

## L'ARRÊT DU TABAC RÉSERVE SOUVENT DE BONNES SURPRISES

**Quelle que soit la quantité de tabac consommée et aussi longtemps qu'on ait fumé, il n'est jamais trop tard pour arrêter et les bénéfices de l'arrêt du tabac interviennent presque immédiatement.**

**Cela paraît évident mais arrêter de fumer permet de réduire significativement les risques liés au tabagisme.** Par exemple, cesser de fumer diminue drastiquement les risques de décéder d'un cancer du poumon. Cette diminution du risque est d'autant plus importante que l'on arrête tôt, mais elle est également significative si l'on arrête plus tard : à 75 ans, le risque cumulé de décès par cancer du poumon est de 16% chez ceux qui continuent à fumer, de 6% chez ceux ayant arrêté à 50 ans, et de 2% seulement chez ceux ayant arrêté à 30 ans.

- **Arrêter de fumer permet de gagner confiance en soi !** En interrogeant les ex-fumeurs, vous constaterez que presque unanimement ils déclarent être très fiers d'avoir arrêté de fumer. Certains disent également que franchir les étapes leur a donné prodigieusement confiance en eux et leur a permis de réaliser d'autres choses dont ils ne se croyaient pas capable auparavant.
- **L'arrêt du tabac est bénéfique pour la peau et la beauté en général.** Le teint s'éclaircit, les rides sont moins marquées, les dents sont plus blanches, l'haleine devient plus agréable. Même la voix devient plus claire !
- **Arrêter de fumer permet de retrouver le calme intérieur.** Nombreux sont ceux qui font cette constatation à l'arrêt du tabac. Une explication s'impose : la nicotine augmente le ressenti physique du stress. Lorsqu'une personne fume, les battements de son cœur sont plus rapides et sa pression artérielle augmente. C'est pour cela que la nicotine est classée dans les substances excitantes et non calmantes. A l'arrêt, la « surexcitation » disparaît.
- **Arrêter de fumer permet de préserver votre habitat :** les odeurs de tabac froid ne sont plus qu'un mauvais souvenir, les vitres, les murs et les tissus ne jaunissent plus et se salissent moins vite.
- **Si vous avez des enfants,** arrêter de fumer permet de leur envoyer un signal fort : celui d'une réelle prise de conscience que le tabac est nocif et qu'il ne vaut mieux pas commencer....
- **L'arrêt du tabac vous fait faire des économies,** et ce, même en comptant les frais liés au sevrage. Avez-vous déjà compté ce que vous dépensez chaque année pour le tabac et imaginé ce que vous pourriez vous offrir avec cette somme ? Au moment d'une opération chirurgicale, l'arrêt du tabac est un bénéfice indéniable. En effet, il a été clairement établi que les complications sont bien plus rares : moins de surinfection, cicatrisation plus rapide et plus belle,....
- **Enfin, en quelques semaines, vous réussissez à vous libérer de la dépendance au tabac.** Les envies s'estompent progressivement après l'arrêt du tabac: plusieurs mois sont parfois nécessaires pour ne plus avoir de fortes envies de cigarettes. Mais quel bonheur de pouvoir sortir, bouger, sans être obligé(e) de vérifier que l'on a assez de cigarettes ou si le débit de tabac est encore ouvert !