

Vous pensez tout savoir sur le tabac?

► **Les cigarettes légères sont-elles moins nocives pour la santé ?**

Non. Elles contiennent les mêmes substances cancérigènes que les cigarettes normales.

► **Fumer une ou deux cigarettes par jour n'est pas dangereux ?**

Non. Il n'existe pas de seuil minimum à partir duquel les risques de cancer apparaissent.

► **La femme enceinte peut-elle utiliser des substituts nicotiniques ?**

Oui. Il lui est cependant conseillé de demander l'avis de son médecin traitant.

► **L'arrêt du tabac fait-il grossir ?**

Oui. En moyenne, l'arrêt du tabac s'accompagne d'une prise de 3 kilos, mais rien qui ne saurait être résorbé par une bonne hygiène de vie (sport, alimentation équilibrée,...).

► **La fumée est-elle dangereuse pour les non fumeurs ?**

Oui. Le tabagisme passif augmente le risque de cancer et de maladies respiratoires des non-fumeurs.



! Pour aller plus loin

► **Tabac info service** : 0825 309 310 (0,15€/min) ou www.tabac-info-service.fr pour tester votre dépendance et obtenir des conseils pour arrêter

► **Office Français de prévention du tabagisme** qui propose des programmes d'aide à l'arrêt du tabac en entreprise : 01.43.25.19.65 ou www.ofp-asso.fr

► **Centres de sevrage tabagique** : retrouvez le centre le plus proche de votre domicile sur www.ofp-asso.fr

Les indispensables de CIPRÉS vie



Spécial Prévention

Tabac Mieux connaître les risques

- Que trouve-t-on dans une cigarette?
- Les risques liés au tabagisme
- Comment arrêter ?
- Les bénéfices de l'arrêt
- Quizz Tabac



Si près de vous.

Contact : 0.177.685.685

CIPRÉS vie - 37, rue Anatole France - 92532 LEVALLOIS-PERRET CEDEX

SAS au capital de 7 180 000 € - SIREN : 435 177 969 - N° ORIAS : 07 031 102 - www.orias.fr

Sous le contrôle de l'ACP, Autorité de Contrôle Prudentiel - 61, rue Tailbout 75436 Paris Cedex 09 - <http://www.banque-france.fr/acp/index.htm>
Assurance de Responsabilité Civile Professionnelle et Garantie Financière conforme au Code des Assurances

Mieux connaître les risques

15 à 20 millions de Français fument régulièrement (au moins 1 cigarette par jour). Le tabac tue près de 70 000 personnes en France chaque année. Aujourd'hui, il existe de nombreuses méthodes d'accompagnement pour arrêter de fumer qui permettent à chaque fumeur de trouver l'aide la mieux adaptée à sa situation.

Que trouve-t-on dans une cigarette ?

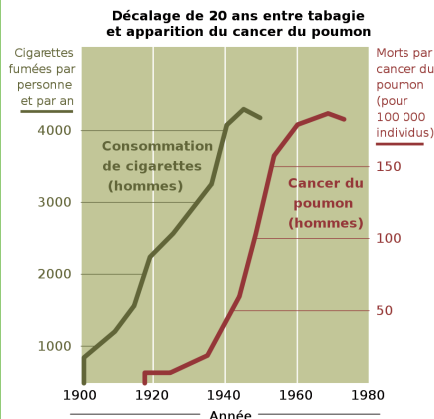
- **De la nicotine** : Cette substance entraîne la dépendance physique et psychique.
- **Des goudrons** : Substances cancérigènes pour la plupart, comme les hydrocarbures.
- **De l'ammoniac et des additifs** : Véritables poisons pour l'organisme, utilisés pour augmenter la dépendance en favorisant l'absorption de la nicotine.
- **La fumée** : Elle contient 4 000 substances dont 40 hautement cancérigènes comme des gaz toxiques (monoxyde de carbone) et des métaux lourds (mercure / plomb).

Composition



1. Fumée principale (inhalisée) ; 2. Filtre ; 3/4. Adhésif du filtre ; 5. Encre ; 6. Adhésif latéral ; 7. Fumée latérale ; 8. Filtre ; 9. Emballage du filtre ; 10. Tabac et ingrédients ; 11. Papier ; 12. Zone de combustion

Les risques liés au tabagisme



- **Maladies respiratoires** : La majorité des décès par bronchite chronique sont liés au tabac.
- **Maladies cardio vasculaires** : Fumer augmente la tension artérielle et le rythme cardiaque, favorisant ainsi accidents cardiaques, accidents vasculaires cérébraux, phlébites, thromboses artérielles, ...
- **Cancers** : 85% des cancers du poumon sont liés au tabac. D'autres cancers sont également associés au tabac : cancer de la bouche, du larynx, du pharynx, des reins, de la vessie.
- **Risques propres à la femme** : Le tabagisme nuit à la fécondité et accroît les risques cardio vasculaires pour les personnes prenant la pilule.
- **Tabagisme passif** : La fréquence des cancers du poumon augmente de 30% pour les personnes exposées à la fumée.

Comment arrêter ?

- **Affronter la dépendance** : Environnementale, comportementale, physique ou psychique, la dépendance se traduit par un syndrome de manque. La dépendance peut être mesurée grâce au test de Fagerström disponible sur le site www.tabac-info-service.fr
- **Choisir le bon moment** : Il faut être dans de bonnes conditions pour arrêter de fumer en évitant les périodes de stress ou de déprime. Pour savoir si vous êtes prêts à arrêter, le site www.tabac-info-service.fr propose plusieurs tests pour évaluer le degré de motivation. Le site propose également de nombreux conseils pour accompagner l'ancien fumeur dans sa démarche.
- **Se faire aider** : Votre médecin traitant pourra vous conseiller, notamment sur la prise de substituts nicotiniques, vendus sans ordonnance et qui peuvent être pris en charge par l'Assurance Maladie. Leur usage double, voire triple les chances de réussite à 1 an. Vous pouvez également compter sur le soutien et les encouragements de votre entourage (famille, amis, ...)



Les bénéfices de l'arrêt

- **Se sent-on vraiment mieux après avoir arrêté ?** La dépendance physique à la cigarette disparaît en quelques semaines, la dépendance psychologique est plus longue à s'estomper et plusieurs mois sont parfois nécessaires. Cependant, de nombreux ex-fumeurs ont remarqué qu'arrêter de fumer permet de retrouver le calme intérieur. En effet, la nicotine n'apaise pas le ressenti physique du stress mais en augmente les effets. Ainsi, chez un fumeur, les pulsations cardiaques sont plus rapides et la pression artérielle augmente. Arrêter de fumer demande un gros effort, mais le fumeur peut considérer sa réussite avec fierté.
- **Des bénéfices pour la peau** : L'arrêt du tabac est bénéfique pour la beauté et la peau. Après l'arrêt de la cigarette, la peau s'éclaircit, les rides sont moins marquées, les dents plus blanches, l'haleine plus agréable, la voix moins rocailleuse,...
- **Et pour le logement** : Et oui, l'arrêt du tabac se ressent aussi sur le logement : adieu odeurs de tabac froid, vitres se salissant rapidement, voilages et tapisserie qui jaunissent rapidement,...

Des économies !

Un fumeur qui fume en moyenne 7 cigarettes par jour et qui achète ses paquets de 20 cigarettes à 5 € dépense 52,50€ / mois en cigarettes, soit 638,75 € / an. Ceci équivaut à un écran plasma 127cm!
Sur 5 ans, la dépense représente 3 193, 75 €.
Comme motivation supplémentaire pour arrêter de fumer, beaucoup d'anciens fumeurs se créent une tirelire où ils mettent l'argent non dépensé en cigarettes, et à la fin de l'année, s'offrent de beaux cadeaux.