

# **NOUS COMPRENONS CE QUI VOUS A MENÉ À FUMER !**

«Si nous soignons bien notre corps, il peut durer toute la vie ». Noel Clarasó  
«La santé est l'unité qui donne sa valeur à tous les zéros de la vie». Bernard de Fontenelle.

## **Pourquoi avez vous commencé à fumer?**

Nous comprenons la situation que vous vivez et les tensions qui vous poussent à vous réfugier dans le tabac. C'est pour cela qu'une équipe de professionnels provenant de différentes cultures veulent vous aider à essayer de vous libérer du tabac.

## **Pourquoi existe-t-il tant de fumeurs qui souhaitent cesser de fumer ?**

- Pour soigner leur santé et réduire les rhumes, les enrrouements, les maux de gorge, ainsi que le cancer de poumon, les maladies circulatoires, les bronchites chroniques et emphysèmes.
- Pour des raisons économiques. Plus on fume, et plus on dépense de l'argent.
- Pour l'aspect physique et esthétique. Cesser de fumer améliore l'haleine, les doigts ne sont plus jaunes, le visage récupère une couleur saine, etc..
- Il ne s'agit pas de perdre un plaisir, mais d'en gagner plusieurs, entre autres le goût, l'odorat et l'amélioration de la santé physique en général.
- Quand nous arrêtons de fumer, nous coupons la dépendance physiologique à la nicotine.

## **Pourquoi maintenons nous l'habitude de fumer?**

Nous ne fumons pas par hasard, les raisons peuvent être les suivantes :

- Raisons psychologiques. Dépendance psychologique due à des conduites qui s'associent de forme positive au tabac. Par exemple, fumer est supposé diminuer le stress.
- Raisons sociales. Il y a des groupes déterminés qui renforcent socialement le tabac.
- Raisons physiologiques. La dépendance à la Nicotine.

## **Les bénéfices de se libérer du tabac**

- 20 minutes après la dernière cigarette la pression artérielle et rythme cardiaque redeviennent normaux.
- 8 heures après la dernière cigarette les niveaux de monoxyde de carbone et nicotine se réduisent à la moitié dans le sang.
- 48 heures après la dernière cigarette la capacité de sentir et de déguster se récupèrent.
- 3 jours après la dernière cigarette nous respirons avec plus de facilité et la capacité pulmonaire augmente.
- 15 jours après la dernière cigarette la dépendance physique à la nicotine a disparu.
- 1 à 2 mois après la dernière cigarette la pression artérielle récupère ses valeurs normales et le flux sanguin s'améliore dans les mains et les pieds.
- 3 à 6 mois après la dernière cigarette la capacité de résistance aux infections augmente et nous assimilons avec normalité le fait de ne pas fumer.

**Si vous décidez de cesser de fumer, venez nous voir.  
Cela ne vous coûtera rien.  
Où sommes-nous?**

FUNDACIÓN CIMME  
"Centro Internacional Médico para Migrantes y Extranjeros"  
C/ Castellar Nº 42, bajo. Sevilla.  
Teléfono: 954221520  
954215306  
Fax: 954213261  
Email: cimme@infomed.es  
Fuente: Consejería de Salud de la Junta de Andalucía  
Junta de Andalucía