

«Moi(s) sans tabac», c'est parti !



Novembre, cela ne vous rappelle rien ? Il y a deux semaines, en lisant votre journal préféré, vous appreniez le démarrage de la campagne «Moi(s) sans tabac» lancée par le Ministère de la Santé. Comme beaucoup, vous vous êtes dit, pourquoi pas ? Seulement depuis, vous êtes passés à autre chose. Alors histoire de ne pas oublier, voici une petite piqûre de rappel. Allez, on se motive !

Marchés

Rendez-vous **les 5, 23 et 26 novembre sur la Place du Marché au Blé, le 17 novembre au Square Beaumarchais**, l'association se propose d'évaluer votre consommation de tabac grâce à un CO-testeur. L'appareil mesure en effet, le taux de monoxyde de carbone dans l'air expiré. Un préambule nécessaire avant la remise d'un kit d'aide d'arrêt au tabac qui comprend un livret «je me prépare», un agenda «30 jours pour arrêter de fumer», et des conseils sur la gestion du stress et de la nourriture. Objectif : arrêter la cigarette pendant 28 jours... au moins ! Une durée qui multiplie par cinq les chances d'arrêter de fumer définitivement.

Bénéfices

Pour ceux qui en douteraient encore, il n'y a que des bénéfices à arrêter de fumer. Jugez plutôt :

- 20 minutes après la dernière cigarette, la pression sanguine et les pulsations du cœur redeviennent normales.
- 8 heures après, la quantité de monoxyde de carbone dans le sang diminue de moitié.
- 24 heures, le risque d'infarctus du myocarde diminue déjà.
- 48 heures, le goût et l'odorat s'améliorent.
- 2 semaines à 3 mois, la toux et la fatigue diminuent, on récupère du souffle.
- 1 an, le risque d'infarctus du myocarde diminue de moitié, le risque d'accident vasculaire cérébral rejoint celui d'un non-fumeur.
- 5 ans après la dernière cigarette, le risque de cancer du poumon diminue presque de moitié.
- 10 à 15 ans après la dernière cigarette, l'espérance de vie redevient identique à celle

des personnes n'ayant jamais fumé.

Sans parler des bienfaits pour votre porte-monnaie... pensez au voyage que vous allez pouvoir vous offrir !