7 POUR SE MOTIVER À ARRÊTER

X2 /SEMAINE PAQUET DE CIGARETTES	X3 /SEMAINE PAQUET DE CIGARETTES	X1 /JOUR PAQUET DE CIGARETTES
= 60 € /MOIS	= 96 € /MOIS	= 240 € /MOIS
= 720 € /AN	= 1152 € /AN	= 2 880 € /AN
= SMARTPHONE DERNIER CRI	= VOYAGE DE 15 JOURS AU BOUT DU MONDE	= INSCRIPTION DANS UN CLUB DE SPORT POUR TOUTE LA FAMILLE
= 3 600 € /5 ANS	= 5 760 € /5 ANS	= 14 400 € /5 ANS

* sur la base d'un paquet à 8 euros

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 de soins et équipes de prévention près de chez vous :
www.anpaa.asso.fr/adresses-utiles

Nos professionnels sont là pour vous orienter, vous informer et vous accompagner de manière gratuite et confidentielle sur l'ensemble des produits, activités et conduites addictives :

- usages, usages détournés et mésusages d'alcool,
- tabac,
- substances illicites,
- médicaments psychotropes,
- pratiques de jeu excessif
- et autres addictions sans produit.

Association loi 1901 reconnue d'utilité publique (décret du 5 février 1880) et agréée d'éducation populaire (arrêté du 6 mai 1974)

Pour plus d'infos :
www.anpaa.asso.fr

Association Nationale de PRÉVENTION en ALCOOLOGIE et ADDICTOLOGIE
A.N.P.A.A.

Conception graphique : stinea.net / 06 83 17 41 30 - Crédits : icones made by Freepik, ibrandify, Smashicons, Monkik, google, gregor Cresnar, Dimi Kazak from www.flaticon.com

EFFETS PRÉVENTION CONSEILS

GROSSESSE SOIN CONSOMMATION

LE TABAC

RECOMMANDATION INFOS LOI

www.anpaa.asso.fr

Association Nationale de PRÉVENTION en ALCOOLOGIE et ADDICTOLOGIE
A.N.P.A.A.

1 QU'EST-CE QUE C'EST ?

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

FUMÉE DE CIGARETTE = 4000 SUBSTANCES = 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.

NON FUMEUR

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.

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

PRESSION ET ACCÉLÉRATION + STRESS

→ **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.

APPORT D'OXYGÈNE (O2)

- **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

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 récidivantes, troubles de l'attention, hyperactivité…).

↘O2 = RISQUES

PENDANT LA GROSSESSE — APRÈS LA GROSSESSE

LA NICOTINE PASSE AUSSI DANS LE LAIT MATERNEL.

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 PEUT PRENDRE 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.

CIGARETTE — COMBUSTION = MONOXYDE DE CARBON, GOUDRON…

VAPE — VAPEUR = - DE RISQUE — +/- NICOTINE

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.**

-18 → **La vente de produits du tabac aux mineurs est interdite.**

PUBLIC → **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.