

# 6 POUR SE MOTIVER À ARRÊTER



PAQUET DE CIGARETTES  
**X2**  
/ SEMAINE

=  
**80 €**  
/ MOIS

=  
**960 €**  
/ AN

=  
**4 800 €**  
/ 5 ANS



SMARTPHONE  
DERNIER CRI



PAQUET DE CIGARETTES  
**X3**  
/ SEMAINE

=  
**120 €**  
/ MOIS

=  
**1 440 €**  
/ AN

=  
**7 200 €**  
/ 5 ANS



VOYAGE  
DE 15 JOURS  
AU BOUT  
DU MONDE



PAQUET DE CIGARETTES  
**X1**  
/ JOUR

=  
**280 €**  
/ MOIS

=  
**3 360 €**  
/ AN

=  
**16 800 €**  
/ 5 ANS



INSCRIPTION  
DANS UN CLUB  
DE SPORT  
POUR TOUTE  
LA FAMILLE



## LES EFFETS DE L'ARRÊT, AU BOUT DE...

- **24 HEURES.** Le corps ne contient plus de nicotine, le risque cardiaque diminue.
- **48 HEURES.** On retrouve le goût et l'odorat.
- **2 SEMAINES À 3 MOIS.** On tousse moins, on a un meilleur souffle et on est moins fatigué.
- **1 AN.** Le risque d'infarctus du myocarde diminue de moitié et le risque d'AVC rejoint celui d'un non-fumeur.
- **10 ANS.** Le risque d'avoir un cancer du poumon est réduit de moitié.
- **10 À 15 ANS.** L'espérance de vie rejoint celle d'un non-fumeur.

## INFOS PRATIQUES

Retrouvez nos centres d'addicologie et équipes de prévention près de chez vous :

[www.addictions-france.org](http://www.addictions-france.org)

Nos professionnels sont là pour vous orienter, vous informer et vous accompagner de manière gratuite et confidentielle.

### ALCOOL



### TABAC



### SUBSTANCES ILLICITES



### MÉDICAMENTS PSYCHOTROPES



### PRATIQUES DE JEU EXCESSIF



### AUTRES ADDICTIONS SANS PRODUIT



# LE TABAC



CONSOMMATION

PRÉVENTION

EFFETS

CONSEILS

2021 © Creation-utilite-publique.fr • Maquette d'origine : s/inea.net  
Crédits : icônes made by Freepix, Brandify, Smashicons, Montik, Google, Kiranshastry, Flat icons, gregor Cresnar, Dimil Kazak from www.flaticon.com.



Suivez-nous sur :

- @AddictionsFr
- Association Addictions France
- Association Addictions France

RECONNUE D'UTILITÉ PUBLIQUE

FONDÉE EN 1872 PAR LOUIS PASTEUR ET CLAUDE BERNARD



# 1 QU'EST-CE QUE C'EST ?

La fumée de la cigarette encrasse et empoisonne les bronches. **La nicotine rend dépendant.**

 = 4000 = NICOTINE, GOUDRONS, MONOXYDE DE CARBONE, IRRITANTS = **PRODUITS TOXIQUES**

**LE TABAC À ROULER CONTIENT PLUS DE NICOTINE ET DE GOUDRONS QUE LES CIGARETTES CLASSIQUES**

## DANGERS DU TABAGISME PASSIF

Chez les **non-fumeurs** exposés à la fumée de cigarette, il y a, comme pour les fumeurs, un risque de développement de cancers, de maladies cardiovasculaires et respiratoires.



# 2 QUELS EFFETS ?

Les effets du tabac sont davantage liés à la durée d'exposition (nombre d'années de tabagisme) qu'au nombre de cigarettes fumées.

- **Maladies respiratoires**, bronchites chroniques
- **Cancers** (poumon, bronches, larynx, œsophage...)
- **Maladies cardio-vasculaires** (infarctus, AVC).
- **Peau terne et/ou sèche**
- **Problèmes dentaires** (jaunissement, déchaussement, mauvaise haleine...)
- **Diminution des capacités** sexuelles et de la fertilité

● **LE MONOXYDE DE CARBONE LIMITE L'APPORT D'OXYGÈNE AU CERVEAU ET AUX MUSCLES**, entraînant : essoufflement, risque d'infarctus du myocarde, même en étant jeune.



● **LA NICOTINE ACCÉLÈRE LE RYTHME CARDIAQUE ET LA PRESSION ARTÉRIELLE.** Fumer augmente donc encore plus le stress!



# 3 TABAC ET GROSSESSE

La consommation de tabac comporte des risques pendant la grossesse (grossesse extra-utérine, fausses couches, accouchements prématurés, petit poids à la naissance) et peut avoir des conséquences sur la santé de l'enfant (asthme, otites récurrentes, troubles de l'attention, hyperactivité...).



## LE SAVIEZ-VOUS ?

 DES SUBSTITUTS NICOTINIQUES PEUVENT ÊTRE UTILISÉS PENDANT LA GROSSESSE ET L'ALLAITEMENT (SOUS CONTRÔLE MÉDICAL).

# 4 CONSEILS POUR ARRÊTER DE FUMER

**Arrêter de fumer est toujours bénéfique quel que soit son âge et sa consommation.** Se faire aider par un service à distance (*Tabac Info Service*) ou accompagner par un tabacologue augmente ses chances de succès.

## PLUSIEURS MÉTHODES PEUVENT ÊTRE CONSEILLÉES :

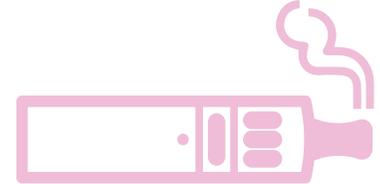
- **SUBSTITUTS NICOTINIQUES** (gommes, patch...) avec ou sans ordonnance (ce sont des médicaments)
- **AUTRES TRAITEMENTS MÉDICAMENTEUX** avec ou sans prescription
- **THÉRAPIES** notamment cognitivo-comportementales



**Refumer après avoir arrêté ne doit pas décourager :** cela fait partie du processus de sevrage et augmente les chances de succès la fois d'après !

## LE SAVIEZ-VOUS ?

 L'ASSURANCE MALADIE PREND EN CHARGE LES SUBSTITUTS NICOTINIQUES PRESCRITS PAR UN PROFESSIONNEL.



# VAPE = CIGARETTE ÉLECTRONIQUE

 **CIGARETTE COMBUSTION** = **MONOXYDE DE CARBONE, GOUDRON...**

 **VAPEUR** = **- DE RISQUE** +/- **NICOTINE**

- La cigarette électronique, qui produit de la vapeur, ne dégage ni le monoxyde de carbone ni les goudrons contenus dans la fumée de cigarette.
- Le e-liquide peut – ou ne pas – contenir de la nicotine.
- La e-cigarette peut aider à arrêter de fumer (comme d'autres substituts nicotiniques) à **condition de ne pas fumer des cigarettes en parallèle**. Comme pour tout produit nouveau sur le marché, on manque cependant encore de recul sur ses effets à long terme.

**LES INTERDICTIONS DE FUMER DANS LES LIEUX PUBLICS ET DE VENTE AUX MINEURS S'APPLIQUENT ÉGALEMENT.**

# 5 QU'EN DIT LA LOI ?

- Toute **publicité** directe ou indirecte en faveur du tabac est **interdite**.
- La **vente** de produits du tabac aux **mineurs** est **interdite**.
- **Où** est-il interdit de fumer ?

Lieux fermés et couverts, lieux de travail – sauf espaces réservés –, établissements accueillant des mineurs, établissements de santé et transports en commun, véhicules en présence d'un mineur...

