

# Mois Sans Tabac®

## Participer au défi

Le Mois Sans Tabac® est un défi collectif qui invite tous les fumeurs à passer 30 jours sans fumer.

Inscrivez-vous sur le site du défi, recevez votre kit d'arrêt et bénéficiez d'une aide professionnelle et du soutien d'une communauté de challengers.

[#MoisSansTabac](#)

## Conséquences sur la santé

- Cancers : poumon, gorge, bouche, lèvres, œsophage, pancréas, reins, vessie.
- Maladies cardio-vasculaires : infarctus du myocarde, AVC, artérite des membres inférieurs, anévrismes, hypertension artérielle, troubles de l'érection.
- BPCO, insuffisance respiratoire chronique
- Carences en vitamines B et C
- Diminution des capacités sexuelles et de la fertilité
- Fausse couche, accouchement prématuré, grossesses extra-utérines (35% des cas), retard de croissance intra-utérin, mort fœtale in-utero, diminution des chances de concevoir. Le tabagisme passif intoxique aussi l'enfant à naître.
- Pathologies liées ou aggravées par le tabagisme : gastrite, ulcère gastro-duodéal, diabète type II, hypercholestérolémie, hypertriglycéridémie, eczéma, psoriasis, lupus, cataracte, DMLA, parodontite avec déchaussement dentaire, infections ORL et dentaires.

## Statistiques

- 1 cancer sur 3 est dû au tabagisme.
- 1ère cause de mortalité évitable.
- Plus de 76 000 décès par an en France à cause du tabac.
- Dans le monde, 1 fumeur régulier sur 2 meurt des conséquences de son tabagisme.

## Bénéfices après l'arrêt du tabac

20 minutes : La pression sanguine et les battements cardiaques redeviennent normaux.

24 heures : Les poumons commencent à se débarrasser du mucus et des résidus de fumée. Le corps ne contient plus de nicotine.

48 heures : Le goût et l'odorat s'améliorent.

72 heures : Respirer devient plus facile.

Entre 2 et 10 semaines : La toux et la fatigue diminuent.

1 an : Le risque de crise cardiaque a diminué de moitié. Le risque d'AVC est le même que celui d'un non-fumeur.

5 ans : Le risque de cancer du poumon a diminué presque de moitié.

Entre 10 et 15 ans : L'espérance de vie est redevenue identique à celle d'une personne qui n'a jamais fumé.