

Arrêter de fumer : les avantages

Arrêter de fumer améliore votre qualité de vie et prolonge votre espérance de vie.
Votre corps ressentira les avantages immédiatement après la **dernière cigarette**.



Pour une meilleure fécondité

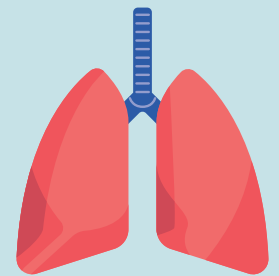
L'impact négatif du tabagisme sur la fécondité des hommes et des femmes sera inversé.⁵

9
mois

Arrêtez de fumer

1
an

24
heures



Pour des poumons en pleine santé

Vos poumons fonctionneront mieux.¹

2-12
semaines

1-2
mois



Pour plus d'énergie

Votre circulation sanguine va s'améliorer facilitant ainsi votre activité physique... vous aurez donc également plus d'énergie.²



Pour vous sentir plus jeune

Votre peau sera rajeunie – vous pourriez avoir l'air 13 ans plus jeune.⁴



Pour moins tousser

Moins de toux, moins d'expectorations et moins de sifflements.³

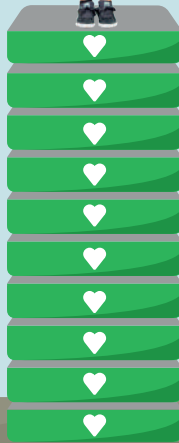
Pour une plus longue vie

Combien d'années pouvez-vous récupérer ?

Nombre d'années ajoutées à votre espérance de vie si vous arrêtez de fumer à ces âges.⁶

10
années

récupérées



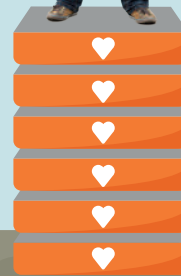
9
années

récupérées



6
années

récupérées



3
années

récupérées



30
ans

40
ans

50
ans

60
ans

Arrêter de fumer avant 40 ans

réduit de **90 %** votre risque de mourir d'une maladie liée au tabagisme⁷

Sources

1. Département de la Santé et des Services humains aux États-Unis. *The Health Consequences of Smoking: A Report of the Surgeon General*. 2. Département de la Santé et des Services humains aux États-Unis. 3. *European Respiratory Journal* 2004. 4. *Skinmed* 2010. 5. *Fertility and Sterility* 2004. (http://www.fertstert.org/article/S0015-0282(04)00883-0/fulltext). 6. *BMJ* 2004. 7. *New England Journal of Medicine*: (http://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMs1211128?viewType=Print&viewClass=Print&)



ERS ELF

Pour en savoir plus, veuillez consulter :
www.healthylungsforlife.org

Ce document a été rédigé pour aider les professionnels de la santé à expliquer l'intérêt d'arrêter de fumer à leurs patients. Il a été rédigé par le Comité de contrôle du tabagisme de l'European Respiratory Society (ERS) et de l'European Lung Foundation (ELF) dans le cadre de la campagne Healthy Lungs for Life.