



Vision Mondiale de la Santé

## **INITIATIVE REPAS SANS TABAC**



GUIDE DE SEVRAGE D'ARRET DE FUMER AVANT,  
PENDANT ET APRES LE REPAS

---

### **ACTION DE LUTTE CONTRE LE TABAGISME**

Elaboré par : Equipe cadre Technique des professionnels de VIMS



Mr Eddy Mvula (épidémiologiste) Dr Wassim khodari, Dr Sedrati abdesalem et Dr Guet saada, Dr Batu, Dr jackson, Dr lilas, Mr théo kitanu , Mme Florentine

## INTRODUCTION

La vision mondiale de la santé est une association médico-socio-sanitaire-humanitaire internationale accréditée comme membre de la conférence de parti (COP) depuis le mois de novembre 2016 par l'OMS en matière de la lutte antitabac dans le cadre de la mise en œuvre de la convention cadre de l'OMS de la lutte antitabac (CCLAT).

L'initiative Repas sans Tabac est une opération lancée par la vision mondiale de la santé qui s'inscrit dans son programme d'appui à la lutte antitabac et consiste de contribuer à la réduction du Tabagisme.

Le défi de l'initiative Repas sans Tabac est le premier événement initié par la Vision Mondiale de la Santé accréditée par l'OMS pour lutter contre le Tabagisme qui révèle et couvre 10 fois plus de chance d'arrêter définitivement le Tabac.

Avec détermination, tout est possible avec des méthodes douces : l'écoute et dialogue et efficace pour arrêter de fumer avant, pendant et après le repas.

L'initiative Repas sans Tabac consiste à inviter les fumeurs d'arrêter de fumer pendant 1h30 avant le repas, pendant le repas et 1h30 après le repas.

Le Repas sans Tabac s'appuie sur des messages positifs autour des avantages de l'arrêt du Tabac, dans un esprit de partage des solutions. Il s'agit, pour les fumeurs, de relever le défi collectif d'un Repas sans tabac, en bénéficiant le soutien et l'encouragement de tous pour rester motivés.

Le Repas sans Tabac multiplie par 10 fois les chances d'arrêter de fumer définitivement car s'abstenir 1h30 avant, durant le repas et 1h30 après le repas, la dépendance est bien moins forte et les symptômes de manque (nervosité, irritabilité) sont moins présents.

Les fumeurs qui souhaitent participer à l'initiative Repas sans Tabac peuvent s'inscrire et ainsi bénéficier de l'aide nécessaire pour tenir à s'abstenir à fumer le Tabac avant, pendant et après le repas.

Sur le site, le participant pourra obtenir des réponses à ses questions pour mieux vivre l'arrêt du tabac, rencontrer un Tabacologue et choisir avec lui la méthode adaptée pour arrêter de fumer.

Afin de soutenir au mieux un proche, l'entourage peut aussi trouver des conseils pour devenir un vrai supporter.

Quels sont ces repas : le petit déjeuner du matin, le dîner, le café ou thé, la boisson (alcool, sucré etc.)

Les personnes qui souhaitent encourager l'opération et ses participants peuvent le faire par :

- la page Face book (initiative Repas sans Tabac).
- Twitter (initiative Repas sans Tabac).
- Site interne/ Vimsante.org, ([www.irst.org](http://www.irst.org)), mail : vision.monsante33@gmail.com

## 1 .KIT DISPONIBLE D'INITIATIVE REPAS SANS TABAC.

C'est une boîte à outils qui aide chaque fumeur à arrêter en autonomie.

-Guide « **je me décide** » pour faire les points sur la dépendance, la motivation et les différentes méthodes d'arrêter de fumer avant, pendant et après le repas.

-L'**agenda** d'arrêter de fumer avant, pendant et après le repas dispense l'encouragement, les conseils et activités pour moins penser à la cigarette.

-Le **dépliant « Le Stress m'arrivera pas »** permet de surmonter les envies de fumer grâce à des exercices de respirations etc.

-le **Sticker « je retrouve ma force »** à coller sur le tricot ou sac pour garder la ligne de s'abstenir de fumer avant, pendant et après le repas ensuite après l'arrêt.

-Un **CD-ROM** pour calculer les économies réalisées en fonction de sa consommation quotidienne.

-Un **Badge** « Repas sans Tabac » pour afficher sa motivation

## 2. DES ACTIONS LOCALES DE SENSIBILISATION ET DE SOUTIEN

L'opération « initiative Repas sans Tabac » aura des actions de sensibilisation dont des événements locaux seront organisés dans différents lieux (espace collectif, de loisir

commerciaux, entreprise etc.) plusieurs actions sont mise en place durant les campagnes et relayée par des supports de communication interne de VIMS pour mobiliser le maximum de participant actif.

-Matinée scientifique ;

-Conférences débats qui sont animées par des médecins tabacologues et d'autres professionnels en matière de santé.

-spot médiatique et théâtral.

-Consultation individuelle par de Tabacologue : auprès de son médecin

-Information et sensibilisation des agents, avec des tests respiratoire de monoxyde de carbone etc.

### 3. CONTEXTE DE L'EPIDEMIE DU TABAGISME

Le Tabagisme demeure un fléau d'inégalité de santé publique qui tue un fumeur régulier sur deux et 6.millions des personnes dans le monde. Il fait perdre 20 à 25 ans d'espérance de vie. C'est la première cause de mortalité évitable. les décès attribuables au Tabac concernent les patients atteints de :

-Cancers broncho-pulmonaires, les maladies cardiovasculaires, les maladies respiratoires et autres cancers (dont bouche, pharynx, œsophage).

#### 3.1. ORIGINE ET COMPOSITION CHIMIQUE DU TABAC.

Christophe Colomb ramena le Tabac en Europe de son voyage en Amérique en 1492.

Dans le Tabac, il y a une substance appelée Nicotine qui est un alcaloïde présent dans la composition substantielle du Tabac. Cette nicotine étant pur a un poison végétal très puissant, utilisé jusqu'à présent comme insecticide, par exemple contre le Pucerons. Son nom chimique exact est (1-méthyle-2 pyrrolidinyl) pyridine.

En milieu alcalin, la Nicotine est présentée sous forme non ionisée (lipophile), ce qui rend son absorption plus facile qu'en milieu acide, où elle est ionisée (hydrophile) dans des conditions physiologique normal (PH7, 3-7,5), la proportion de nicotine non ionisée et donc facilement absorbée par la muqueuse s'élève à 31%.

Le Tabac est composé de 4000 substances toxiques dont la cigarette par bouffée dégage plus de 40 à 60 substances cancérigènes, sa substance la plus redoutable est LA NICOTINE qui est une substance psycho-active qui induit la dépendance tabagique. Son pouvoir additif dépend de la vitesse d'accès de sa substance au niveau du cerveau. Il suffit de 7 à 10 secondes lorsqu'une personne fume une cigarette pour que la nicotine passe les poumons en suite dans le sang puis dans le système nerveux central. Ce temps très bref

entre l'administration de la dose et son effet est l'une de clés expliquant le potentiel de dépendance de la nicotine.

### 3.2. QUE CONTIENT LA FUMÉE DE CIGARETTE ?

La fumée de la cigarette est un mélange de gaz et des particules qui contiennent plus de 4000 substances toxiques dont au moins 50 sont cancérigènes. Une cigarette contient du tabac, de la nicotine, des agents de saveur et textures. Ce qu'on ne sait pas toujours, c'est qu'une fois allumée, la combustion de la cigarette provoque la formation de très nombreuses substances toxiques : des goudrons, des gaz toxiques (m'oxydes de carbones, oxydes d'azotes, acides cyanhydriques, ammoniac) et des métaux lourds (cadmium, mercure, plomb, chrome).



**Est-il possible de détruire volontairement son corps ? (Soyez sage)**

### 3.3. POURQUOI EST-IL SI DIFFICILE D'ARRÊTER DE FUMER AVANT, PENDANT ET APRES REPAS ?

La cigarette est une source de nombreux plaisirs et les fumeurs peuvent en devenir dépendants.

Il existe trois types de dépendance au Tabac :

#### 1. la Dépendance physique :

Elle est due essentiellement à la nicotine présente dans le Tabac. Quand vous êtes en manque de nicotine, vous sentez l'envie forte de fumer, vous êtes irritable, nerveuse, anxieuse. Vous sentez déprimé, vous avez du mal à vous concentrer.

## 2. la dépendance psychologique :

Quand on est fumeur, la cigarette est un moyen de se faire plaisir, de gérer son stress ou son anxiété, de surmonter ses émotions, de se stimuler, de se concentrer etc.

## 3. la dépendance comportementale :

C'est la dépendance liée à votre environnement (stress, convivialité) ou à vos habitudes. Vous associez le tabac à des lieux, des circonstances qui déclenchent l'énergie de fumer (par exemple quand vous téléphonez, vous prenez de l'alcool ou à la fin d'un repas).

## 4. Effet de la nicotine :

La nicotine se fixe dans le cerveau aux récepteurs de l'acétylcholine (ACH). La situation présynaptique de ces neurones augmente la libération de nombreux neurotransmetteurs et influence les activités de la 5- hydroxytryptamine, du glutamate du GABA et des petites opioïdes endogène. La nicotine libère entre autre de l'adrénaline, de la dopamine, de la sérotonine, de la bêta-endorphine et de la vasopressine. La nicotine a donc un effet psycho-actif et stimule à court terme la mémoire, les facultés psychomotrices et la concentration, tout en atténuant la sensation de faim et favorise la bonne humeur. Le principal métabolite de la nicotine est la nicotine elle même. La demi-vie d'élimination de la nicotine dure entre 10 et 37 heures selon le métabolisme individuel et selon la quantité de nicotine absorbée pendant les 48 heures. Par contre, la demi-vie de la vie nicotine n'est que d'environ deux heures, ce qui signifie que ses effets disparaissent rapidement. Dès que le taux de nicotine disparaît deux heures après, ce qui signifie que ses effets disparaissent rapidement. Dès que le taux de la nicotine disponible dans l'organisme diminue, les fumeurs dépendant ressentent les premiers symptômes de manque sont perçu comme un Stress, parce que ces symptômes disparaissent dès que le fumeur reprend la cigarette, cette dernière est assimilée à une détente et donne l'illusion que fumer décontracte. Le stress est généralement la manifestation d'une nervosité antérieure provoquée par manque de nicotine. Ce profil pharma cinétique de la nicotine explique que le fumeur doit fumer de façon régulière pour maintenir un niveau de nicotisme relativement constant.



## Maladies causées par le tabagisme actif

### CANCERS

Larynx  
Oropharynx  
Oesophage  
Trachée, bronches  
ou poumons  
Leucémie myéloïde aigüe  
Estomac  
Pancréas  
Rein et urètre  
Côlon  
Col de l'utérus  
Vessie

### MALADIES CHRONIQUES

Accident vasculaire cérébral  
Cécité, cataractes  
Parodontite  
Anévrisme de l'aorte  
Cardiopathie coronarienne  
Pneumonie  
Athérosclérose périphérique  
Broncho-pneumopathie  
chronique obstructive,  
asthme et autres affections  
respiratoires  
Fractures de la hanche  
Altération des fonctions de  
reproduction chez la femme  
(notamment baisse de la fécondité)



**Observez-vous votre corps si vous êtes fumeur, quel est votre état actuel ?**

- La nicotine augmente la fréquence cardiaque, la puissance de contraction du cœur et la tension artérielle, toute fois chez les personnes fumant.
- La nicotine accélère la fréquence respiratoire et diminue la profondeur respiratoire en gênant le transport de l'oxygène.
- La nicotine contracte les vaisseaux sanguins et provoque une élévation de tension artérielle, toute fois pas chez les personnes fumant depuis longtemps.
- La nicotine abaisse la température de la peau et provoque des troubles circulatoires.
- La nicotine mobilise le glucose sanguin.
- La nicotine augmente le métabolisme de suc gastrique et l'activité intestinale.
- La nicotine augmente le taux sanguin de cortisol, de prolactine et de somatotropine.

#### 4. GUIDE DE VIMS PAR RAPPORT A L'INITIATIVE REPAS SANS TABAC.

Le repas sans tabac ; un défi collectif pour arrêter de fumer 1h30 avant, pendant et 1h30 après le repas avec une durée moyenne de quatre heures d'arrêt de fumer.

Prendre un repas sans tabac c'est évité les affections cardiovasculaires (hypertension, AVC etc.) , le Cancers, les affections respiratoires chroniques et le Diabète.

S'abstenir de fumer avant, pendant et après le repas c'est prendre un engagement de consommer un repas sain (café, thé, boissons et nourritures etc..) dont le plasma nutritif est non toxique et rend l'organisme sans goutte de nicotine de tabac à travers les organes du corps.

Une cigarette contient environ 12 milligramme de nicotine sont nettement plus que ce qui est indiqué sur l'emballage qui affiche les valeurs mesurées dans la fumée de tabac, en fumant cette cigarette, le fumeur absorbe en fait entre 1 et 3mg de nicotine et en fumant cigarette sur cigarette, la personne fumant absorbe entre 20 et 40mg de nicotine par jour avec des concentrations plasmatiques atteignant 25-35ng /ml dans l'après midi.

Les fumeurs et candidats à l'arrêt de fumer avant, pendant et après le repas sont attirés par certains aliments. On sait par exemple que tous les pays de consommation du sucre, de café, d'alcool, la consommation de la cigarette augmentent simultanément ; ce n'est pas le fruit hasard. Une étude de Friedmann aux USA de 1979 à montrée que 20% des fumeurs bivalents prenaient plus de 6 tasses de café par jour, contre 8% de non fumeur. Ces chiffres illustrent le phénomène d'entraînement qui existe entre certaines substances alimentaires et le tabac.

C'est le cas typique de la cigarette avec le repas, d'ailleurs l'une de plus difficile a quitter ; par exemple, vous venez de prendre un bon dessert (sucre) un café sucré (sucre plus café) un petit condiments : poivre, motarde, épices, etc.. Et dans une moindre mesure les aubergines. Tous ces aliments ont un point commun avec le tabac. Il s contiennent des alcaloïdes ou pour faire simple des molécules sœurs de la nicotine ayant des effets similaires.

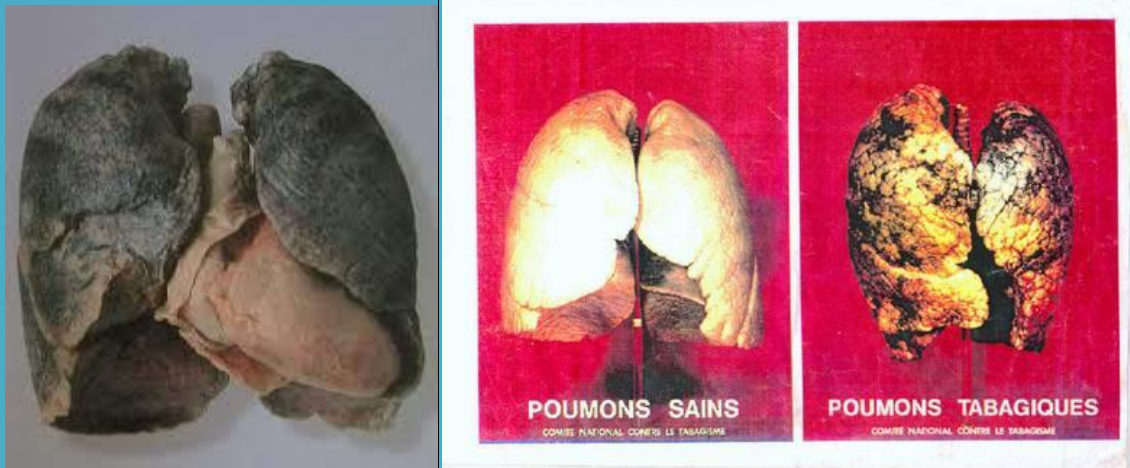
Le café, le thé, le coca et le cacao contiennent de la caféine, qui est un alcaloïde, le cacao, le thé et le chocolat renferment de la théobromine, qui est un alcaloïde. Les alcaloïdes (autres fois utilisé comme insecticides) ont une puissante action physiologique ; ils excitent, puis paralysent les cellules du cerveau. Celle-ci a alors besoin d'une nouvelle dose pour être stimulée et paralysée, avant de se retrouver paralysé à nouveau. De là vient votre dépendance à ces substances.

De ce fait, il devient évident que si vous arrêter de prendre un de ces substances (le tabac par exemple sans réduire ou arrêter les autres, vous continuez de ressentir les effets du manque, vous continuez d'avoir envie de fumer. Et vous ne savez pas comment arrêter.

Chaque cigarette fumée entraine une dépense énergétique, on considère qu'en moyenne 20 cigarettes fumée au court d'un seul jour augmentent une dépense énergétique d'environ de 200 calories, ce qui n'est pas bien pour la santé. Lors de l'arrêt de fumer, cette dépense énergétique disparaît mais les apports énergétiques restent les mêmes.



L'arrêt du tabac, avant, pendant et après le repas et donc un moment pour se pencher sur son comportement alimentaire plutôt que d'adopter un régime, qui restera sans lendemain mieux vont s'engager à modifier un peu ses habitudes, mais de manière durable.



Vérifiez les trois poumons, vous désirez avoir au sein de votre quel genre du poumon ?

#### 4.1. ARRETER DE FUMER LE TABAC AVANT, PENDANT ET APRES LE REPAS.

##### 1. STRATEGIE DE MOTIVATION.

Qu'est ce qui vous pousse à vouloir arrêter de fumer avant, pendant et après le repas ?

Définir votre motivation, vous donnerez la force supplémentaire pour atteindre votre objectif.

1. prenez le temps de réfléchir à la raison qui vous pousse à ce choix. Cela peut être parce que vous êtes inquiet pour votre santé ; fumer peut provoquer les affections graves : maladies cardiovasculaires, des accidents vasculaires cérébraux, des problèmes respiratoires et des nombreuses affections des cancers. Vous pouvez également avoir envie de faire des économies ou encore donner des bons conseils à vos enfants de ne pas fumer.
2. Pensez aux trois raisons principales pour laquelle vous arrêter de fumer. Quand vous traverserez des périodes de doutes et que vous aurez de ces raisons, elles vous redonneront de la force pour poursuivre votre démarche.
3. Quatre conseils pratiques pour arrêter de fumer avant, pendant et après le repas :
  - Chaque envie à laquelle on fait face, nous renforce. Pour avoir un repas sain sans goutte de nicotine de tabac, une opportunité pour sentir ce qui se passe lorsqu'on a souvent l'envie de fumer, elle ne fait mal nulle part, cela passe vite dès lors que l'on ne se focalise pas dessus, qu'on l'accepte et la laisse disparaître sérieusement. Chaque envie à laquelle on fait face, nous renforce

pour préparer une abstinence durable dont des millions fumeurs se réjouissent définitivement pour abandonner le tabac.

- Pour celui qui essaye d'arrêter pendant 4h30 d'abstinence passée, c'est une petite victoire sur lui et le rend plus fort et fier. Les trois premières semaines sont celles où les envies sont les plus fréquentes, ensuite cela devient occasionnel puis rare : faire une cinquantaine de fois consécutives est généralement suffisant pour s'immuniser contre la rechute. A la fin de chaque série d'abstinence, le sevrage est une vie de non fumeur qui commence contrairement à une croyance commune, les envies de fumer ne se croissent pas avec le temps : ce sont que des signaux pas plus gênant qu'une envie d'uriner dont la fréquence diminue passé des trois ou quart de premiers jours.
- Gérer son irritabilité :  
L'irritabilité augmente pendant l'abstinence, elle atteint son paroxysme au cours de la quatrième semaine pour retourner à la normale dans les semaines qui suivent l'abstinence. Cette irritabilité présente un certain nombre des caractéristiques :
  - Elle augmente de manière significative chez les fumeurs.
  - Elle est également en étroite liaison avec la tranche d'âge puisque les jeunes maîtrisant moins bien leurs émotions ;
  - L'irritabilité est plus importante chez les couples que pour les célibataires.
  - En outre, une relation étroite a été prouvée entre la consommation de café et de thé et le degré d'irritabilité, ainsi, plus le fumeur en situation d'abstinence consomme ces excitants, plus il développe l'agressivité ;
  - Aides médicamenteuses peuvent survenir dans certains cas d'urgence en cas de symptômes de manque par un traitement sur prescription, présentant sans risque d'effet indésirable.
  - Un accompagnement psychologique et comportemental des personnes ayant une médiocre prestation d'abstinence s'avère indispensable.

- Cesser définitivement de fumer résulte aussi d'un apprentissage. Croire qu'un produit, Magique vous protégerait contre toute tentative future est une pure illusion. Le problème n'est pas tant la période d'arrêt proprement dit, où les envies correspondent à un besoin physique, mais de s'abstenir dans la durée de cet repas sans tabac. La période de repas sans tabac est une période fantastique pour apprendre à gérer ses envies, à pratiquer la patience et la modestie. Nous disons « gérer et non combattre », supposant que l'on croirait pouvoir gagner la volonté.

4. Anticiper le moment délicat c'est après le repas qui est principalement un moment très sérieux pour un fumeur de fumer. Excité, on a envie de se relâcher, de faire plaisir, c'est le moment vrai de modération d'abstinence notamment en évitant et pour tout le jour de fumer avec ses proches. Gagnez son abstinence après le repas pendant 1h30 c'est protéger sa santé et arriver à abandonner le tabac définitivement.

5. Les séquelles du tabac disparaissent en 10 ans concernant les personnes qui fument plusieurs cigarettes à files avant de prendre son repas, où pendant le repas ou encore après le repas. Selon les études, les fumeurs affirment que c'est là un moment dur et dangereux pour la santé ; la concentration de nicotine dans le sang à des doses élevées à travers les plasma nutritif peut en effet avoir des conséquences destructives en provoquant le déclenchement des plusieurs affections sous-jacentes « cela peut provoquer une crise cardiaque ou encore une hémorragie cérébrale, il faut environ 24 heures pour que l'organisme élimine le m'oxydes de carbone supplémentaire qui avait été généré par la consommation du tabac. On note qu'au bout de 10 ans sans tabac, toutes les traces liées au fait d'avoir fumé disparaissent de l'organisme.



**Pourquoi vous voulez toujours une mort forcée ?**

#### **4.2. LE REPAS SANS TABAC EST-IL UNE OCCASION POUR ARRETER DE FUMER DEFINIVEMENT ?**

Pour finir avec le tabac, il faut impérativement avoir de la volonté et croire en elle et peut être lors du repas sans tabac qui est une réelle chance pour éliminer petit à petit les toxines de la cigarette et sa dépendance du corps et ou excellente occasion pour cesser de fumer et de finir avec ce poison. Certes pour cesser de fumer, il faut impérativement avoir la volonté et croire en elle, le repas sans tabac ou pas ce n'est la principale vérité. Ensuite éviter au maximum la fréquentation avec les fumeurs, car la rechute est évitable. Et

pourtant la période de repas sans tabac est une période favorable pour le fumeur d'en finir avec cette intoxication volontaire.

Le tabac est un problème de santé publique qui nous exige de s'associer pour lutter contre ce substance néfaste à la santé, et il n'y a pas mieux que la période du repas sans tabac pour se décider, c'est une période ou séquence qui sera l'occasion de faire une désintoxication forcée personnelle.

#### 4. QUELQUES CONSEILLES PRATIQUES UTILES.

Avec une alimentation équilibrée et une activité physique régulière de 30 minutes de marche énergique suffisant, le risque de prendre le poids lors d'arrêt du tabac se réduit fortement afin de stabiliser son poids, ou pour maigrir, les cinq choses les plus importantes à faire sont les suivantes :

- Adopter un programme de remise en forme visant à compenser les 200 à 300 calories que vous n'utilisez plus en fumant ; attention si vous n'avez pas encore eu d'activité physique régulière depuis quelques jours de votre abstinence de fumer avant, pendant et après le repas, il est recommandé de consulter son médecin, et surtout si vous avez plus de 40 ans. Le sport permet d'évacuer les stress et nervosités, de s'aérer et nettoyer ses poumons, de dépenser de l'énergie.

- Veiller à prendre des repas complets aux heures réguliers pour éviter le grignotage résultant de la nervosité lors de l'arrêt de fumer avant, pendant et après le repas. Néanmoins mieux vaut avoir une pomme, une crudité, un yaourt ou un morceau de pain à portée de main, boire du thé léger, des tisanes, des eaux gazeuses aromatisées et attention, pas de café, de chocolat, de boissons alcoolisées et de sucrées.

- Il est indispensable de limiter la quantité de la graisse à absorber (mayonnaise, fromage, friture). Contrairement à une idée reçue, les sucres ne font pas spécialement grossir mais augmentent la sensation de manque. On trouve du sucre et de la graisse combinés dans certains aliments très grossissants (crèmes glacées, chocolat) qu'il est nécessaire d'écartier de son alimentation.

- Il est également indispensable de limiter la consommation de l'alcool, car elle favorise, le stockage des graisses et accentuer la sensation de manque ; l'arrêt du tabac peut être un bon moment pour s'interroger sur sa consommation d'alcool.

- En revanche, il est important de privilégier la consommation des fruits et des légumes, notamment d'assurer un apport en vitamines et fibres alimentaires ; certains experts vont jusqu'à recommander la consommation de cinq portions des fruits et légumes par jour.

Cet arrêt du tabac avant, pendant et après le repas entraîne certains nombres des phénomènes auxquels les fumeurs doivent parfois être préparés :

Augmentation de l'appétit sans s'en rendre compte, le candidat qui s'abstient de fumer va manger plus grandes quantité. Pour s'en sortir, bien suivre les conseils d'alimentation déjà cité ci-haut.

La modification du gout : le fumeur ne sait plus trop ce qu'il mange tant que le tabac masque tout, en arrêtant de fumer, le gout revient, la découvertes de nouvelle saveurs peut tenter, alors attentions aux accès.

## 6. QU'EST-CE QU'ON GAGNE EN ARRETANT DE FUMER AVANT, PENDANT ET APRES LE REPAS ?

L'arrêt de tabac avant, pendant et après le repas, s'il est difficile, réserve souvent de bonnes surprises, qu'elle que soit la quantité de tabac consommée et même si on a fumé longtemps, il n'est jamais trop tard pour arrêter de fumer avant, pendant et après le repas. Les premiers bénéfices de l'arrêt du tabac son quasi immédiats.

-1h30 minutes après la dernière cigarette la pression sanguine et les pulsations du cœur redeviennent normales.

-4heures après la dernière cigarette la quantité de monoxydes de carbones dans le sang diminue de moitié et l'oxygénation des cellules redevient normale.

-2 semaines à 3 mois d'arrêt de fumer avant, pendant et après le repas, la présence de la toux et la fatigue diminue et on récupère du souffle, on marche facilement.

-1 à 9 mois après la dernière cigarette avant, pendant et après le reps, les cellules de cils bronchiques repoussent. On est de moins en moins essoufflé.

- 1 an après la dernière cigarette, le risque d'infarctus du myocarde diminue de moitié, le risque d'accident vasculaire cérébral rejoint celui d'un non fumeur.

### 3.5.QUELLE EST MAINTENANT LA BONNE NOUVELLE ?

La très bonne nouvelle vient effectivement si vous décidez d'arrêter de fumer avant, pendant et après le repas, la moyenne partie des torts causés à votre organisme par la fumée de tabac sera atténuée ou disparue. Des meilleurs des fumeurs décident et réussissent à arrêter chaque année. Alors c'est possible de plus, en arrêtant de fumer, vous ne risquez plus mettre en danger la santé et même de vies des gens qui ne fument pas vous entourent.

Le repas sans tabac ; un défi collectif pour arrêter de fumer, 1h30 avant le repas, pendant et 1h30 après le repas ce qui vaut 4h30 d'arrêt de fumer.

Pour participer à ce défi collectif, il suffit de s'inscrire sur le site web : [www.vimsante.org](http://www.vimsante.org) dans la rubrique repas sans tabac.

Cette inscription permet de bénéficier d'un accompagnement sur mesure via l'application mobile de numéro de téléphone des médecins VIMS :

Commandez un kit d'aide à l'arrêt (disponible au bureau VIMS).

Si vous voulez arrêter de fumer avant, pendant et après le repas, créez votre groupe de soutien et faite vous encourager par vos amis pour commencer votre combat contre la cigarette.

Si vous souhaitez aider un proche à arrêter de fumer ? Rejoignez un groupe de soutien ou proposez à vos proches d'en rejoindre un ensemble et avec l'aide des autres supporteurs et fumeurs, soutenez vos proches tout au long du repas sans tabac.

Equipe cadre technique de VIMS : Dr wassim khodari, Dr Sedrati, Dr Saada, Dr jackson lubanga, Dr Lilas, Mr José Batu, Mr Eddy Mvula, Mr Théophile kitanu, Mr Théodore Kinkuti, Mr Aoumar, Mr kassis charbel, Mme Moussa Deka, Mme flarantine.

Bureau technique : 14 rue du clos clinique pasteur 91130 Ris Orangis voir Dr Sedrati tel.

Bureau administratif : 71 rue Etienne Dolet 94140 Alfortville voir Dr Lilas, Dr Jackson et Mr Eddy Mvula tel : +33143534320. +33758189658

Mail : [vision.mondialesante33@gmail.com](mailto:vision.mondialesante33@gmail.com)





**L'AVENIR DU MONDE APPARTIENT A QUI SI NOUS DETRUISONS NOS ENFANT ?**

**IMAGE DES PERSONNELS VIMS A COTE D'UNE BOISSON SANS TABAC**



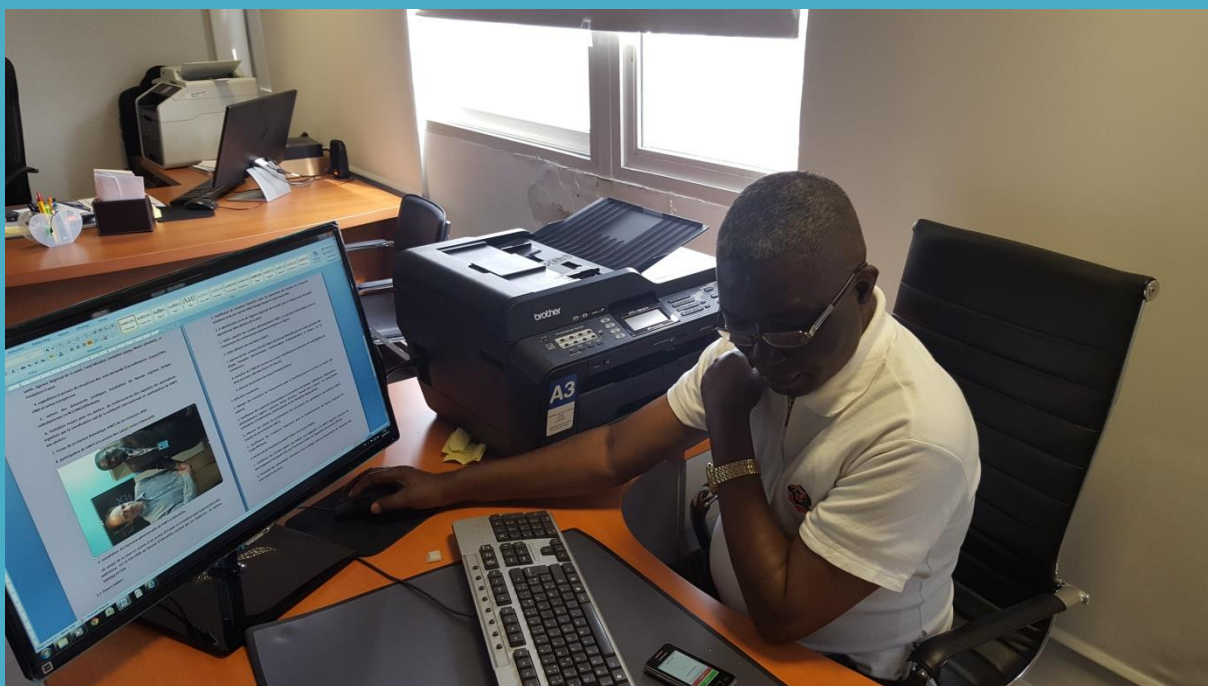


**REPAS SANS TABAC AVEC UNE BOISSON SANS TABAC**

## INITIATIVE REPAS SANS TABAC



**EQUIPE CADRE TECHNIQUE VIMS LORS DE LA REUNION  
THEMATIQUE DE L'INITIATIVE REPAS SANS TABAC LE 31 MARS 2016**







**FAIT PAR L'EQUIPE TECHNIQUE VIMS-France**

**Dr Eddy Mvula Mukelensi (Docteur Ph D en santé publique)**

