

LE TABAC NE S'ARRÊTE PAS AUX POUMONS

Muscles, tendons, peau, os, cœur : la fumée prive vos tissus d'oxygène.

DANS UNE CIGARETTE

7 000 substances

Dont le monoxyde de carbone, qui prend la place de l'oxygène dans le sang, et la nicotine, qui resserre les petits vaisseaux.

CICATRISER

- Plaies, os et tendons cicatrisent plus lentement ; plus d'infections après une opération.
- Une opération prévue ? Arrêtez au moins 4 semaines avant. Ensuite, **chaque semaine de plus : – 19 % de complications.**

TENDONS

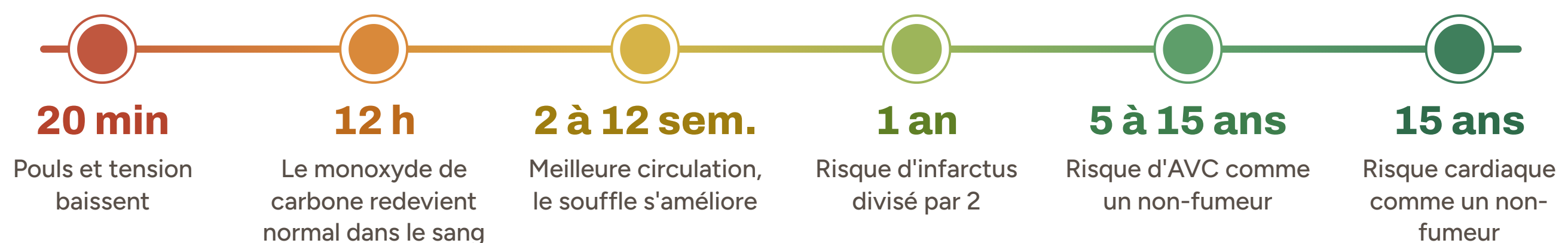
× 3 plus de re-rupture après chirurgie

Après une réparation de la coiffe des rotateurs, le tendon se déchire à nouveau bien plus souvent chez les fumeurs :



- Tendon d'Achille opéré** : + 55 % de problèmes de cicatrisation et + 64 % d'infections chez les fumeurs.
- Tendons de la rotule et d'Achille** plus fins chez les fumeurs, d'autant plus qu'ils ont fumé longtemps.
- Ligament croisé reconstruit** : genou moins stable et moins bons résultats.

CE QUI CHANGE QUAND VOUS ARRÊTEZ



Tousser et cracher un peu plus les premières semaines est fréquent : les cils des bronches se remettent au travail.

REDEVENIR LIBRE

Arrêter, ça s'apprend. Et bien accompagné, ça marche.

×3

de chances de réussir avec un accompagnement et un traitement, plutôt que seul

+50 %

de réussite environ grâce aux substituts nicotiniques

4 millions

de fumeurs quotidiens en moins en France en 10 ans

Il faut souvent plusieurs essais : chaque tentative vous rapproche de la réussite.

Votre kiné peut vous prescrire des substituts nicotiniques

Patchs, gommes, pastilles, inhalateurs : remboursés par l'Assurance Maladie. Parlez-en à la prochaine séance.

39 89

Tabac Info Service, un tabacologue au téléphone