

ARRÊT DU TABAC

& • CŒUR •



**ARRÊTER DE FUMER,
C'EST BON POUR
LA SANTÉ DE
VOTRE CŒUR**



**BÉNÉFICES
SUR VOTRE CŒUR** ⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾

La **pression artérielle**
baisse.

Le **cholestérol diminue.**

Le taux de **HDL-cholestérol**
(« bon cholestérol »)
augmente.



**BÉNÉFICES
IMMÉDIATS** ⁽¹⁾

20 MINUTES
La **pression sanguine** et
les **pulsations du cœur**
redeviennent **normales.**

24 HEURES
Le risque de **maladie
du cœur** (infarctus)
diminue.



**BÉNÉFICES
À LONG TERME** ⁽¹⁾

1 AN
Le risque de **maladie
du cœur** (infarctus)
diminue de moitié.

15 ANS
L'**espérance de vie**
redevient **identique**
à celle des personnes
n'ayant **jamais fumé.**

(1) INPES, brochures avantages à l'arrêt

(2) Daver J, Biermé R. Bénéfices à court et à long termes de l'arrêt de la consommation de tabac, 2001

(3) Unal B, Critchley JA, Capewell S. BMJ 2005

(4) Gepner AD, Piper ME, Johnson HM, et al. Effects of smoking and smoking cessation on lipids and lipoproteins: Outcomes from a randomized clinical trial. Am Heart J 2011



LE SAVIEZ-VOUS ? ⁽⁴⁾



Le tabac est la première cause de **mortalité cardiovasculaire** évitable.



Il n'est **jamais trop tard pour arrêter de fumer** : chez le patient coronarien (maladie des artères), l'arrêt du tabac entraîne une **réduction de 36% de la mortalité globale**.



QUELLES ASTUCES POUR M'AIDER À ARRÊTER DE FUMER ? ⁽⁵⁾



En cas d'envie, **occupez vous** : changez de pièce, brossez-vous les dents, mangez un fruit, buvez un verre d'eau.



Faites une **liste de vos motivations** pour arrêter de fumer à relire dans les moments de faiblesse.



Si vous craquez, laissez passer un **décal de 15 min** avant de prendre une cigarette.



À chaque fois que l'envie de fumer se fait sentir, vous pouvez **prendre un substitut nicotinique**. Demandez conseil à votre pharmacien.

(4) Bénéfices cardiovasculaires du sevrage tabagique - Journées européennes de la Société française de cardiologie - 2009

(5) Tabac-info-service