



**FICHE
PRATIQUE**

**Tabac :
les bénéfices
de l'arrêt,
un moteur
pour vos patients.**

Les bénéfices sur la santé constituent une des raisons principales qu'a un patient pour se lancer dans un sevrage tabagique. Il est bon de les rappeler lors de sa prise en charge.

**AU BOUT DE
QUELQUES
HEURES**

- Baisse du taux de monoxyde de carbone dans le sang et meilleure oxygénation de l'organisme.

**AU BOUT DE
QUELQUES
JOURS**

- Amélioration de la respiration et de l'odorat.

**AU BOUT DE
QUELQUES
SEMAINES
À QUELQUES
MOIS**

- Amélioration du souffle et des performances physiques.

**AU BOUT
D'UN AN**

- Risque d'AVC redevient équivalent à celui d'un non fumeur.
- Risque d'infarctus du myocarde divisé par 2.

**AU BOUT DE
DIX ANS**

- Forte baisse du risque de cancer de la bouche, des poumons et de la vessie.
 - Espérance de vie proche de celle d'un non-fumeur.
-

L'arrêt du tabac a un impact sur :

⊕ L'apparence :

- Amélioration de la qualité de la peau et ralentissement de son vieillissement.
- Des dents et des ongles plus sains et solides.

⊕ La procréation :

- Amélioration de la fertilité.
- Baisse ou disparition des troubles de la libido.

⊕ L'activité physique :

- Amélioration du fonctionnement musculaire.
- Renforcement du système osseux.
- Amélioration des performances sportives et de la récupération au repos.

⊕ Le système digestif :

- Diminution des brûlures d'estomac.
- Reconstitution de la flore intestinale

L'arrêt du tabac est bénéfique quel que soit l'âge et quelle que soit la durée du tabagisme.