

Bénéfices de l'arrêt du tabac et risques du tabac selon le profil du fumeur

Profil du fumeur	Bénéfices de l'arrêt du tabac	Risques et inconvénients du tabac
Tous les fumeurs	<ul style="list-style-type: none"> • Meilleure condition physique • Sensation de bien-être • Fierté de soi-même • Libération de la dépendance • Facilité à vivre en société • Respect d'autrui • Espérance de vie plus longue • Vie sans limitation ni handicap • Meilleure qualité de vie • Economies 	<ul style="list-style-type: none"> • Risques pour la santé de la famille et des collègues de travail • Risques à long terme pour sa propre santé: maladies cardio-vasculaires, cancers multiples, BPCO*, etc. • Espérance de vie plus courte (-7.5 ans) • Limitation dans les activités • Traitement médical chronique, invasif • Dépendance à la nicotine • Coûts (1 paquet/j > Fr. 2100.-/an)
Femmes	<ul style="list-style-type: none"> • Peau plus belle • Dents plus blanches • Plus grande fécondité 	<ul style="list-style-type: none"> • Rides • Risques de maladie cardio-vasculaires si prise de contraceptifs oraux • Ostéoporose et fractures
Adolescents et jeunes adultes	<ul style="list-style-type: none"> • Meilleure condition physique • Meilleure haleine • Meilleur goût des aliments • Meilleur sens de l'odorat • Meilleure odeur: habits/cheveux/domicile • Peau plus belle • Dents plus blanches • Etre «dans le vent» • Liberté • Economies 	<ul style="list-style-type: none"> • Infections respiratoires • Odeur de fumée • Taches jaunes sur les doigts et dents • Entrave à la liberté • Coûts (1 paquet/j > Fr. 2100.-/an)
Femmes enceintes et en âge de procréation	<ul style="list-style-type: none"> • Bien-être du bébé • Meilleure croissance du bébé 	<ul style="list-style-type: none"> • Fausse-couche • Retard de croissance intra-utérin • Mort fœtale
Parents	<ul style="list-style-type: none"> • Modèle pour les enfants • Enfants en meilleure santé 	<ul style="list-style-type: none"> • Otite, pharyngite, bronchite et asthme chez les enfants • Mort subite du nourrisson
Adultes d'âge mûr, retraités	<ul style="list-style-type: none"> • Profiter pleinement de la retraite • Profiter pleinement des petits-enfants • Espérance de vie plus longue • Vie sans limitation ni handicap 	<ul style="list-style-type: none"> • Espérance de vie plus courte (-7.5 ans) • Maladies cardio-vasculaires • Cancers, Maladies pulmonaires • Limitations dans les activités
Adultes asymptomatiques	<ul style="list-style-type: none"> • Espérance de vie plus longue • Meilleure qualité de vie 	<ul style="list-style-type: none"> • Espérance de vie plus courte (-7.5 ans) • Maladies cardio-vasculaires • Cancers, Maladies pulmonaires
Adultes symptomatiques	<ul style="list-style-type: none"> • Régression ou disparition des symptômes 	<ul style="list-style-type: none"> • Toux chronique, dyspnée, dysphonie, angor, claudication intermittente, dyspepsie, fractures
Antécédents familiaux	<ul style="list-style-type: none"> • Meilleure qualité de vie que les membres de la famille atteints 	<ul style="list-style-type: none"> • Maladies cardio-vasculaires • Cancers
Nouveaux fumeurs	<ul style="list-style-type: none"> • Arrêt plus facile 	<ul style="list-style-type: none"> • Dépendance progressive

* BPCO: broncho-pneumopathie obstructive chronique