

31st May 2020 World No Tobacco Day

Contexte

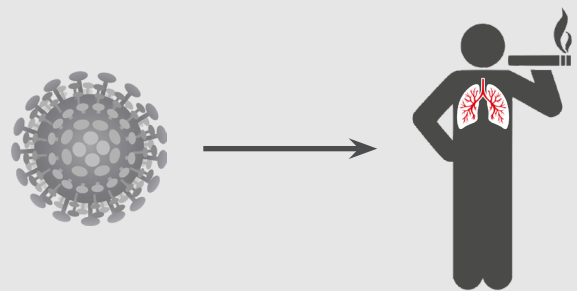
Le tabagisme augmente le risque de nombreuses infections respiratoires et peut aggraver les maladies respiratoires existantes. Des recherches suggèrent que les fumeurs sont plus susceptibles de développer des maladies graves avec le COVID-19 que les non-fumeurs (WHO, 2020).

8 Millions
de décès
causés par
tabac
chaque
année



1 Millions
de décès
causés par
l'exposition
au tabac

COVID-19 et le tabac



Le virus COVID-19 attaque principalement les poumons. Comme le tabagisme altère la fonction pulmonaire, cela augmente l'effort de l'organisme pour combattre les virus et autres maladies.

Arrêter de fumer



La période de confinement pourrait être utilisée par certains comme une occasion d'arrêter de fumer. Voici des méthodes pour vous aider à arrêter de fumer:

- Comportement - Conseils et soutien, lignes téléphoniques gratuites pour l'arrêt du tabac, programmes par messagerie sms
- Pharmacothérapie - thérapies de substitution de la nicotine

Impact direct sur la santé



Dans les **20 minutes** suivant l'arrêt du tabac, fréquence cardiaque élevée et chute de la pression artérielle



Après **12 heures**, le taux de monoxyde de carbone dans le sang revient à la normale



En **2 à 12 semaines**, la circulation s'améliore et les fonctions pulmonaires augmentent



Après **1 à 9 mois**, la toux et les essoufflements diminuent