

Il n'est jamais trop tard pour arrêter de fumer, demander de l'aide à un professionnel de santé !

Arrêter de fumer est difficile en raison de la dépendance physique, psychologique et comportementale engendrée par la cigarette. Contactez le service prévention pour obtenir un RDV avec un médecin formé pour vous aider à vous libérer de cette addiction !

Tel : (681) 72 07 41 ou 72 07 00

Mail : esb-hahake@adswf.org



Fumer tue

Affrontez votre addiction !

Faites-vous aider par un professionnel de santé



Service Prévention de Wallis et Futuna

Pourquoi arrêter de fumer ?

Fumer est dangereux pour votre santé

Une cigarette contient du tabac, de la nicotine, des goudrons, des gaz toxiques et des métaux lourds. Ces substances chimiques entraînent des cancers (poumons, gorge, bouche, lèvres, pancréas, reins, vessie) et des maladies cardiovasculaires (hypertension artérielle, infarctus du myocarde, accidents vasculaires cérébraux). La bronchite chronique et l'insuffisance respiratoire chronique sont également liées au tabagisme. Sachez aussi que les troubles de l'érection sont plus fréquents chez les fumeurs car le tabac diminue le débit sanguin au niveau des organes sexuels.



Fumer est dangereux pour la santé de votre entourage

La fumée de cigarette est extrêmement toxique pour le fumeur mais elle est également nocive pour les non-fumeurs. En fumant en présence de votre famille ou de vos amis, vous les mettez en danger car vous augmentez leur risque de développer une maladie respiratoire ou un cancer. Les enfants doivent tout particulièrement être protégés de la fumée de cigarette (vous ne devez jamais fumer quand un enfant se trouve près de vous, par exemple à la maison ou en voiture).



Pensez aux autres, ne fumez pas dans les lieux publics.

Fumer est dangereux pour votre bébé

Fumer pendant la grossesse est dangereux pour la santé de votre enfant et peut entraîner un accouchement prématuré. L'idéal est d'arrêter de fumer avant d'être enceinte, mais si cela n'a pas pu se faire, l'arrêt sera toujours bénéfique à n'importe quel moment de la grossesse.



ARRÊTEZ DE FUMER COMMENCEZ À RÉPARER

1 SEMAINE APRÈS

Le goût et l'odorat s'améliorent.

5 ANS APRÈS

Le risque d'accident vasculaire cérébral est en net recul.

3 MOIS APRÈS

La fonction respiratoire augmente de 30 %.

12 SEMAINES APRÈS

Les poumons retrouvent leur capacité de nettoyage.

8 HEURES APRÈS

La teneur du sang en monoxyde de carbone revient à un niveau normal.

12 MOIS APRÈS

Le risque de cardiopathies est deux fois moins élevé.

1 AN APRÈS

Plus de 420 000 XPF économisés pour une personne qui fumait un paquet par jour.

5 JOURS APRÈS

L'organisme ne contient quasiment plus de nicotine.

Chaque cigarette que vous ne fumez pas vous fait du bien