

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

1
an

24
heures



Pour des poumons en pleine santé

Vos poumons fonctionneront mieux.¹

9
mois

2-12
semaines



Pour vous sentir plus jeune

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

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 moins tousser

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

Arrêtez de fumer



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



Demandez à votre professionnel de santé où trouver de l'aide pour arrêter de fumer.

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](http://www.fertstert.org/article/S0015-0282(04)00883-0/fulltext)). 6. *BMJ* 2004

Ce dépliant fait partie du projet SOLACE financé par l'UE. L'objectif de SOLACE est de contribuer à étendre les programmes de dépistage du cancer du poumon aux États membres de l'UE. Ce projet est cofinancé dans le cadre du programme EU4Health 2021-2027 dans le cadre de la convention de subvention n° 101101187. Les points de vue et opinions exprimés sont toutefois ceux de ou des auteurs uniquement et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour la santé et le numérique. Ni l'Union européenne ni l'autorité qui accorde la subvention ne peuvent en être tenues responsables.

Ce document a été réalisé dans le but d'aider les professionnels de santé à expliquer les bienfaits de l'arrêt du tabac à leurs patients. Il a été produit par le comité de contrôle du tabac de l'European Respiratory Society (ERS) et de l'European Lung Foundation (ELF) dans le cadre de la campagne Des poumons sains pour la vie.

www.healthylungsforlife.org

www.solacelung.eu

Co-funded by the European Union

SOLACE

HEALTHY LUNGS FOR LIFE

ERS ELF