

Pourquoi arrêter de fumer ?

C'est bien connu, le tabac est mauvais pour la santé, mais pas uniquement pour vos poumons, il augmente votre risque de faire un accident vasculaire cérébral ou un infarctus, endommage vos vaisseaux sanguins, votre peau, votre odorat...

Or les améliorations apparaissent rapidement après la dernière cigarette:



20 minutes

La pression sanguine, les pulsations cardiaques se normalisent.

8 heures

L'oxygénation des cellules se normalisent.

24 heures

Le risque d'infarctus diminue.
Le corps élimine les résidus de fumée, la nicotine.

48 heures

Le goût et l'odorat s'améliorent.

2 semaines - 3 mois

La toux, la fatigue diminue.

1 - 9 mois

Les cils bronchiques repoussent.

3 ans

Le risque d'infarctus diminue de moitié, celui d'AVC rejoint celui du non fumeur.

5 ans

Le risque du cancer du poumon diminue de moitié.

10 - 15 ans

L'espérance de vie rejoint celle du non fumeur.

Comment arrêter ?

Commencez par vous interroger sur votre relation avec la cigarette, parlez-en à votre médecin.

Vous pouvez vous arrêter seul. Si ça ne suffit pas, n'hésitez pas à demander des consultations dédiées à l'arrêt du tabac. Un suivi, un coach aide beaucoup de patients



Autres adresses utiles

- <http://www.tabac-info-service.fr> ou tél : 39 89
- Hôpital Louis Mourier 92700
Colombes Consultation de tabacologie
01 47 60 65 30
- Hôpital Bichat Claude Bernard 75018
Paris Consultation de tabacologie 01
40 25 82 63
- Hôpital Beaujon 92110 Clichy
Consultation de tabacologie 01 40 87
58 84/82
- CSAPA Agata - 34,36bis rue Pierre
Timbaud - Gennevilliers- 01.47.99.97.16
- CSAPA Nord 92 - centre Victor
Segalen - 75 av de Verdun 1er étage
Hôpital Nord92 -
- Villeneuve-la-Garenne - 01.41.20.05.63
- CSAPA Trait d'union - 100 voie de la
promenade-Villeneuve-la-Garenne- 01
41 21 73 50
- UTAMA (Unité de Traitement
Ambulatoire des Maladies Addictives),
Hôpital Beaujon - 01.40.87.58.84
- ELSA (Equipe de Liaison et de Soins
en Addictologie) - Louis Mourier 01 47
60 65 30

Autres adresses utiles

Certaines maisons et centres de santé proposent l'accompagnement par une infirmière Asalée pour les patients dont le médecin traitant se trouve dans une de ces structures :

- MSP Patrick Nochy -31 avenue
Chandon, 92230 Gennevilliers -01
47 98 00 62
- MSP Les Agnettes - 11 rue Victor
Hugo, 92230 gennevilliers - 01 34
90 20 91
- MSP Averroès - 11 Rue de la Fosse
aux Astres, 92390 Villeneuve-la-
Garenne - 01 47 94 14 54
- MSP Sisley - 21-25 allée Saint-
Paul, 92390 Villeneuve-la-Garenne -
01 40 85 05 02

IDE Asalée

Sandrine - 06 11 08 21 98

Jessica - 07 68 14 86 55

Zhora - 06 63 63 94 80

Marie-Laure - 07 63 46 58 02

Arrêt du tabac :

Y avez-vous déjà pensé ?

Arrêter de fumer, certains fumeurs y parviennent seuls, d'autres ont besoin d'être accompagnés.

Votre médecin peut vous recevoir au cabinet pour une, ou plusieurs consultations d'information et d'accompagnement au sevrage tabagique.

