

Arrêtez de fumer en ligne!

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Généralions : aînés**

Band (Jahr): **32 (2002)**

Heft 2

PDF erstellt am: **23.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-828018>

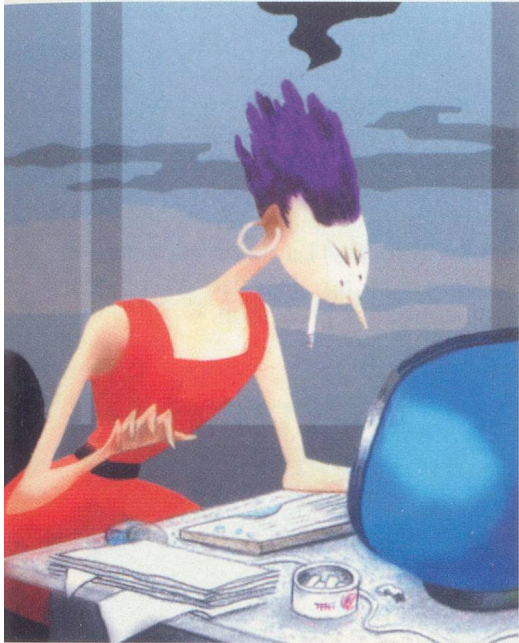
Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Arrêtez de fumer en ligne!



Brochure Stop tabac

Un programme informatique en ligne avec conseils personnalisés pour arrêter de fumer, des brochures d'information, dont une spécifiquement pour les femmes: à Genève, l'Institut de médecine sociale et préventive a décidé de lutter par tous les moyens.

L'Institut de médecine sociale et préventive de l'Université de Genève vient de publier une excellente petite brochure rappelant les ravages du tabagisme chez les femmes. Cette publication fait partie d'un programme beaucoup plus large, baptisé stop-tabac.ch, offrant des conseils personnalisés pour arrêter de fumer. Sur la base d'un questionnaire, un compte-rendu individuel est proposé – par la poste en quelques jours, sur le site Internet en quelques secondes. En guise de complément d'information, d'autres brochures sont à disposition, desti-

nées à tous les types de fumeurs, quel que soit leur degré de motivation pour arrêter.

On estime que ce programme informatique pourrait aider jusqu'à 3,8 millions de fumeurs, sur 105 millions d'accros au tabac recensés en Europe occidentale. «Les programmes traditionnels de désaccoutumance au tabac ciblent souvent un petit nombre de gens motivés pour arrêter, laissant la majorité des fumeurs sans aucune assistance, relève le Dr Jean-François Etter, de l'Université de Genève, qui a piloté l'étude. Un programme informatique qui augmente les chances d'arrêter et qui est accessible à une grande proportion de la population des fumeurs est capable d'avoir un impact important sur la santé publique, en contribuant à la prévention des maladies liées au tabac.»

Un décès sur sept

Rappelons qu'en Suisse, un décès sur sept est causé par le tabagisme. La proportion est de 20% chez les hommes, de 5% chez les femmes, une différence s'expliquant par le fait que ces dernières sont venues à la cigarette plus tard que les hommes. Mais aujourd'hui, on sait que les filles sont plus nombreuses à fumer que les garçons, et on s'attend à une forte augmentation de la mortalité féminine au cours des prochaines années.

Si vous êtes fumeuse de longue date, il n'est jamais trop tard pour arrêter, et la brochure qui vous est destinée, intitulée «Et si c'était mieux sans?», vous donnera bon nombre d'arguments choc dans ce sens, en particulier les signes de vieillissement précoce dus à la consommation de tabac. **C. Pz**

Programme Stop-tabac.ch, La Médiane, 10, place des Philosophes, 1205 Genève. Internet: www.stop-tabac.ch

C'EST MIEUX SANS!

Imaginez que vous arrêtez de fumer. Mieux, faites-le! En quelques heures, votre organisme vous en sera déjà reconnaissant. Jugez plutôt.

Après 8 heures: l'oxygénation du sang revient à la normale; les risques d'infarctus du myocarde commencent déjà à diminuer.

Après 24 heures: le monoxyde de carbone est éliminé du corps; vous avez meilleure haleine; les poumons commencent à éliminer les mucus et les goudrons; le risque d'infections respiratoires, comme bronchites et pneumonies, commence déjà à baisser.

Après 48 heures: la nicotine n'est plus détectable dans le sang.

Après une semaine: les sens du goût et de l'odorat s'améliorent.

Après 3 à 9 mois: la respiration s'améliore (moins de toux, davantage de souffle); la fonction pulmonaire est augmentée de 5 à 10%.

Après une année: le risque de maladies du cœur (par exemple infarctus) est réduit de moitié.

Avantages particuliers pour les femmes: Celles qui arrêtent de fumer avant l'âge de 50 ans ont deux fois moins de risques de décéder dans les 15 années suivantes que celles qui continuent de fumer; la menace de cancer de l'utérus décroît elle aussi, tout comme les risques de maladies cardio-vasculaires et d'infections respiratoires; les fumeuses atteintes d'ulcères de l'estomac qui renoncent à la cigarette guérissent plus vite.

Pour tout renseignement, commande du questionnaire ou d'autres brochures: Institut de médecine sociale et préventive, CMU, case postale, 1211 Genève 4.