SAFE

STROKE ALLIANCE FOR EUROPE

- Page d’Accueil
- Qui sommes-nous ?
- FACTEURS DE RISQUE
    - Hypertension Artérielle
    - Diabète
    - Fibrillation Auriculaire
    - Cholestérol
    - Inactivité Physique
    - Alimentation mal-adaptée
    - Alcool
    - Obésité
    - le Tabagisme
    - Stress et Dépression
- RESSOURCES
    - Vidéos
    - Blog
    - Podcast
    - Liens utiles
    - Lecture complémentaire
    - Communiqués de Presse

Quelques trucs pour arrêter de fumer

Nous savons tous que le tabac nuit à notre santé. Il a été associé à toutes sortes de maladies, y compris l'AVC. Mais parfois, même les faits purs et durs ne

suffisent pas à nous faire arrêter de fumer. Si vous envisagez de réduire ou d'arrêter, retenez ces idées positives pour vous aider sur le chemin du sevrage…

Conseil N° 1 Pensez aux avantages pour la santé

Les fumeurs ont trois ou quatre fois plus de chances de faire un AVC (1). Pourtant, le tabagisme constitue l'un des dix facteurs de risque modifiables : une petite chose que vous pouvez changer dans votre vie, comme perdre du poids ou prendre de l'exercice, qui réduira votre risque d'AVC (2). Chaque fois que vous êtes tenté de prendre le paquet, pensez au temps supplémentaire dont vous disposerez pour profiter de la vie en famille.

Conseil N° 2 Un soutien pour arrêter de fumer est â votre disposition

Arrêter de fumer, c'est vraiment difficile, mais de nombreuses formes de soutien sont disponibles, si vous en avez besoin. Outre en parler à votre médecin ou à votre pharmacien, qui pourront vous recommander des suppléments de nicotine tels que le patch ou les chewing-gums, la plupart des pays disposent de lignes d'assistance ou de sites Web nationaux sur le tabagisme où vous pouvez obtenir davantage d'aide et de conseils. Si votre conjoint fume, votre risque de faire un AVC augmente également, de sorte que les avantages de cesser de fumer profitent à tout le monde (3). Faites participer votre famille et vos amis afin qu'ils vous aident à chaque étape du processus.

Conseil N° 3 Faites-vous plaisir avec l'argent que vous aurez economisé

Le coût de l'AVC en Europe est d'environ 60 billions d'euros et, si tout le monde arrêtait de fumer, les services de santé pourraient économiser l'argent consacré aux soins de l'AVC (4). Pensez aussi à l'argent que vous pourriez économiser personnellement. Pourquoi ne pas commencer à mettre de côté ce que vous auriez normalement dépensé en cigarettes et vous offrir quelque chose de spécial à la fin de chaque mois. Les avantages sont vraiment nombreux.

Conseil N° 4 Plus vous avancez, plus vous noterez une différence

Vous ne remarquerez peut-être pas une différence énorme dès que vous arrêterez de fumer, mais votre corps, lui, la remarquera. En huit heures, votre taux d'oxygène redevient normal et votre taux de nicotine diminue de plus de moitié. Après trois à neuf mois, votre fonction pulmonaire s'améliore de 10 % et, après un an, votre risque de crise cardiaque est réduit de moitié. Quinze ans plus tard, votre risque d'être victime d'un AVC est à peu près le même que celui de quelqu'un qui n'a jamais fumé. Toutes de bonnes raisons d'essayer d'arrêter de fumer (5).

Conseil N° 5 Même une réduction de votre consommation vous fera du bien

Depuis plus de 20 ans, des études montrent que le risque d'AVC lié au tabagisme dépend de la dose. En d'autres termes, plus vous fumez, plus votre risque d'AVC est élevé. En fait, une étude a mis en évidence une augmentation mesurable du risque entre une personne qui fume dix cigarettes par jour et une autre qui en fume vingt. Le risque augmente de 12 % pour cinq cigarettes de plus par jour (3). Par conséquent, même une réduction pourrait être extrêmement bénéfique pour votre santé.

Références :

1. https://www.stroke.org.uk/sites/default/files/publications/smoking_and_the_risk_of_stroke_0.pdf
2. Amelia K. Boehme, Charles Esenwa, Mitchell S. V. Elkind. Stroke Risk Factors, Genetics and Prevention. Circ Res. 2017;120:472-495. DOI: 10.1161/CIRCRESAHA.116.308398.
3. Pan, Biqi BSa; Jin, Xiao PhDb; Jun, Liu MDc; Qiu, Shaohong MDa; Zheng, Qiuping BSa; Pan, Mingwo PhDa,∗ The relationship between smoking and stroke: A meta-analysis. March 2019 – Volume 98 – Issue 12 – p e14872 doi: 10.1097/MD.0000000000014872.
4. https://www.safestroke.eu/wp-content/uploads/2020/10/01.-At_What_Cost_EIOS_Factsheet.pdf.

5. https://www.webmd.com/smoking-cessation/what-happens-body-quit-smoking Medically Reviewed by Carol DerSarkissian, MD on June 13, 2020.

Mis à jour en Février 2022

Prochaine révision 2024

Développé par

S·A·F·E
Stroke Alliance For Europe
THE STROKE PATIENT VOICE IN EUROPE

SAFE conserve le plein contrôle éditorial sur le contenu de ce site.

Soutenu par une Subvention Educative de

AMGEN

Liens

- Conditions d'Utilisation
- Politique de confidentialité
- Politique de Cookies
- Contact

- Facebook
- X
- RSS