



# Promotion santé Valais Gesundheitsförderung Wallis

## Avantages de l'arrêt



Bénéfices de l'arrêt du tabac	Risques et inconvénients du tabac
<ul style="list-style-type: none"><li>• Meilleure santé</li><li>• Meilleure condition physique</li><li>• Meilleure apparence : plus belle peau, dents plus blanches</li><li>• Meilleure haleine</li><li>• Meilleur goût des aliments</li><li>• Meilleur sens de l'odorat</li><li>• Meilleure odeur: habits, cheveux,</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Risques pour sa santé: maladies cardio-vasculaires, cancers, maladies respiratoires, etc.</li><li>• Risques pour la santé de la famille et des collègues de travail</li><li>• Risques de maladies cardio-vasculaires si prise de contraceptifs oraux</li><li>• Vieillesse de la peau, rides</li><li>• Tâches jaunes sur les doigts et les</li></ul>

domicile

- Plus grande fertilité
- Grossesse : meilleur développement du bébé
- Enfants : meilleure santé
- Espérance de vie plus longue
- Sensation de bien-être
- Meilleure qualité de vie
- Fierté de soi-même
- Libération de la dépendance
- Facilité à vivre en société
- Respect d'autrui
- Vie sans limitation ni handicap
- Economies

dents

- Mauvaise haleine
- Sens du goût et de l'odorat diminués
- Odeur de fumée
- Diminution de la fertilité
- Grossesse : fausse-couche, retard de croissance intra-utérin, mort f? tale
- Enfants : otite, pharyngite, bronchite et asthme, mort subite du nourrisson
- Espérance de vie plus courte (?7.5 ans)
- Limitation dans les activités
- Traitement médical chronique, invasif
- Dépendance à la nicotine
- Entrave à la liberté
- Coûts (1 paquet/j > Fr. 3'000.?/an)

## DANS LE CORPS APRÈS LA DERNIÈRE CIGARETTE



- **20 minutes** après la dernière cigarette:

La pression du sang dans les artères, les pulsations du c?ur sont redevenues normales.

- **8 heures** après la dernière cigarette:

La quantité de monoxyde de carbone dans le sang diminue de 50 %, l'oxygénation des cellules redevient normale.

- **24 heures** après la dernière cigarette:

Le risque d'infarctus diminue déjà, les poumons commencent à éliminer le mucus et les résidus de fumée, le corps contient plus de nicotine.

- **48 heures** après la dernière cigarette:

Le goût et l'odorat s'améliorent car les terminaisons gustatives commencent à repousser.

- **72 heures** après la dernière cigarette:

respirer devient plus facile, les bronches commencent à se relâcher, on se sent plus énergique.

- **2 semaines à 3 mois** après la dernière cigarette:

La toux et la fatigue diminuent, on récupère du souffle, on mâche plus facilement. En effet une personne tousse parfois davantage aussitôt après l'arrêt du tabac car les cils des bronches se remettent à battre, ce qui permet d'éliminer les sécrétions.

- **1 à 9 mois** après la dernière cigarette:

Les cils bronchiques repoussent, on est de moins en moins essoufflé.

- **1 an** après la dernière cigarette:

Le risque d'infarctus du myocarde diminue de moitié, le risque d'accident vasculaire cérébral rejoint celui du non-fumeur.

- **5 ans** après la dernière cigarette:

Le risque de cancer du poumon diminue presque de moitié.

- **10 à 15 ans** après la dernière cigarette:

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