

## Que contient la fumée de cigarette ?

La fumée de cigarette contient plus de 7000 produits, dont au moins 70 sont cancérigènes. 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](http://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

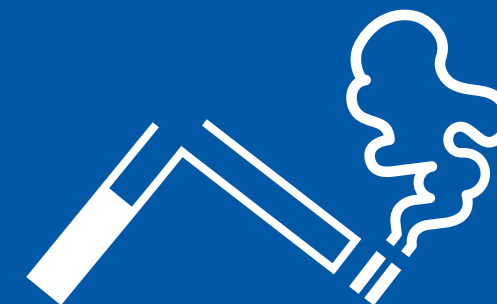
Des informations, des conseils sur l'arrêt du tabac, des tests pour bien vous préparer et augmenter vos chances de réussite. [www.tabac-info-service.fr](http://www.tabac-info-service.fr)

## 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, quel 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.