

Que contient la fumée de cigarette ?

La fumée de cigarette contient plus de 7000 produits, dont au moins 70 sont cancérogènes. Une cigarette contient du tabac, de la nicotine, des produits pour modifier le goût et l'odeur. Une fois allumée, la combustion de la cigarette provoque la formation de très nombreux produits toxiques: des goudrons, des gaz (monoxyde de carbone, oxyde d'azote, acide cyanhydrique, ammoniac) et des métaux lourds (cadmium, mercure, plomb, chrome).

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 physique

Elle est due essentiellement à la nicotine présente dans le tabac. Quand vous êtes en manque de nicotine, vous avez des envies fortes de fumer et vous êtes irritable, anxieux, triste ou moins concentré.

La dépendance psychologique

La cigarette représente un plaisir chez de nombreux fumeurs. Vous fumez quand vous ressentez un besoin comme se détendre, se sentir bien, se concentrer.

La dépendance comportementale

C'est la dépendance liée à votre environnement (soirée entre amis) ou à vos habitudes (pause au travail, cigarette après le café). Vous associez le tabac à des lieux, des situations qui donnent l'envie de fumer.

Suis-je dépendant ?

Le test de Fagerström, vous permet de faire le point sur votre dépendance physique en quelques questions. Faites le test sur: www.tabac-info-service.fr



tabac info service
le site + l'appli + le 39 89

Appel non surtaxé. Du lundi au samedi de 8h à 20h.



Le 39 89

Un accompagnement personnalisé, efficace et gratuit par téléphone tout au long de votre arrêt. En appelant le 39 89, posez toutes vos questions et prenez rendez-vous avec un tabacologue.

L'appli Tabac info service

Un soutien personnalisé et disponible 24 heures sur 24, pour choisir votre méthode d'arrêt et avoir des conseils pour tenir bon. Cette application est téléchargeable gratuitement sur l'App Store et Google Play.

Le site Tabac info service

Des informations, des conseils sur l'arrêt du tabac, des tests pour bien vous préparer et augmenter vos chances de réussite. www.tabac-info-service.fr

La page Facebook Tabac info service

Une communauté solidaire d'ex-fumeurs et de fumeurs souhaitant arrêter, toujours prête à vous soutenir dans les moments difficiles.

3989

Service gratuit
+ prix appel



POURQUOI ARRÊTER DE FUMER ?

**tabac
info
service**

bienvenue dans une vie
sans tabac



Arrêter de fumer, c'est bon pour la santé.

Arrêter de fumer, c'est difficile, mais cela est bénéfique à tous les âges. Il n'est jamais trop tard pour arrêter de fumer, quelle que soit le nombre de cigarettes fumées par jour et même si on fume depuis très longtemps.

Les premiers bénéfices de l'arrêt du tabac sont rapides :

20 MINUTES après la dernière cigarette, la circulation du sang et les battements du cœur reviennent à la normale.

8 HEURES après la dernière cigarette, l'oxygène arrive normalement dans les cellules.

48 HEURES après la dernière cigarette, le goût et l'odorat s'améliorent.

72 HEURES après la dernière cigarette, respirer devient plus facile. On se sent plus énergique.

2 SEMAINES après la dernière cigarette, le risque d'infarctus du myocarde diminue.

3 MOIS après la dernière cigarette, la toux et la fatigue diminuent. On récupère du souffle. On marche plus facilement.

1 AN après la dernière cigarette, le risque d'infarctus du myocarde diminue de moitié.

5 ANS après la dernière cigarette, le risque d'accident vasculaire cérébral redevient celui d'un non fumeur.

15 ANS après la dernière cigarette, l'espérance de vie redevient presque identique à celle des personnes n'ayant jamais fumé.

Fumer provoque de nombreuses maladies.

En effet, fumer du tabac provoque des maladies graves. Certaines peuvent tuer.

Les cancers sont provoqués par les goudrons contenus dans la fumée de tabac. Le plus fréquent est le cancer du poumon, dont plus de 80 % des cas sont liés au tabagisme actif. Le tabac est la cause d'autres cancers, comme ceux de la gorge, de la bouche, du pancréas, des reins, de la vessie, du foie...

Les maladies du cœur qui sont l'infarctus du myocarde, les accidents vasculaires cérébraux, l'artérite des membres inférieurs ou l'hypertension artérielle. Elles sont principalement provoquées par le tabac.

La BPCO, maladie respiratoire qui peut être grave, est principalement liée au tabac.

Les bronchites et l'insuffisance respiratoire sont également 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.

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

Une ou deux cigarettes par jour suffisent à augmenter votre risque de développer des maladies.

Le tabac tue
environ
75 000
personnes
chaque année.

En France, le tabac est la première cause de mortalité que l'on pourrait éviter.

En moyenne, un fumeur sur quatre meurt avant 65 ans à cause du tabac.

Quels sont les dangers du tabac pendant la grossesse ?

Fumer est mauvais pour la santé de la femme enceinte.

La fumée de tabac est aussi très dangereuse pour la santé du fœtus.

Les femmes fumeuses ont des risques de faire une grossesse extra-utérine, c'est-à-dire que le fœtus ne s'installe pas au bon endroit.

Le risque de fausse couche est plus grand au début de la grossesse.

L'accouchement peut avoir lieu prématurément et mettre le bébé en danger.

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 jamais trop tard pour arrêter de fumer.**

Pourquoi le tabagisme passif est-il toxique ?

Le tabagisme passif, c'est la respiration involontaire de la fumée recrachée par les fumeurs ou dégagée par une cigarette allumée. Cette fumée est dangereuse pour la santé des fumeurs et des non-fumeurs.

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



Qui peut vous accompagner ?

Différents professionnels de santé peuvent vous accompagner dans votre démarche d'arrêt.

Votre médecin traitant

Profitez de votre prochaine visite pour en parler. Votre médecin pourra vous accompagner et vous conseiller pour choisir votre stratégie d'arrêt, adapter votre traitement...

Un tabacologue

Le tabacologue est le spécialiste de l'arrêt du tabac, notamment pour les fumeurs les plus dépendants ou qui ont déjà fait plusieurs tentatives d'arrêts.

Votre pharmacien

A la pharmacie, vous pourrez faire le point sur votre arrêt, avoir des conseils et acheter des substituts nicotiniques (patchs, pastilles à sucer...) pour arrêter de fumer plus facilement.

Arrêter de fumer, c'est plus facile quand on est accompagné.

**Accompagné
par un professionnel
de santé, vous augmentez
de 70 % vos chances de
réussir votre arrêt.**



Fait-on des économies en arrêtant de fumer ?

Oui, l'arrêt du tabac permet de faire des économies !

Et, il n'y a pas de dépenses supplémentaires pour les substituts nicotiniques. Ils sont remboursés avec une ordonnance d'un professionnel de santé.

Pour un paquet de cigarettes par jour qui coûte 10 €, un ancien fumeur économise près de 3 600 € par an.



Chaque année en novembre, c'est le Mois sans tabac, un défi collectif pour arrêter de fumer pendant 30 jours.

Et si vous participiez au prochain ?
Plus d'infos sur www.tabac-info-service.fr



tabac info service
le site + l'appli + le 39 89

Appel non surtaxé. Du lundi au samedi de 8h à 20h.



Le 39 89

Un accompagnement personnalisé, efficace et gratuit par téléphone tout au long de votre arrêt. En appelant le 39 89, posez toutes vos questions et prenez rendez-vous avec un tabacologue.

L'appli Tabac info service

Un soutien personnalisé et disponible 24 heures sur 24, pour choisir votre méthode d'arrêt et avoir des conseils pour tenir bon. Cette application est téléchargeable gratuitement sur l'App Store et Google Play.

Le site Tabac info service

Des informations, des conseils sur l'arrêt du tabac, des tests pour bien vous préparer et augmenter vos chances de réussite. www.tabac-info-service.fr

La page Facebook Tabac info service

Une communauté solidaire d'ex-fumeurs et de fumeurs souhaitant arrêter, toujours prête à vous soutenir dans les moments difficiles.

3989

Service gratuit
+ prix appel



COMMENT ARRÊTER DE FUMER ?

**tabac
info
service**

bienvenue dans une vie
sans tabac





Quels sont les moyens pour arrêter de fumer ?

Les fumeurs disposent aujourd'hui de moyens efficaces pour arrêter de fumer. Les thérapies comportementales et cognitives, les substituts nicotiniques, les médicaments (bupropion et varénicline), le vapotage et aussi Tabac info service peuvent vous aider à arrêter de fumer.

D'autres méthodes comme l'hypnose ou l'acupuncture peuvent être utilisées par certains fumeurs. Cependant, ces méthodes ne sont pas reconnues comme efficaces. A chacun sa méthode pour arrêter de fumer. Certaines personnes arrêtent seules et d'autres avec l'aide d'un professionnel, de produits pour diminuer le manque ou en associant les deux.

Qu'est-ce qu'une thérapie comportementale et cognitive ?

Une thérapie comportementale et cognitive est un accompagnement par un professionnel de santé. Elle vous permet de parler du tabac. Elle vous aide à renforcer votre motivation, à changer vos habitudes, par exemple : ne plus avoir envie d'une cigarette quand on est avec des amis fumeurs, en buvant un café ou quand on se sent stressé.

Qu'est-ce que les substituts nicotiniques ?

Les substituts nicotiniques permettent de diminuer la sensation de manque de nicotine quand on arrête de fumer. Il en existe deux catégories. Il est recommandé de les associer pour plus d'efficacité.

Les patchs ou timbres à la nicotine : à coller sur la peau, à garder toute la journée, pendant 16 heures ou 24 heures en fonction des patchs.

Les formes orales : à prendre quand vous ressentez une forte envie de fumer, pour la calmer. Il en existe différentes formes :

- Les gommes à mâcher : il faut garder la gomme en bouche, 20 à 30 minutes : la mâcher quelques minutes, puis la garder contre votre joue. Recommencer ces deux étapes en alternance.
- Les comprimés et les pastilles : à sucer, à garder entre la gencive et la joue ou à laisser fondre sous la langue.
- Les inhalateurs : ils permettent d'aspirer par la bouche des micro-gouttelettes de nicotine.
- Les sprays : ils pulvérisent de la nicotine dans votre bouche.

La durée d'un traitement avec des substituts nicotiniques est de trois à six mois selon les personnes.

Les substituts nicotiniques ont des dosages en nicotine différents. Quelle que soit leur forme, il est important de choisir un dosage adapté. Pour être sûr de ne pas vous tromper, demandez conseil à un professionnel de santé ou au 39 89.

A savoir : les substituts sont autorisés pendant la grossesse si vous ne parvenez pas à arrêter de fumer !

Le saviez-vous ?

Les substituts
nicotiniques augmentent
de 50 à 60 % les chances
d'arrêt.*

Les médecins, les sages-femmes, les infirmiers, les chirurgiens-dentistes, les masseurs-kinésithérapeutes peuvent prescrire des substituts nicotiniques. Avec l'ordonnance, les substituts sont remboursés par l'Assurance Maladie comme les autres médicaments.

Qu'est-ce que le bupropion et la varénicline ?

Le bupropion et la varénicline sont des médicaments. Ils permettent d'arrêter de fumer en évitant de ressentir le manque. Ils sont délivrés sur ordonnance médicale lorsque la substitution nicotinique n'a pas permis l'arrêt du tabac.

Ces deux traitements sont déconseillés pour les femmes enceintes ou qui allaitent, et les fumeurs de moins de 18 ans.

La varénicline est remboursée par l'Assurance Maladie.

*Revue systématique de littérature avec participants suivis pendant au moins 6 mois (Cochrane Database of Systematic Reviews, 2018)



... Et arrêter avec l'aide de la cigarette électronique ?

Le vapotage peut constituer une aide pour arrêter de fumer ou réduire sa consommation de tabac.

Si vous vapotez à la place de fumer du tabac, vos risques de développer des maladies graves, comme les cancers, diminuent. En effet, la cigarette électronique utilisée seule, réduit les risques liés aux substances toxiques issues de la combustion du tabac.

Si vous vapotez et que vous continuez à fumer, même en ayant réduit votre consommation de tabac, le risque de développer des maladies liées au tabac persiste. L'utilisation de la cigarette électronique peut constituer une première étape pour arrêter de fumer mais, pour préserver votre santé, l'arrêt complet du tabac doit rester votre objectif.

La cigarette électronique se compose d'une batterie, d'un atomiseur, et d'un réservoir de liquide qui contient des arômes, des additifs, du propylène glycol ou de la glycérine végétale, et le plus souvent de la nicotine. Il est recommandé d'utiliser les matériels et e-liquides répondants aux normes AFNOR.

La cigarette électronique n'est pas un produit de santé (médicament ou dispositif médical) et n'est pas prise en charge par l'Assurance Maladie.