



MES

10 BÉNÉFICES

À L'ARRÊT DU TABAC

MON GUIDE

Pas tout à fait prêt.e à arrêter ? Pas de panique, ce guide vous propose de faire le point sur votre consommation personnelle et de vous projeter vers une vie sans tabac. Votre maison médicale vous accompagne, n'hésitez pas à nous en parler !

[illegible]

1.

JE FAIS LE POINT !

Y penser, c'est déjà faire un pas vers le changement !

JE FUME.

MES AVANTAGES

[illegible]

MES INCONVÉNIENTS

.....

.....

.....

.....

J'ARRÊTE DE FUMER.

MES AVANTAGES

[illegible]

MES INCONVÉNIENTS

.....

.....

.....

.....

2.

JE RÉFLÉCHIS AUX BÉNÉFICES...

Diminuer ou arrêter de fumer, pour commencer une nouvelle vie !
Savez-vous qu'il existe de nombreux bénéfices à l'arrêt du tabac ?

Bonne nouvelle, certains bénéfices s'observent seulement quelques jours après la dernière cigarette !



UN MEILLEUR GOÛT

Le tabac diminue le goût et rend les aliments plus fades. Au bout de 48h sans fumer, vous retrouvez déjà une meilleure sensibilité gustative.



UN MEILLEUR COEUR

Le rythme cardiaque et la tension artérielle se normalisent 20 minutes après la dernière cigarette. Après une année sans fumer, le risque d'infarctus du myocarde est équivalent à celui d'un non-fumeur.



UN MEILLEUR ODORAT

L'odorat s'améliore quelques jours après avoir arrêté de fumer. Certaines odeurs oubliées réapparaissent, en même temps que le bonheur de les sentir.



UN MEILLEUR SOMMEIL

La nicotine, composant du tabac, est un stimulant qui entraîne des difficultés d'endormissement, des réveils nocturnes et un sommeil plus léger.



UNE MEILLEURE FERTILITÉ

Chez les hommes comme les femmes, le tabac diminue la fertilité. En arrêtant le tabac, la production d'ovocytes est stimulée et la qualité des spermatozoïdes s'améliore.



PLUS D'ARGENT

Le prix du paquet de cigarettes ne cesse d'augmenter. Les économies sont réalisées dès le premier jour sans fumer. Si vous fumez un paquet par jour à 7 euros, cela représente 49 euros par semaine, 210 euros par mois, 2.555 euros par an.



UN MEILLEUR BIEN-ÊTRE

La libération face à la dépendance physique, mais aussi comportementale permet de retrouver un bien-être quotidien.



UNE MEILLEURE VIE SEXUELLE

L'arrêt tabagique permet de retrouver des érections de qualité et une meilleure lubrification vaginale.



UN MEILLEUR SOUFFLE

La respiration est de meilleure qualité dans les jours qui suivent l'arrêt du tabac. Les poumons se débarrassent petit à petit des déchets qu'ils contiennent. Il devient plus facile de pratiquer une activité physique.



MOINS DE DÉPRESSION

Après 2 semaines sans tabac, l'humeur et le moral s'améliorent. Le niveau d'anxiété diminue, de même que le risque de dépression.



MES BÉNÉFICES

Il s'agit d'une liste non exhaustive des bénéfices à tirer en arrêtant de fumer. Il en existe mille et un autre. Chaque personne est unique, comme son bénéfice ! Alors, quels seront les vôtres ?

3.

JE TROUVE DES ALTERNATIVES

Une vie sans tabac amène quelques changements de routine. Rasurez-vous... Même si une habitude est ancrée, il est possible de la changer !

Et si vous pensiez la « pause clope/cigarette » autrement ? N'oubliez pas que l'envie de fumer ne dure que quelques minutes avant de disparaître. Quand celle-ci se fait sentir, occupez-vous l'esprit avec une alternative : écouter votre morceau de musique préféré, ouvrir un magazine, mâcher un chewing-gum, préparer votre thé favori... surtout, la détente avant tout !

Une multitude d'alternatives existent pour supprimer une cigarette, à vous de les tester !



Notre astuce : des applications pour smartphone, comme « tabacs-top », proposent des idées pour faire passer l'envie de fumer en quelques minutes.



MES ALTERNATIVES

Et vous, qu'est-ce qui vous inspire le plus ?

4.

J'EN PARLE AUTOUR DE MOI

La démarche d'arrêter de fumer est plus facile quand on est entouré.e par ses proches, mais aussi par des professionnels de santé.

Votre maison médicale est là pour vous aider en proposant des outils, des moments d'échange et d'écoute, des aides diverses pour vous accompagner vers une vie sans tabac ! Parlez-en à un membre de l'équipe.

En attendant, pour trouver plus d'infos sur le sevrage tabagique, c'est par ici :



www.aideauxfumeurs.be

Découvrez plus en détail les 10 bénéfices à l'arrêt du tabac via le site :



<https://10benefices.be>



**FÉDÉRATION
MAISONS
MÉDICALES**
santé et solidarité



FARES
Fonds des affections respiratoires asbl



Tabacstop
Fondation contre le Cancer
0800 111 00
www.tabacstop.be



Wallonie
familles santé handicap
AVIQ



Ce guide a été créé par la Fédération des maisons médicales dans le cadre de la journée mondiale sans tabac organisée par l'Organisation mondiale de la santé (OMS).