

Novembre, mois sans tabac



L'an dernier, vous aviez loupé le coche. Puis, le temps a passé et vous avez oublié. Dans quelques jours, vous allez pouvoir raccrocher les wagons à l'occasion de la campagne «Mois sans tabac» lancée par le Ministère de la Santé. Le principe : mettre au défi tous les fumeurs de France d'arrêter la cigarette pendant 28 jours... Une durée qui multiplie par cinq les chances d'arrêter de fumer définitivement.

Collectif

Quand on est soutenu, tout devient plus facile... Même arrêter de fumer ! Alors pendant #MoisSansTabac, rejoignez l'équipe de votre région pour bénéficier du soutien d'une communauté soudée sur **tabac-info-service.fr**.

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 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.