

Informations Dépistage et Tabac

Le 9 octobre 2024



En ce mois d'octobre rose, il est d'autant plus important d'informer et de sensibiliser toute la population, au sujet du dépistage précoce dans la lutte contre le cancer du sein et les effets néfastes du tabac sur la santé.

Vous trouverez ci-dessous les documents et flyers des assureurs de votre municipalité de Grazac (WTW), sur ces sujets importants :

- Guide de dépistage (Col de l'utérus, Sein et Colorectal) : [Visualiser le fichier «Guide de dépistage cancer_VD.pdf» en ligne](#)

- Flyer sensibilisation Tabac : [Visualiser le fichier «Flyer Sensibilisation Tabac.pdf» en ligne](#)

- Flyer Santé femme : [Visualiser le fichier «Flyer_Prévention cancer de la femme_sept2024.pdf» en ligne](#)

- Flyer Prévention : [Visualiser le fichier «Flyer_Prévention cancer_sept2024.pdf» en ligne](#)

Prenez soin de vous

Dépistez-vous

N'hésitez pas à vous documenter sur ces sujets, à en parler autour de vous, et surtout à prendre soin de vous !

Rappel sur les bienfaits de l'arrêt du tabac :

Les bienfaits pour la santé

Après avoir fumé la dernière cigarette

- 20 minutes** La circulation du sang et les battements du cœur reviennent à la normale
- 8 heures** L'oxygène arrive normalement dans les cellules
- 48 heures** Le goût et l'odorat s'améliorent
- 72 heures** Respirer devient plus facile. On se sent plus énergique
- 2 semaines** Le risque d'infarctus du myocarde diminue
- 3 mois** La toux et la fatigue diminuent. On récupère du souffle. On marche plus facilement
- 1 an** Le risque d'infarctus du myocarde diminue de moitié
- 5 ans** Le risque d'accident vasculaire cérébral redevient celui d'un non fumeur
- 15 ans** L'espérance de vie redevient presque identique à celle des personnes n'ayant jamais fumé