HAUTS-DE-FRANCE
ADDICTIONS



Arrêtez de fumer, pourquoi pas ?

IMMÉDIAT

- **20** min — Votre tension artérielle et votre rythme cardiaque **redeviennent normaux**
- **8**h — L'oxygénation du sang **s'améliore**
- **24**h — Votre corps ne contient **plus de nicotine**
- **48**h — Le goût et l'odorat **s'améliorent**

MOYEN TERME

- **2** à **12** mois — Vous **récupérez** du souffle, vous toussez moins et vous **marchez plus facilement**
- **1** an — Le risque de faire un infarctus **diminue de moitié**

LONG TERME

- **5** ans — Le risque de cancer du poumon **diminue presque de moitié**
- **10** ans — L'espérance de vie **redevient identique** à celle des personnes n'ayant jamais fumé

7 Astuces **pour faire face** à l'envie de fumer **lors des premiers jours**

1. **Relisez la liste de toutes les motivations** qui vous ont donné envie de ne plus fumer !
2. Vérifiez, si vous en prenez un, que votre **traitement de substitution correspond** à votre niveau de dépendance.
3. **Occupez-vous !** Changez de pièce, faites un tour, buvez un verre d'eau, brossez-vous les dents, mangez un fruit, prenez un substitut nicotinique oral, relaxez-vous...
4. Dites-vous que **chaque jour qui passe diminue le risque de reprendre** une cigarette.
5. **Mobilisez toutes les pensées qui peuvent vous encourager** à ne pas recommencer à fumer.
6. **Donnez-vous un délai de 15 minutes avant de reprendre une cigarette.** D'ici là, l'envie sera loin derrière vous.
7. **Félicitez-vous à chaque fois qu'une envie a été surmontée !**

tabac info service

www.tabac-info-service.fr

39 89

HAUTS-DE-FRANCE ADDICTIONS

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté
Égalité
Fraternité

ars Agence Régionale de Santé Hauts-de-France

hautsdefrance-addictions.org
contact@hautsdefrance-addictions.org • 03 20 21 06 05

©Hauts-de-France Addictions - Illustrations et conception graphique par Maxime Foulon - 2026