

Santé

Arrêter de fumer :

Tous les bénéfices

Pour vous motiver, un petit rappel des bénéfices liés à l'arrêt tabagique.

Arrêter de fumer... pour sa santé

C'est évidemment la première des raisons, et la principale. Au premier rang des maladies favorisées par le tabagisme, il y a le cancer. Celui du poumon bien sûr, mais aussi beaucoup d'autres, notamment les nombreux cancers de la tête et du cou ou le cancer de la vessie.

Il n'y a pas que le cancer ceci dit.

Voici quelques autres bénéfices santé à arrêter de fumer :

- Diminution radicale du risque de maladies cardiovasculaires. À tel point que l'on a pu mesurer l'effet de l'interdiction de fumer dans les lieux publics à l'aune de la diminution du taux de crises cardiaques... Le tabac cause presque la moitié des maladies cardiaques qui débutent avant 65 ans.
- Augmentation de la fertilité – et les futures mères ne sont pas les seules à devoir arrêter de fumer : les spermatozoïdes aussi sont altérés par la cigarette !
- Diminution de l'ostéoporose : pour les hommes et les femmes, le tabagisme favorise la diminution de la densité des os.
- Protection des yeux : cataracte et DMLA qui font partie des principales causes de cécité sont liées au tabagisme.
- Diminution du brûlant et du reflux.

Si le tabac est si nocif pour le cœur, c'est parce que les substances qu'il contient (monoxyde de carbone, nicotine...) favorisent la formation d'athérosclérose, un épaississement de la paroi des artères. Cette couche qui se dépose à l'intérieur de nos vaisseaux perturbe le flux sanguin, menace de se rompre à tout moment et de provoquer la formation d'un caillot. L'approvisionnement en oxygène du cœur ou du cerveau peut alors être brutalement interrompu: c'est l'infarctus ou l'accident vasculaire cérébral.

A savoir

Ainsi il faut savoir que la probabilité d'être victime d'un incident de ce type est jusqu'à trois fois supérieure chez un fumeur, et ce indépendamment des autres facteurs de risque... Ce risque est d'autant plus frappant chez les jeunes : près de 80% des moins de 45 ans victimes d'un infarctus sont des fumeurs !



Arrêter de fumer... Côté beauté

On le sait, le tabac a tendance à jaunir les dents et le bout des doigts. Mais cela ne s'arrête pas là.

La peau vieillit beaucoup plus vite chez les fumeurs et les fumeuses, avec des rides qui apparaissent bien plus tôt par exemple. La cause ? Une diminution de l'afflux de sang vers la peau. La couperose est aussi plus fréquente chez les fumeurs. Les cheveux aussi sont affectés par le tabac, ainsi que les ongles.

Sans parler de l'odeur de tabac, qui n'est pas tout à fait au rayon beauté mais nuit tout de même à la séduction des fumeurs !

Arrêter de fumer... pour son budget

Eh oui, c'est aussi un argument souvent utilisé pour se motiver... et à raison. Même si votre consommation est très mesurée (disons 5 cigarettes par jour), vous économiserez plus de 400 euros par an !

Arrêter de fumer... bon pour le moral !

La dépendance qui lie le fumeur à sa cigarette ne nuit pas seulement à son physique ; elle est aussi un boulet dans la tête. Demandez à n'importe quel fumeur qui a réussi à arrêter de fumer ce que son sevrage lui a apporté, bien souvent le mot fierté fera partie des premiers prononcés. Arrêter de fumer offrira en effet une plus grande confiance en soi : on a vaincu une dépendance physique importante à force de volonté. Et ça... ça n'a pas de prix !

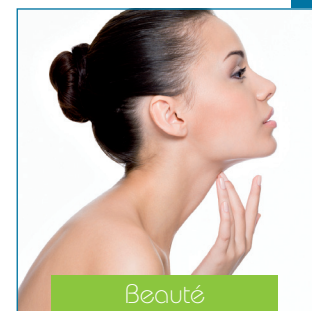
Pour une prise en charge globale : faites-vous aider

Pour vous aider à faire le point et à arrêter de fumer, les conseils d'un professionnel sont toujours utiles ! Vous pourrez trouver de l'aide, un soutien psychologique ou encore l'adresse d'un tabacologue.

Votre pharmacien et votre médecin sont aussi là pour vous conseiller.



Santé



Beauté



Moral