









DOSSIER DE PRESSE 09 Octobre 2019

MOI(S) SANS TABAC

Tous mobilisés dans le Grand Est pour la 4ème édition



Sommaire

СОМ	UNNIQUÉ DE PRESSE	5
1.	LE TABAGISME EN REGION GRAND EST	8
2.	GROSSESSE ET TABAC : UN BON MOMENT POUR ARRETER DE FUMER !	.11
3.	#MOI(S) SANS TABAC 2019 : BIEN SE PREPARER POUR AUGMENTER SES CHANCES DE SUCCES	.12
4.	LES OUTILS POUR SUPPORTERS ET PARTICIPANTS	.13
5.	TOUS ACTEURS DE #MOISSANSTABAC	.16
6.	LES BENEFICES DE L'ARRET DU TABAC	. 18

Contact presse

Laura PHILIS Chargée des relations presse ars-grandest-presse@ars.sante.fr











Communiqué de presse

Nancy, le 09 octobre 2019

4^{ème} édition de #MoisSansTabac : les inscriptions sont ouvertes en Grand Est !

Le Ministère des Solidarités et de la Santé et Santé publique France annoncent le lancement de la 4ème édition de #MoisSansTabac en partenariat avec l'Assurance Maladie. Depuis 2016, 580 982 inscriptions au grand défi de l'arrêt du tabac ont été comptabilisées, dont 44 166 en Grand Est. Désormais incontournable, ce dispositif offre aux fumeurs un accompagnement au sevrage jour après jour. Ce rendez-vous annuel débute dès le mois d'octobre pour les participants, qui sont invités à s'inscrire via la plateforme dédiée. Santé publique France déploie dès aujourd'hui une campagne nationale qui sera relayée par de nombreux événements en Grand Est. Celle-ci a pour but d'inciter les fumeurs à faire partie de l'aventure #MoisSansTabac et de les inviter à se préparer dès maintenant pour réussir ce défi.

1 mois sans fumer : 5 fois plus de chances d'arrêter

1 ere cause de mortalité évitable, le tabac tue 75 000 personnes en France chaque année. Le dispositif #MoisSansTabac mise donc sur un élan collectif en incitant les fumeurs à arrêter tous ensemble pendant un mois, en novembre : un sevrage tabagique de 30 jours multiplie par 5 les chances d'arrêter de fumer définitivement. En effet, l'abstinence sur un tel laps de temps diminue largement la dépendance et les symptômes de manque (nervosité, irritabilité). Avec pour objectif d'inciter un maximum de fumeurs à participer à ce défi et de les soutenir dans leur sevrage, Santé France souhaite mobiliser toute la société dès le mois En 2018, le nombre de fumeurs ayant répondu à l'appel de #MoisSansTabac a connu un bond de 50% sur les chiffres de 2017 avec 18 539 inscrits en Grand Est l'équivalent de la population de villes comme Lunéville, Sedan ou Saint-Louis.



#MoisSansTabac en quelques chiffres :

- 580 982 inscriptions depuis la 1ère édition, dont 44 166 en Grand Est

- Une édition 2018 couronnée de succès :
242 579 inscrits, dont 18 539 en Grand Est
86 000 téléchargements de l'application
21 000 recours au 39 89, la ligne téléphonique Tabac Info Service.
118 000 fans sur la page Facebook et 4 900 followers sur Twitter

Des initiatives sur tout le territoire pour soutenir les participants

Pour encourager les participants dans leur démarche, Santé publique France et les partenaires de #MoisSansTabac organisent une multitude de manifestations sur tout le territoire français.

Sur le terrain également, les Agences Régionales de Santé et les ambassadeurs régionaux déploient des Villages #MoisSansTabac pour aller à la rencontre des volontaires, générant un moment de partage et de discussion entre les fumeurs et les professionnels de santé. Un dispositif présent dans 15 régions et sur 30 dates, offrant aux visiteurs la possibilité de s'informer, de rencontrer et d'échanger avec un professionnel de santé, et de s'inscrire directement à #MoisSansTabac. En Grand Est, rendez-vous à Lunéville, le 16 octobre, Place Léopold – à Strasbourg, le 09 novembre, Place Kléber et à Romilly-sur-Seine, le 19 novembre, Salle des fêtes dans le cadre du Forum Santé.

L'Assurance Maladie s'associe à ce dispositif : plus de 350 actions de proximité pour accompagner les fumeurs à l'arrêt vont être déployées sur l'ensemble du territoire.

Les événements phares de #MoisSansTabac en Grand Est

- Village Moi(s) Sans Tabac : 16.10.2019 (10h-17h) : Place Léopold (Lunéville 54)
- Village Moi(s) Sans Tabac : 09.11.2019 (9h-19h) : Place Kléber (Strasbourg 67)
- Village Moi(s) Sans Tabac: 19.11.2019 (10h-17h): Salle des fêtes (Romilly-sur-Seine 10)
- Journée Moi(s) Sans Tabac : 16.10.2019 (9h-13h) : Place des Vosges (Epinal 88)
- Escape game : 9-10-11.11.2019 (10h-17h) : Nouvelle maison des associations-Rue de la Danlie, Verdun (55)
- Forum: 05.11.2019 (9h-17h30): Salle Chepfer, Hôtel de Ville (Nancy 54)

L'ensemble de ces initiatives a pour objectif d'inciter les fumeurs à écraser leur dernière cigarette et ainsi augmenter encore le nombre de personnes ayant réussi à arrêter de fumer grâce à #MoisSansTabac.

Se préparer au sevrage : une étape incontournable pour la réussite du défi

La phase de préparation avant le sevrage permet aux fumeurs de s'informer, de choisir leur stratégie d'arrêt et de se tenir prêts à affronter chaque étape du sevrage tabagique. Santé publique France lance aujourd'hui une campagne de sensiblisation multi-canal :

- **Des spots télévisés** qui invitent les fumeurs à mieux préparer le sevrage. Ces 3 films leur permettent ainsi de se projeter dans les différentes phases qu'ils vont devoir traverser pour surmonter leur arrêt du tabac ;
- Des kits d'aide à l'arrêt comprenant un agenda de 30 jours, une roue des économies, un dépliant informatif proposant divers exercices de relaxation et un dépliant décrivant les différentes méthodes d'accompagnement;
- Le site Tabac info service, la ligne téléphonique 39 89 et les réseaux sociaux de #MoisSansTabac. Les participants peuvent y trouver des informations, l'aide de tabacologues et des participants à #MoisSansTabac;
- L'application Tabac info service, qui offre un programme complet de coaching pour optimiser les chances d'arrêt définitif du tabac : tableau de bord en temps réel des bénéfices de l'arrêt du tabac en termes de santé et d'économies, mini-jeux pour faire passer l'envie d'une cigarette, contact direct d'un tabacologue, etc.
- De l'affichage et la distribution de kits d'aide à l'arrêt dans 18 000 pharmacies du territoire ;
- De l'affichage dans 200 maisons de santé et 117 établissements de santé.

3 conseils de tabacologue pour se préparer au défi #MoisSansTabac

- Choisir sa stratégie : le fumeur peut avoir recours à plusieurs méthodes pour arrêter de fumer de manière confortable. A lui de choisir celles qui seront les plus adaptées à son rapport au tabac et à sa façon de vivre. Les traitements adaptés au niveau de dépendance et le recours à un accompagnement par un professionnel sont des méthodes qui ont été évaluées et qui ont prouvé leur efficacité.
- **Prévenir son entourage :** pouvoir compter sur ses proches face à ce changement de vie peut être d'une grande aide. Il peut être ainsi très utile de les informer de cette démarche et de s'assurer de leur soutien.
- **Préparer son domicile :** avant sa date d'arrêt, jeter ses briquets, ses cendriers, tout ce qui pourrait rappeler le tabac !

1. Le tabagisme en région Grand Est

Les chiffres-clés

En France, le tabac continue à tuer chaque année 75 000 personnes et représente la première cause de mortalité évitable, sans compter les très nombreuses pathologies lourdes induites¹.

Ainsi, le taux de mortalité par cancer du poumon en Grand Est était de 12.2/100 000 personnes-années chez les femmes et 42.4/ 100 000 personnes-années chez les hommes, ce qui est significativement plus élevé que la moyenne nationale de 11.1/100 000 pour les femmes et 38.2/100 000 chez les hommes).

Le taux de mortalité par BPCO en Grand Est était de 36.7/100 000 habitants âgés de 45 ans ou plus, taux qui excède de plus de 20% le taux national (29,0 décès pour 100000).

Enfin, le taux de mortalité liée aux principales pathologies associées à la consommation de tabac était en Grand Est de 81/100 000 habitants chez les femmes et 237.1/100 000 habitants chez les hommes. Au niveau national ces taux étaient de 200 pour 100000 habitants pour les hommes et 69,3/100 000 pour les femmes.

Si la région Grand Est a vu la prévalence du tabagisme baisser en 2017, la région compte une des proportions de fumeurs quotidiens parmi les plus importantes de France métropolitaine (4ème rang derrière PACA, HDF et Occitanie): 30.1% des 18-75 ans fument quotidiennement contre 27% au niveau national².

Ces résultats doivent inciter à poursuivre les actions engagées pour lutter contre le tabac et aider les fumeurs à s'arrêter. C'est d'autant plus important que 55% des fumeurs interrogés déclarent avoir envie d'arrêter de fumer.



Source: Baromètre santé 2017, Santé publique France.

^{*} Différences significatives au seuil de 5% pour la comparaison de chaque région au reste de la France métropolitaine. Les taux sont standardisés sur la structure croisée par âge et sexe au niveau national.

¹ Santé publique France - Bulletin de santé publique – Janvier 2019 – Grand Est

² Source BEH – Santé publique France – N° 29/05/2018 Journée mondiale sans tabac

En région Grand Est on note une forte consommation de tabac chez les femmes, inférieure à celle des hommes mais qui dépasse la moyenne nationale et est responsable d'une augmentation du nombre de cancers du poumon et d'infarctus du myocarde chez les femmes. Ainsi, entre 2005 et 2010, observe-t-on chez les femmes une augmentation de 20 % du nombre de cancers du poumon

La proportion de femmes victimes d'un infarctus avant 50 ans est, elle, passée de 3,7 % en 1995 à 11,2 % dix ans plus tard En 2015, elle se situe autour des 12 %. Le facteur, qui paraît de loin le plus important, est le tabagisme car 85 % des femmes qui font un infarctus sont des fumeuses.

Repères

- responsable de plus de 75 000 décès en France.
- № 27 % des français de 18 à 75 ans consomment du tabac tous les jours, cette proportion est en baisse entre 2016 et 2017 avec un million de fumeurs quotidiens en moins.
- d'un jeune homme sur 3 fume (35.3%) et plus d'une jeune femme sur 4 (28.8%).
- Chez les femmes de 45 à 54 ans, la part de fumeuses augmente et le tabagisme chez les femmes, tout âge confondu, baisse globalement moins que chez les hommes.

En 2017, en région Grand Est, l'expérimentation d'un produit du tabac chez les adolescents de 17 ans est moins fréquente qu'au niveau national (56,6 % contre 59%). De même l'usage quotidien de tabac concerne 23.5% des jeunes de 17 ans, ce qui reste inférieur à la moyenne métropolitaine de 25.6% et correspond à une baisse de 7 points par rapport à 2014.

Toutefois ces chiffres ne doivent pas faire oublier que la région Grand Est reste une des régions où la part des adolescents installés dans une consommation intensive est parmi les plus importantes, avec 6.3% des jeunes de 17 ans qui fument quotidiennement au moins dix cigarettes par jour³.

Ainsi, l'effort de prévention de l'entrée dans le tabagisme et d'accompagnement à l'arrêt du tabagisme doit-il être poursuivi, notamment envers les jeunes, les femmes, ou les personnes en situation de précarité.

Par ailleurs, il est connu que le tabagisme reste un marqueur social et que les personnes en situation de précarité restent les plus touchées par ces consommations. Ainsi, en 2017, en Grand Est, les taux de fumeurs étaient plus élevés parmi les personnes ayant un niveau d'étude inférieur au baccalauréat (35.2% de fumeurs quotidiens, contre 21.8% chez les personnes ayant un niveau d'étude supérieur au baccalauréat).

De même, la proportion de fumeurs quotidiens était plus élevée chez les personnes ayant un faible niveau de revenu (38,6% de fumeurs parmi le premier tercile de revenus – les plus faibles, contre 21.7% pour le dernier tercile – revenus les plus hauts)⁴.

³ Source : enquête Escapad 2017 – OFDT

⁴ Santé publique France - Bulletin de santé publique – Janvier 2019 – Grand Est

La lutte contre le tabagisme, une priorité de l'ARS Grand Est

Conformément au Programme National de Réduction du Tabagisme (PNRT) 2014-2019 et au Programme National de Lutte contre le Tabac 2018-2022, l'ARS Grand Est a fait de la lutte contre le tabac un objectif prioritaire de son Projet régional de santé (PRS) 2018-2022.

Le programme régional de lutte contre le tabac de lutte contre le tabac comporte 3 axes :

- 1. protéger les jeunes et éviter l'entrée dans le tabac
- 2. aider les fumeurs à arrêter de fumer
- 3. créer un environnement favorable.

Le PRS Grand Est affiche l'objectif ambitieux de faire passer la part des fumeurs quotidiens sous la barre des 20% en 2022.

Pour atteindre cet objectif, il est prévu de :

- Intégrer la prise en compte du tabagisme dans tous les parcours de santé, en sensibilisant aux risques et en proposant une aide à l'arrêt des fumeurs;
- Développer des programmes d'éducation à la santé renforçant les compétences psychosociales des enfants afin de retarder l'âge de l'initiation;
- Étendre les lieux publics sans tabac, dont les villes sans tabac en lien avec les élus et les collectivités territoriales;
- Former les professionnels de santé au repérage précoce et l'accompagnement au sevrage tabagique;
- Décliner chaque année dans l'ensemble de la région des campagnes de communication telles que le «Mois Sans Tabac».

2. Grossesse et Tabac : un bon moment pour arrêter de fumer !

Fumer durant la grossesse comporte de multiples risques pour la grossesse elle-même et pour le développement du fœtus.

Si arrêter de fumer est toujours un défi, l'arrivée d'un enfant peut être un moment propice pour le relever.



Si un tiers des femmes enceintes parviennent à arrêter complètement la cigarette pendant la grossesse, elles sont encore plus de 17 % à déclarer fumer quotidiennement au troisième trimestre de grossesse.

Or, fumer durant sa grossesse n'est pas sans risque.

Les conséquences peuvent même s'avérer graves pour la mère et l'enfant : accouchement prématuré, fausse couche, faible poids de l'enfant à la naissance,...

Il est donc important d'aider les femmes enceintes à saisir l'opportunité de la grossesse pour envisager l'arrêt de leur consommation de tabac.

Mais cela ne s'arrête pas à la grossesse....

A la naissance de l'enfant, il est important de poursuivre l'arrêt du tabac, tant pour les parents et l'entourage que pour le nouveau-né, afin d'éviter de l'exposer au tabagisme passif.

Après l'accouchement : attention à la reprise !

En effet, parmi les femmes ayant arrêté de fumer pendant leur grossesse, plus de la moitié déclarent reprendre à la naissance de leur enfant.

Des professionnels pour aider les patientes et leur entourage

Les sages-femmes, mais aussi les masseur-kinésithérapeutes, les médecins généralistes...tous les professionnels qui côtoient les futurs et jeunes parents peuvent les aider et les orienter!

C'est pourquoi cette année, l'ARS Grand Est a souhaité mettre l'accent sur tabac et grossesse.

Pour inscrire Mois sans Tabac dans cette dynamique, de nombreux professionnels du champ de la périnatalité se mobilisent en Grand Est : maternités, service de PMI, sages-femmes libérales....

A titre d'exemple, plusieurs PMI ce sont mobilisées pour mettre en place des actions lors du MOST mais également tout au long de l'année, comme par exemple la PMI 52 qui travaille avec toutes les crèches de Chaumont pour mettre en place des actions à destination des parents mais aussi des professionnels de la petite enfance qui travaillent dans ces structures.

Des outils spécifiques sont disponibles sur le site web de Tabac info service :

https://www.tabac-info-service.fr/J-arrete-de-fumer/Grossesse-sans-tabac

3. #Moi(s) sans tabac 2019 : Bien se préparer pour augmenter ses chances de succès

#MoisSansTabac est une campagne nationale d'aide à l'arrêt du tabac, lancée par le Ministère des Solidarités et de la Santé et Santé Publique France, en partenariat avec l'Assurance Maladie. Misant sur un élan collectif, elle incite les fumeurs à arrêter tous ensemble pendant 30 jours, au mois de novembre.

Un mois sans tabac multiplie par 5 les chances d'arrêter de fumer définitivement, car après 30 jours d'abstinence, la dépendance est bien moins forte et les symptômes de manque (nervosité, irritabilité) sont moins présents.

Cette année encore, la campagne débute dès octobre. En effet, bien se préparer permet d'augmenter ses chances de succès.

Santé publique France lance aujourd'hui une campagne de sensibilisation avec notamment des spots télévisés qui invitent les fumeurs à mieux préparer le sevrage. Ces 3 films leur permettent ainsi de se projeter dans les différentes phases qu'ils vont devoir traverser pour surmonter leur arrêt du tabac

En région Grand Est, dès le mois d'octobre, Santé Publique France, l'Agence régionale de santé Grand Est et l'Assurance Maladie déploient un important dispositif pour inciter les fumeurs à se préparer et à participer au défi. Ainsi des actions telles que les Villages Mois sans tabac se déploieront tout au long des mois d'octobre et de novembre.

Enfin, il est dès à présent possible de s'inscrire ou de soutenir les inscrits sur : https://mois-sans-tabac.tabac-info-service.fr/.

4ème édition en Grand Est:

3 Villages Mois sans tabac pour 3 fois plus de chance d'arrêt!

De nombreuses actions de prévention et d'accompagnement sont organisées sur le territoire et parmi celles-ci seront déployés des villages Mois sans tabac, manifestations permettant d'aller à la rencontre des fumeurs et de leur entourage.

Ce dispositif itinérant, ludique et interactif sera installé au mois d'octobre et novembre dans trois villes de la région :

- Lunéville, le 16 octobre, Place Léopold
- Strasbourg, le 09 novembre, Place Kléber
- Romilly-sur-Seine, le 19 novembre, Salle des fêtes dans le cadre du Forum Santé

Toute la journée, des tabacologues seront présents sur place pour conseiller et proposer une aide adaptée. Une diététicienne et d'autres professionnels seront également présents pour échanger et répondre aux questions du public.

4. Les outils pour supporters et participants

Un kit pour arrêter de fumer, à la disposition du public, des partenaires, et des professionnels de santé

Pour cette 4^{ème} édition, le kit #MoisSansTabac ne change pas :

- Le livret « je me prépare » qui permet à chaque participant d'identifier ses forces et ses faiblesses, d'apprendre à décoder la cigarette et ses pièges, d'obtenir des réponses face à ses inquiétudes et de choisir la stratégie qui lui correspond pour réussir son arrêt du tabac;
- L'agenda, « 30 jours pour arrêter de fumer » qui dispense chaque jour encouragements, conseils et activités pour oublier la cigarette;
- La roue, « je calcule mes économies », en fonction du nombre de cigarettes fumées par jour, la roue permet de calculer les économies réalisées après un jour, quelques semaines, quelques mois et jusqu'à 1 et 10 ans d'abstinence;



• La carte anti-stress qui livre 7 exercices pour se détendre et oublier son envie de cigarette.

Ce kit destiné aux participants à #MoisSansTabac, peut être commandé gratuitement sur le site tabac-infoservice.fr dans l'onglet #MoisSansTabac.







Le site internet tabac-info-service.fr est le point d'entrée de l'opération #MoisSansTabac qui bénéficie d'une page d'accueil entièrement dédiée. On peut s'inscrire à l'opération et créer son profil ou soutenir un proche.

Par ailleurs, pour motiver les personnes à s'inscrire, un compteur sera visible sur le site, il indiquera en temps réel le nombre de participants ayant rejoint l'opération : déjà plus de 35 000 participants à ce jour !

Sur ce site, vous retrouverez des informations sur le 39 89,et tabacinfo-service, où des tabacologues sont à disposition pour répondre et conseiller les personnes qui le souhaitent.



L'appli Tabac info service relaiera l'opération #MoisSansTabac

Disponible dans le Play Store et l'Apple Store, l'appli est un programme complet de coaching pour optimiser ses chances d'arrêt définitif du tabac. Elle s'adresse à tout fumeur, quel que soit son âge.

Elle permet de bénéficier :

- > D'un programme d'e-coaching 100% personnalisé
- > De conseils de tabacologues
- D'astuces et de mini-jeux
- > De vidéos de soutien
- > Du suivi des bénéfices de l'arrêt au quotidien

Ce coaching est également disponible depuis un ordinateur via le site : coaching.tabac-info-service.fr



Les substituts nicotiniques, une vrai aide pour l'arrêt du tabac

Les études scientifiques ont montré que les substituts nicotiniques sont efficaces et augmentent les chances de succès de 50 % à 70 %.

Ils existent sous plusieurs formes : patchs, gommes, pastilles...

L'Assurance Maladie rembourse, sur prescription, un grand nombre de substituts nicotiniques⁵, qui constituent une aide pour les fumeurs désireux d'arrêter. Les officines peuvent désormais pratiquer la dispense d'avance de frais pour ces produits.

Ces traitements peuvent être prescrits par les médecins (dont les médecins du travail) , sages-femmes, chirurgiens-dentistes, infirmier(e)s et masseurs-kinésithérapeutes.

Plus de renseignement sur www.ameli.fr (prise-charge-substituts-nicotiniques)

⁵ Liste des substituts nicotiniques remboursés sur le site Ameli.fr

5. Tous acteurs de #MoisSansTabac

En tant qu'ambassadeur régional de #MoisSansTabac, l'Association Nationale de Prévention en Alcoologie et Addictologie (A.N.P.A.A.) a pour mission d'animer, de sensibiliser et de mobiliser les habitants du Grand Est tout au long de la phase préparatoire, puis d'accompagner et d'encourager les participants lors du défi.

Un réseau de partenaires de plus en plus dense

Le mouvement #MoisSansTabac réunit de nombreux acteurs publics, privés, nationaux et régionaux qui s'impliquent sur le terrain, auprès de leurs salariés, administrés, adhérents, patients...

En région Grand Est, de nombreux partenariats ont été noués.

Toutes les structures participantes, soit environ 200, s'engagent a minima à relayer la campagne via de l'affichage et en mettant à disposition des brochures et flyers.

De nombreux stands d'information sont mis en place, qu'ils soient réservés à un public ou ouverts à tous, permettant de partager ses craintes, solliciter de l'aide sur le traitement ou la structure la plus adaptée pour une prise en charge, échanger sur sa consommation et se motiver.

Plus de renseignement sur : https://anpaa-grandest.fr/moissanstabac.html

Exemples d'actions conduites en région

Pour cette nouvelle édition, les maternités mais aussi les PMI et les professionnels de santé libéraux du Grand Est se sont particulièrement mobilisées.

Stands, communication, conseils et accompagnement...les maternités mettront en place des actions à l'occasion de mois sans tabac pour aider l'entourage des futurs bébés du Grand Est à dire définitivement non au tabac.

L'ARS a fourni à l'ensemble des maternités la possibilité de disposer de moyens de communication, tels que des affiches ou des bâches pour rendre visible leur engagement dans ce grand défi collectif.

De même des affiches spécifiques sont mises à disposition des 10 PMI de la région et de tous les masseurs kinésithérapeutes et sages-femmes libéraux souhaitant s'investir.





L'implication des professionnels de santé

L'opération mobilise l'ensemble des professionnels de santé. À travers l'engagement de leurs Ordres professionnels et/ou des URPS médecins, dentistes, pharmaciens, sages-femmes, infirmiers, masseurs-kinésithérapeutes, sensibilisés en amont grâce à un emailing, prendront une part active à #MoisSansTabac.

Santé publique France met à disposition des professionnels de santé, une plateforme partenaire permettant de commander ou de télécharger l'ensemble des outils de sensibilisation (affiches, flyers...) et de distribuer ou mettre à disposition de leurs patients des « kits participant ».



6. Les bénéfices de l'arrêt du tabac

L'arrêt du tabac, s'il est difficile, réserve souvent de bonnes surprises. Quelle que soit la quantité de tabac consommée et même si on a fumé très longtemps, il n'est jamais trop tard pour arrêter de fumer.

Les premiers bénéfices de l'arrêt du tabac son quasi immédiats.

- 20 minutes après la dernière cigarette, la pression sanguine et les pulsations du cœur redeviennent normales.
- 8 heures après la dernière cigarette, la quantité de monoxyde de carbone dans le sang diminue de moitié. L'oxygénation des cellules redevient normale.
- 24 heures après la dernière cigarette, le risque d'infarctus du myocarde diminue déjà. Les poumons commencent à éliminer le mucus et les résidus de fumée. Le corps ne contient plus de nicotine.
- 48 heures après la dernière cigarette, le goût et l'odorat s'améliorent. Les terminaisons nerveuses du goût commencent à repousser.
- 72 heures après la dernière cigarette, respirer devient plus facile. Les bronches commencent à se relâcher et on se sent plus énergique.
- 2 semaines à 3 mois après la dernière cigarette, la toux et la fatigue diminuent. On récupère du souffle.
 On marche plus facilement.
- 1 à 9 mois après la dernière cigarette, les cellules des cils bronchiques repoussent. On est de moins en moins essoufflé.
- 1 an après la dernière cigarette, le risque d'infarctus du myocarde diminue de moitié. 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.
- 10 à 15 ans après la dernière cigarette, l'espérance de vie redevient identique à celle des personnes n'ayant jamais fumé.



