

NE CONSUMENTEZ PLUS votre santé !

Dépendance, risques pour votre santé et celle de votre entourage, ou encore effets négatifs sur votre peau et vos économies, fumer ne présente aucun avantage. Avoir conscience de ces inconvénients est primordial pour renforcer votre motivation à l'arrêt. La MMJ vous donne quelques conseils pour arrêter.



CONSEILS POUR RÉSISTER AUX ENVIES

Les envies de fumer ne durent habituellement que 2 à 3 minutes. Votre défi consiste donc à laisser passer ces quelques minutes :



Parlez-en à votre entourage et faites-vous aider (médecin, tabacologue...) ou appelez le 38 89. Vous pouvez aussi télécharger l'appli tabacinfoservice.



Prenez un chewing gum (sans sucre), buvez un grand verre d'eau, mangez un fruit...



Relaxez-vous : pour cela, prenez quelques grandes respirations. Retenez votre dernière inspiration, puis expirez lentement.



Prenez un substitut nicotinique si vous en ressentez le besoin.



Encouragez-vous à ne pas céder et félicitez-vous chaque fois que vous avez surmonté une envie.



Pratiquez une activité pour réduire les symptômes liés au manque.

LE + MMJ

La MMJ prend en charge la médecine douce : acupuncteur, chiropracteur, homéopathe... Consultez-les, ils peuvent vous aider !

JAMAIS TROP TARD !

Il n'est jamais trop tard pour arrêter et les bénéfices de l'arrêt du tabac interviennent rapidement.

10 à 15 ans
après la dernière cigarette

L'espérance de vie redevient identique à celle des personnes n'ayant jamais fumé.

2 à 3 mois
après la dernière cigarette

La toux diminue et le teint du visage s'éclaircit. On a meilleure mine.

1 an
après la dernière cigarette

Le risque d'accident vasculaire cérébral rejoint celui d'un non-fumeur.

5 ans
après la dernière cigarette

Le risque de cancer du poumon diminue presque de moitié.

Le goût et l'odorat s'améliorent. Respirer est plus facile. Les bronches commencent à se relâcher, on est plus énergique.

7 jours
après la dernière cigarette

24 H
après la dernière cigarette

Le risque d'infarctus diminue déjà. Le corps ne contient plus de nicotine.

FUMER, combien ça me coûte?



5 cigarettes par jour	75 €/mois	912 €/an
10 cigarettes par jour	150 €/mois	1 825 €/an
20 cigarettes par jour	300 €/mois	3 650 €/an

Vapoter pour arrêter le tabac ?

La cigarette électronique permet de diminuer les risques de développer des maladies graves, mais il existe encore des incertitudes à propos de ses effets sur la santé.



Prévention santé : LA MMJ VOUS ACCOMPAGNE

À la MMJ, la prévention est au cœur de nos préoccupations et nous militons pour que chacun devienne acteur de sa santé. Nous sommes présents à vos côtés :

Campagnes de dépistage du diabète, des risques cardiovasculaires et campagnes de vaccination antigrippale avec notre partenaire avec MFP Services.

Organisation de stand bien-être sur vos lieux de travail : participez à des séances - individuelles ou collectives - avec des ostéopathes, des sophrologues, des coaches sportifs ou encore des diététiciens !

Médecine douce : remboursements acupuncteur, chiropracteur, diététicien, ergothérapeute, étiope, homéopathe, ostéopathe... inclus dans toutes nos garanties !

Source : Tabac-info-service.fr - Droits réservés