

PURQUOI JE DOIS ARRÊTER DE FUMER ?

EFFETS DU TABAGISME SUR LE CŒUR

La nicotine cause le **rétrécissement des artères du cœur** et nuit aux fonctions du cœur.

Le monoxyde de carbone libéré par la cigarette endommage les parois des artères, ce qui favorise **l'accumulation de gras** sur ces parois.



Le tabagisme a également les effets suivants :

- Augmente le taux de cholestérol LDL (« mauvais » cholestérol)
- Diminue le taux de cholestérol HDL (« bon » cholestérol)
- Accélère le rythme cardiaque
- Élève la tension artérielle

Fumer influe aussi sur la coagulation du sang et favorise également la formation de caillots. En effet, lorsqu'un caillot se forme dans un vaisseau sanguin déjà rétréci, il peut totalement bloquer la circulation et causer **une crise cardiaque ou infarctus de myocarde** (caillot au niveau du cœur), **d'attaque vasculaire cérébrale** (caillot au niveau du cerveau).

80 % des victimes d'infarctus âgées de moins de 45 ans sont des fumeurs, et le tabac est souvent leur seul facteur de risque.

L'usage du tabac après une crise cardiaque ou une angioplastie (dilatation d'une artère du cœur avec pose d'un stent) accroît les risques d'une deuxième crise cardiaque ou de resténose (nouvelle obstruction) des artères coronaires.

Même si vous ne grillez pas vos cigarettes quotidiennement, vous mettez la santé de votre cœur en danger.

SI VOUS FUMEZ, ARRÊTEZ !

- Cesser de fumer est la chose la plus importante que vous pouvez faire pour votre santé cardiaque.
- Les effets bénéfiques commencent à se faire sentir dans les 20 minutes suivant votre dernière cigarette et après 1 an, votre risque de faire une crise cardiaque est réduit de 50 %.