



UNE NOUVELLE VIE COMMENCE!

- **Après 8 heures sans tabac**

Diminution du monoxyde de carbone et augmentation de l'oxygène dans le sang

- **Après 24 heures sans tabac**

Élimination du mucus et autres résidus de fumée

- **Après 48 heures sans tabac**

Amélioration du goût et de l'odorat

- **Après 72 heures sans tabac**

Meilleure respiration

- **Après 2 semaines à 3 mois sans tabac**

Amélioration de la toux et de l'essoufflement

- **L'arrêt du tabac diminue:**

- l'utilisation des traitements de crise et des puffs anti-inflammatoires
- l'inflammation et l'hypersensibilité des voies respiratoires

- **L'arrêt du tabac améliore:**

- l'efficacité des puffs anti-inflammatoires
- la fonction pulmonaire
- la qualité de vie

L'arrêt du tabac va permettre de stabiliser ou de ralentir l'évolution de la maladie

Ils sont là pour vous aider

- **Votre médecin traitant ou votre pneumologue**

Il peut vous informer et vous prescrire des médicaments

- **Votre pharmacien**

Il peut vous conseiller et choisir avec vous une méthode de substitution

- **Un tabacologue**

Il peut vous suivre personnellement (ces professionnels de la santé spécialisés sont répertoriés sur le site www.tabacologue.be)

- **Tabacstop 0800 111 00 (ligne gratuite)**

Un tabacologue vous répond en semaine de 15 à 19h

Les consultations en tabacologie sont partiellement remboursées et certaines mutuelles interviennent dans les médicaments d'aide à l'arrêt

ASTHME & TABAC

Cocktail dangereux



L'ASTHME

L'asthme est une maladie inflammatoire chronique des voies respiratoires.

Ses symptômes sont la toux (souvent la nuit), une respiration sifflante et/ou une sensation d'étouffement.

Les symptômes ne sont pas toujours présents mais ils sont déclenchés par certains facteurs, allergiques (acariens, moisissures,...) ou non-allergiques (fumée de cigarette, brouillard,...).

Les causes de l'asthme ne sont pas toujours très claires mais l'hérédité joue un rôle.

Cette maladie se soigne généralement bien mais les médicaments ne peuvent pas la guérir. Ils vont permettre de soulager les symptômes, de diminuer le risque de crises et améliorer la qualité de vie.

LE TABAC

La fumée de cigarette est un facteur déclencheur des crises d'asthme.

On y retrouve plus de 4000 substances chimiques différentes dont des cancérigènes, des irritants, des poisons, un gaz asphyxiant (le monoxyde de carbone) et la nicotine.

Le tabac est dangereux pour la santé en général et plus particulièrement pour les asthmatiques.

Saviez-vous que ...

Chez les asthmatiques fumeurs...

- **ACTIFS, le tabac:**
 - augmente la sensibilité aux infections respiratoires
 - diminue l'efficacité des puffs anti-inflammatoires
- **PASSIFS, le tabac augmente:**
 - par 2 le risque de crises
- **ACTIFS et PASSIFS, le tabac augmente:**
 - les symptômes (surtout chez les allergiques)
 - le nombre de crises graves
 - les hospitalisations
 - le déclin de la fonction respiratoire
 - la mortalité
- **ACTIFS et ADOLESCENTS, le tabac augmente:**
 - la sévérité de l'asthme
 - le risque de persistance de l'asthme à l'âge adulte

Et pour les générations futures?

- **Chez les FEMMES ENCEINTES, le tabac augmente** par 4 le risque d'asthme chez l'enfant à naître
- **ET EN PLUS, le tabac augmente:**
 - par 2 le risque d'asthme chez le petit-enfant dont la grand-mère a fumé pendant la grossesse de sa fille
 - le risque d'asthme chez les enfants dont le père a fumé avant la conception



Il y a 12 fois plus de risques d'avoir de l'asthme en venant d'une famille d'asthmatiques et en étant exposé à la fumée de cigarette

Le tabagisme actif et passif favorise et aggrave l'asthme. De plus, le tabac réduit l'efficacité des puffs anti-inflammatoires.