vous allez remplir votre journal du fumeur pendant quelques jours (au moins 2 jours de travail et le week-end). Gardez une photocopie du journal dans votre paquet de cigarettes et remplissez-le avant d'allumer chaque cigarette.

Votre journal de fumeur (à photocopier)

Cig. N°	Heure	Situation déclenchante	Raisons	(1-10)*
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				

* Nécessité de fumer allant de 1 (inutile) à 10 (nécessité absolue)

Le soir, vous relisez le tout et vous faites le point:

- 1.** Vous allez commencer par analyser le degré de nécessité de fumer chaque cigarette. Vous allez voir qu'un certain nombre de cigarettes sont inutiles (échelle de nécessité allant de 1 à 5): celles-ci devraient être faciles à supprimer.
- 2.** Pour les autres cigarettes (échelle de nécessité allant de 6 à 10), après analyse des raisons et des situations déclenchantes, vous définissez votre stratégie pour y résister (éviter ou compenser).

Analysez bien vos sentiments et les situations qui favorisent l'envie de fumer.

- ✓ La colère et les disputes.
- ✓ Les problèmes avec la famille et les amis.
- ✓ La solitude.
- ✓ Le stress ou les tensions au travail.
- ✓ L'ennui.
- ✓ La dépression et la tristesse.
- ✓ Etc.

Les effets psychoactifs de la cigarette sont durs à abandonner: plaisir, rituels, effet coupe-faim, action antidépressive, détente lors de situations de stress, stimulation intellectuelle, etc. L'arrêt ne sera pas facile si vous ne connaissez pas bien les difficultés pouvant survenir et si vous ne trouvez pas de solutions.



Trouvez et notez la solution qui vous convient pour chaque situation difficile.

Situation déclenchante	Comment résister

MAINTENANT VOUS ÊTES PRÊT !

IV. L'ARRÊT TABAGIQUE

1. Choisissez une **date** précise (date symbolique si possible, en dehors d'une période de grand stress).
2. Informez-en votre **entourage** (famille, amis, collègues de travail, etc.) pour obtenir leur soutien et leur compréhension.
3. Prévoyez des **activités de compensation**.
4. Préparez un **plan d'urgence** en cas de rechute.
5. Si nécessaire, achetez vos **produits de substitution** (d'abord pour une semaine).
6. Faites **nettoyer** tous les vêtements enfumés, les rideaux, la voiture, etc. et aérez bien votre maison et bureau pour cette date.
7. **Éliminez** cendriers, briquets, cigarettes, etc pour cette date.

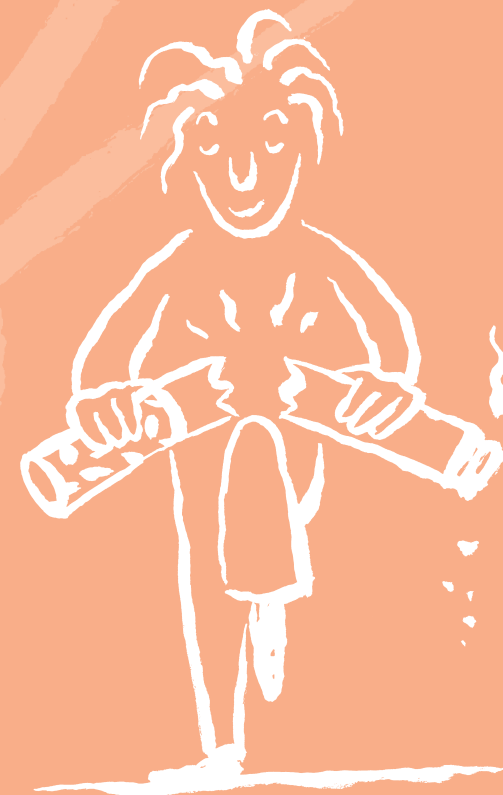
Le Jour J...

Ne touchez plus à une seule cigarette et ne succombez pas à la première envie. Des études montrent que c'est de l'abstinence complète pendant les premières 48 heures que dépend le succès à long terme de l'opération.



...et les jours suivants:

- ✓ Tenez le coup, surtout au début (utilisez pensées ou activités de diversion). L'envie de fumer dure 3 minutes: buvez un grand verre d'eau ou faites des exercices respiratoires en cas de fortes envies.
- ✓ Arrêtez momentanément les excitants (café, alcool, cola) qui poussent à fumer, mais buvez beaucoup d'eau.
- ✓ Couchez-vous plus tôt et à heures régulières, car il vous faut réapprendre à dormir: l'arrêt du tabac peut désorganiser les rythmes veille-sommeil.
- ✓ Vous risquez de grossir si vous ne faites pas attention pendant quelque temps. Acceptez de vous priver de 200 kcal/jour et de faire 1 heure de marche ou une demi-heure de sport supplémentaire au moins 3 fois par semaine.
- ✓ Relaxe-vous chaque jour pendant 20 minutes (musique, lecture, relaxation, hobby, ...).
- ✓ Obtenez et mobilisez le soutien des collègues, des amis et de l'entourage familial afin qu'ils appuient les efforts que vous faites pour arrêter et pour persévérer.
- ✓ Éviter momentanément les sorties avec des fumeurs ou les endroits enfumés.
- ✓ Essayez de ne pas rechuter (en cas de stress: il faut apprendre à se détendre et à gérer son temps; en cas de déprime: mieux vaut consulter un médecin).
- ✓ Récompensez-vous. Faites-vous des petits cadeaux avec l'argent épargné.



Après l'arrêt, votre corps y gagne

Période de temps depuis la dernière cigarette	Ce qui arrive
20 minutes	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Votre pression sanguine et vos pulsations du cœur redeviennent normales.
8 heures	<ul style="list-style-type: none"> ✓ La quantité de monoxyde de carbone dans le sang diminue de moitié. ✓ L'oxygénation de vos cellules redevient normale.
24 heures	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Le monoxyde de carbone dans votre corps est éliminé.
2 jours	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Le goût et l'odorat commencent à réapparaître.
3 jours	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Respirer devient plus facile: les bronches commencent à se relâcher et l'énergie augmente. ✓ Pour les femmes enceintes, le foetus est libéré de la nicotine.
5 jours	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Les symptômes de manque (fatigue, maux de tête, nervosité) diminuent.
2 semaines à 9 mois	<ul style="list-style-type: none"> ✓ La toux, la congestion, la fatigue et l'essoufflement diminuent. ✓ Le niveau d'énergie augmente.
1 an	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Le danger d'un infarctus du myocarde a diminué de moitié.
5 ans	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Le risque de cancer de la bouche, du larynx, de l'oesophage, de la vessie ou du col de l'utérus est le même que celui d'une personne n'ayant jamais fumé.
10 -15 ans	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Le risque de cancer du poumon diminue de moitié par rapport au fumeur. ✓ Le risque d'un infarctus du myocarde ou d'une attaque d'apoplexie équivaut à celui d'une personne n'ayant jamais fumé.
15 - 20 ans	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Les risques de décès sont les mêmes que pour une personne qui n'a jamais fumé.



BRAVO

Le service téléphonique TABAC-STOP de la Fondation Cancer est à votre disposition pour vous informer, vous conseiller et vous préparer à l'arrêt.

Tél.: 45 30 331

Vous trouverez des informations sur notre site sous
www.info-tabac.lu