

## Que contient la fumée de cigarette ?

La fumée de cigarette est un mélange de gaz et de particules qui **contient plus de 4 000 substances, dont au moins 50 sont cancérigènes**. Une cigarette contient du tabac, de la nicotine, des agents de saveur et de texture. 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 (monoxyde de carbone, oxyde d'azote, acide cyanhydrique, ammoniac) et des métaux lourds (cadmium, mercure, plomb, chrome).

## Comment savoir si je suis dépendant ?

Le test de Fagerström, permet de faire le point sur sa dépendance physique en six questions. On peut trouver ce test sur le site : [www.tabac-info-service.fr](http://www.tabac-info-service.fr).

## Pourquoi est-il si difficile d'arrêter de fumer ?

La cigarette est une source de nombreux plaisirs et les fumeurs peuvent en devenir dépendants. Il existe trois types de dépendance au tabac.

### La dépendance environnementale ou comportementale

Elle dépend de la pression sociale et conviviale. Le tabac est en effet associé à des circonstances, à des personnes et à des lieux qui suscitent l'envie de fumer.

### La dépendance psychologique

La cigarette peut être vue comme un moyen de gérer son stress ou son anxiété, de surmonter ses émotions, de se stimuler, de se concentrer, etc. Cette dépendance est liée aux effets de la nicotine qui procure plaisir, détente, stimulation intellectuelle, et coupe-faim.

### La dépendance physique

Elle est due à la présence de nicotine dans le tabac. Elle se traduit par une sensation de manque.



## tabac info service le site + l'appli + le 39 89\*

\* Du lundi au samedi, de 8h à 20h.

Tabac info service vous aide à arrêter de fumer.

Tabac-info-service.fr offre des astuces et des tests pour faire le point sur votre dépendance et vous permet de partager votre expérience.

L'appli mobile vous propose un coaching personnalisé et gratuit, pour vous accompagner dans votre arrêt.

Au 3989, des tabacologues vous donnent des conseils et vous proposent un suivi personnalisé et gratuit par téléphone.

220-103016DE - Août 2016

3989 Service gratuit + prix appel



# POURQUOI ARRÊTER DE FUMER ?



## Qu'est-ce qu'on gagne à arrêter de fumer ?

L'arrêt du tabac, s'il est difficile, réserve souvent de bonnes surprises. Quelle que soit la quantité de tabac consommée et même si on a fumé très longtemps il n'est jamais trop tard pour arrêter et les premiers bénéfices de l'arrêt du tabac sont quasi immédiats.



**20 minutes** après la dernière cigarette

La pression sanguine et les pulsations du cœur redeviennent normales.

**8 heures** après la dernière cigarette

La quantité de monoxyde de carbone dans le sang diminue de moitié. L'oxygénation des cellules redevient normale.

**24 heures** après la dernière cigarette

Le risque d'infarctus du myocarde diminue déjà. Les poumons commencent à éliminer le mucus et les résidus de fumée. Le corps ne contient plus de nicotine.

**48 heures** après la dernière cigarette

Le goût et l'odorat s'améliorent. Les terminaisons nerveuses du goût commencent à repousser.

**72 heures** après la dernière cigarette

Respirer devient plus facile. Les bronches commencent à se relâcher et on se sent plus énergique.

**2 semaines à 3 mois**

après la dernière cigarette

La toux et la fatigue diminuent. On récupère du souffle. On marche plus facilement.

**1 à 9 mois** après la dernière cigarette

Les cellules des 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.

**5 ans** après la dernière cigarette

Le risque de cancer du poumon diminue presque de moitié.

**10 à 15 ans** après la dernière cigarette

L'espérance de vie redevient identique à celle des personnes n'ayant jamais fumé.

## Quels sont les risques liés au tabagisme ?

### Les cancers :

les goudrons contenus dans la fumée sont les principales substances responsables des cancers liés au tabagisme. Un cancer sur trois est dû au tabac. Le plus fréquent est le cancer du poumon, dont 90% des cas sont liés au tabagisme actif. Mais d'autres cancers sont également causés par le tabac : gorge, bouche, lèvres, pancréas, reins, vessie.



## Le tabac est un des principaux facteurs de risque des maladies cardiovasculaires :

- infarctus du myocarde ;
- accidents vasculaires cérébraux ;
- artérite des membres inférieurs ;
- hypertension artérielle.



La bronchite chronique et l'insuffisance respiratoire chronique sont essentiellement liées au tabagisme. Les troubles de l'érection sont plus fréquents chez les fumeurs car le tabac diminue le débit sanguin au niveau des organes sexuels.

## Combien de personnes meurent à cause du tabac ?

**En France, le tabac tue environ 78 000 personnes chaque année.** C'est la première cause de mortalité que l'on pourrait éviter. En moyenne, un fumeur régulier sur deux meurt prématurément à cause du tabac, dont la moitié d'entre eux entre 35 et 69 ans.

## À partir de combien de cigarettes par jour y a-t-il un risque pour la santé ?

Le tabagisme présente des risques quelles que soient la durée et la quantité fumée.

## Quels sont les dangers du tabac pendant la grossesse ?

Fumer pendant la grossesse comporte de nombreux risques :

- les femmes fumeuses ont deux fois plus de risques de faire une grossesse extra-utérine, c'est-à-dire que le fœtus ne s'implante pas au bon endroit ;
- le risque de faire une fausse couche au début de la grossesse est trois fois plus grand ;
- le tabagisme est une cause d'accouchement prématuré.

L'idéal est d'arrêter de fumer avant d'être enceinte. **Si cela n'a pas pu se faire, l'arrêt sera toujours bénéfique à n'importe quel moment de la grossesse. Il n'est donc jamais trop tard pour arrêter de fumer.**



## Pourquoi le tabagisme passif est-il toxique ?

Le tabagisme passif consiste à respirer, de manière involontaire la fumée dégagée par un ou plusieurs fumeurs.

La fumée est extrêmement toxique pour le fumeur mais elle l'est également pour le non-fumeur.

**Elle peut provoquer des maladies respiratoires ou augmenter les risques de cancers et de maladies cardiovasculaires.**