

# ARRÊTER DE FUMER POUR SON COEUR



**73 000**   
PAR AN EN FRANCE

**80%**   
DES VICTIMES D'INFARCTUS  
AVANT 45 ANS SONT FUMEURS

**LES BÉNÉFICES DE L'ARRÊT  
SONT RAPIDEMENT OBTENUS**

## LES 10 CLÉS DE L'ARRÊT

**24 H**

LE MONOXYDE DE CARBONE  
EST ÉLIMINÉ DU SANG, LE  
RISQUE D'INFARCTUS DU  
MYOCARDE DIMINUE



**48 H**

L'ODORAT, LE GOÛT DES  
ALIMENTS ET LA QUALITÉ DU  
SOMMEIL S'AMÉLIORENT



**2 SEMAINES  
À 3 MOIS**

LA TOUX ET LA FATIGUE  
DIMINUENT. LE SOUFFLE  
S'AMÉLIORE



**1 AN**

LE RISQUE D'ACCIDENT  
VASCULAIRE CÉRÉBRAL EST  
ÉQUIVALENT À CELUI D'UN  
NON-FUMEUR



**5 ANS**

LE RISQUE D'INFARCTUS DU  
MYOCARDE EST ÉQUIVALENT  
À CELUI D'UN NON-FUMEUR



1. FIXEZ UNE DATE ET FAITES LA  
CONNAÎTRE À VOTRE ENTOURAGE



2. DÉBARRASSEZ-VOUS DE VOS  
BRIQUETS, CIGARETTES  
ET CENDRIERS



3. ÉVITEZ ABSOLUMENT DE PRENDRE  
UNE SEULE CIGARETTE. C'EST LA  
CAUSE MAJEURE DE RECHUTE.



4. ATTENTION AUX CIGARES,  
CIGARILLOS ET À LA PIPE

5. DANS LES PREMIÈRES SEMAINES,  
ÉVITEZ LES ENDROITS OÙ L'ON FUME  
ET DEMANDEZ À VOTRE ENTOURAGE  
DE NE PAS FUMER EN VOTRE  
PRÉSENCE



6. L'ENVIE DE FUMER NE DURE QUE 2  
MINUTES ENVIRON. LORSQU'ELLE  
SURVIENT, BUVEZ UN VERRE D'EAU,  
CHANGEZ D'ACTIVITÉ OU CHANGEZ DE  
PIÈCE

7. ÉVITEZ LES CONTEXTES  
DÉCLENCHEURS : CONSOMMATION  
D'ALCOOL, DE CAFÉ...



8. REPRENEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE  
POUR ÉVACUER LE STRESS, SOULAGER  
L'ENVIE ET DIMINUER LES RISQUES DE  
PRENDRE DU POIDS

9. N'OUBLIEZ PAS : AUCUNE TENTATIVE  
N'EST UNE PERTE D'ÉNERGIE, MÊME  
EN CAS D'ÉCHEC. CHACUNE VOUS  
RAPPROCHE DE L'ARRÊT DÉFINITIF



10. IL EXISTE DES OUTILS POUR RENDRE  
LE SEVRAGE MOINS PÉNIBLE.  
N'HÉSITÉS PAS À DEMANDER DE L'AIDE  
À VOTRE MÉDECIN TRAITANT OU À UN  
TABACOLOGUE