

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

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



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.



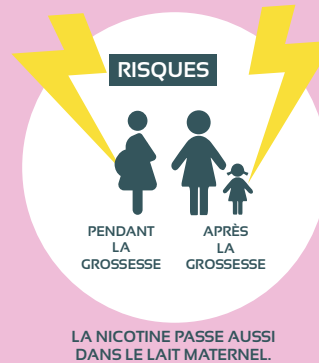
- LA NICOTINE ACCÉLÈRE LE RYTHME CARDIAQUE ET LA PRESSION ARTÉRIELLE.

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 :

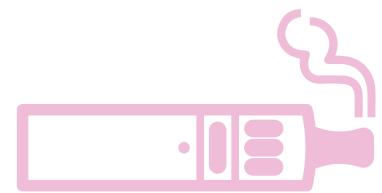
- **SUBSTITUTS NICOTINIQUES** (gommes, patch...) avec ou sans ordonnance (ce sont des médicaments)
- **AUTRES TRAITEMENTS MÉDICAMENTEUX** avec ou sans prescription
- **THÉRAPIES** notamment cognitivo-comportementales



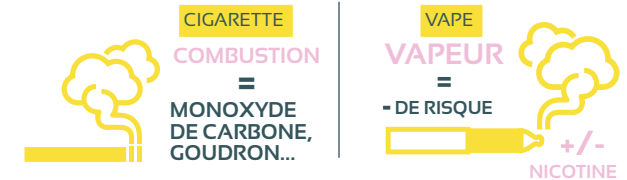
Refumer après avoir arrêté ne doit pas décourager : cela fait partie du processus de sevrage et augmente les chances de succès la fois d'après !

LE SAVIEZ-VOUS ?

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



VAPE = CIGARETTE ÉLECTRONIQUE



- 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...

