

SANTE

31 mai: Journée Mondiale sans tabac

Le tabagisme, qui provoque actuellement la mort d'un adulte sur dix sur la planète, est la deuxième cause de décès au niveau mondial. L'Organisation Mondiale de la Santé a institué la Journée mondiale sans tabac en 1987 pour faire mieux connaître, partout dans le monde, l'épidémie de tabagisme et ses effets mortels. Le tabagisme est la plus importante épidémie évitable à laquelle les soignants sont confrontés. La Journée mondiale sans tabac (JMST) se célèbre dans pratiquement tous les États Membres de l'OMS, soit près de 200 pays.



Les produits du tabac sont des produits fabriqués entièrement ou partiellement à partir de feuilles de tabac et destinés à être fumés, sucés, chiqués ou prisés. Ils contiennent tous de la nicotine, un agent psychotrope qui entraîne une forte dépendance.

Bien que le tabagisme soit l'un des principaux facteurs de risque de plusieurs maladies chroniques, comme le cancer, les affections pulmonaires et les maladies cardiovasculaires, il est très répandu partout dans le monde. Plusieurs pays disposent d'une législation qui limite la publicité en faveur du tabac, fixe un âge légal pour acheter du tabac et règlemente les endroits où il est interdit de fumer.

Si l'on n'agit pas au plus vite, le nombre de personnes qui meurent chaque année du tabagisme doublera au cours des prochaines décennies. Les moyens de juguler cette épidémie sont à notre portée.

Le programme MPOWER, composé de six politiques antitabac efficaces, s'appuie sur la Convention-cadre de l'OMS pour la lutte antitabac adoptée par quelque 160 États et qui reflète une volonté d'agir au plan mondial.

L'arrêt du tabac, s'il suscite bien des difficultés, réserve souvent de bonnes surprises. Quelle que soit la quantité de tabac consommée et aussi longtemps qu'on ait fumé, il n'est jamais trop tard pour arrêter et les bénéfices de l'arrêt du tabac interviennent presque immédiatement :

- 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 gustatives 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 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.

Télécharger en version PDF :

[MPOWER: Programme de politiques de lutte antitabac](#)

Fecha artículo: 2009-06-01 20:27:48 - url artículo: <http://www.comfia.net/html/625.html>

Logos y marcas propiedad de sus respectivos autores.
Los comentarios son propiedad y responsabilidad de cada autor.
© 1998-2006 COMFIA - CCOO - <http://www.comfia.net>