

ARRÊTER DE FUMER

POUR AMÉLIORER VOTRE SANTÉ

Les bénéfices de l'arrêt du tabac.⁶

Les 20 premières minutes :

La pression sanguine et les pulsations du cœur redeviennent normales.

Les 8 premières heures :

L'oxygénation des cellules redevient normale.

Les 24 premières heures :

Le risque de crise cardiaque diminue déjà. Les poumons commencent à éliminer le mucus et les résidus de fumée. Le corps ne contient plus de nicotine.

Sous 48 heures :

Le goût et l'odorat s'améliorent.

Sous 72 heures :

Respirer devient plus facile. Les bronches commencent à se relâcher et on se sent plus énergique.

Sous 2 semaines à 3 mois :

La toux et la fatigue diminuent. On recupère du souffle. On marche plus facilement.

Sous 1 à 9 mois :

Les cils bronchiques repoussent. On est de moins en moins essoufflé.

Au bout d'un an :

Le risque de crise cardiaque diminue de moitié. Le risque d'attaque cérébrale rejoint celui d'un non fumeur.

Au bout de 5 ans :

Le risque de cancer du poumon diminue presque de moitié

Après 10 à 15 ans :

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

www.prevention-tabac.com

CALENDRIER DE SEVRAGE TABAGIQUE

Jour après jour, mois après mois, année après année, vous bénéficierez de l'arrêt du tabac.^{4,5,6}

Références :

1. Nair B et al. Smoking cessation amongst patients in a cancer clinic: evaluation of a novel, motivational, stopsmoking pocket calendar. J Cancer Educ 2009; 24:210-211. 2. Forever free: A guide to remaining smoke-free. Booklet 1: An overview. Developed by the Tobacco Research and Intervention Program of the H. Lee Moffitt Cancer Center and Research Institute 2000:www.smokefree.gov/pubs/FFree1.pdf. 3. Hughes JR. New treatments for smoking cessation. CA Cancer J Clin 2000; 50: 143-151. 4. Department of Health. Stop smoking, start living. Make the break. Live life without smoking. 2007. <http://smokefree.nhs.uk/quit-tools/downloads/> Last accessed January 2010. 5. US Department of Health and Human Services. The Health Consequences of Smoking: what it means to you. U.S. Department of Health and Human Services, Centres for Disease Control and Prevention, National Centre for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health, 2004. Available from www.surgeongeneral.gov/library/smokingconsequences Last accessed October 2009. 6. INPES. www.inpes.sante.fr brochure « les risques du tabagisme et les bénéfices de l'arrêt ». 7. Journée mondiale sans tabac 2005. Numéro thématique. BEH N° 21-22 du 31 mai 2005 (disponible sur www.invs.sante.fr/beh).

www.prevention-tabac.com

S'IL VOUS EST
DIFFICILE D'ARRÊTER
DE FUMER, VOTRE
MÉDECIN PEUT VOUS
APPORTER DES
SOLUTIONS ADAPTÉES



CVD 176 - Date de préparation : octobre 2010 - EUSC760r - Tous droits réservés 2010 © Pfizer SAS au capital de 38 200 euros. RCS Paris 433 623 350 - Locataire gérant de Pfizer Holding France.

www.prevention-tabac.com



CHAQUE PARCOURS COMMENCE PAR UN PREMIER PAS

VOTRE CALENDRIER DE SEVRAGE TABAGIQUE

Le sevrage tabagique est une longue démarche au cours de laquelle vous traverserez des périodes faciles et d'autres plus difficiles. L'utilisation d'un calendrier de sevrage tabagique peut vous aider à vous libérer du tabac.¹

La préparation est importante : il vous semblera plus facile d'arrêter si vous y êtes préparé.² Le calendrier vous permettra de planifier votre programme pour les prochains jours ou prochains mois, d'identifier ce qui vous fait avancer et de vous rappeler les raisons pour lesquelles vous avez initialement décidé d'arrêter.

FIXEZ UNE DATE D'ARRÊT

Chaque chose en son temps. Il est conseillé de noter le jour où vous comptez arrêter de fumer.

MA DATE D'ARRÊT EST :

VOTRE VIE SANS TABAC

Mettez votre calendrier de sevrage tabagique à jour quotidiennement. Marquez les jours où vous n'avez pas fumé d'un trait vert. Si vous craquez pour une cigarette, marquez le jour correspondant d'un trait rouge.

En tenant ce calendrier à jour, vous pourrez visualiser vos progrès d'un seul coup d'œil. Cela deviendra vite un excellent moyen de vous auto-motiver. Si vous traversez un jour rouge, ne vous inquiétez pas. Efforcez-vous simplement de marquer le reste du calendrier en vert.

**En impliquant votre médecin,
vous pouvez augmenter vos
chances de succès.⁷**



CALENDRIER DE SEVRAGE TABAGIQUE

Semaine 1	1	2	3	4	5	6	7
Semaine 2	8	9	10	11	12	13	14
Semaine 3	15	16	17	18	19	20	21
Semaine 4	22	23	24	25	26	27	28
Semaine 5	29	30	31	32	33	34	35
Semaine 6	36	37	38	39	40	41	42
Semaine 7	43	44	45	46	47	48	49
Semaine 8	50	51	52	53	54	55	56
Semaine 9	57	58	59	60	61	62	63
Semaine 10	64	65	66	67	68	69	70
Semaine 11	71	72	73	74	75	76	77
Semaine 12	78	79	80	81	82	83	84
Semaine 13	85	86	87	88	89	90	91
Semaine 14	92	93	94	95	96	97	98
Semaine 15	99	100	101	102	103	104	105