

Que contient la fumée de cigarette ?

La fumée de cigarette est un mélange de gaz et de particules qui **contient plus de 4000 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 quelques questions. On peut trouver ce test sur le site : 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 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, vous êtes irritable, nerveux-se, anxieux-se. Vous vous sentez déprimé-e, vous avez du mal à vous concentrer.

La dépendance psychologique

Quand on est fumeur, la cigarette est un moyen de se faire plaisir, de gérer son stress ou son anxiété, de surmonter ses émotions, de se stimuler, de se concentrer, etc.

La dépendance comportementale

C'est la dépendance liée à votre environnement (stress, convivialité) ou à vos habitudes. Vous associez le tabac à des lieux, des circonstances qui déclenchent l'envie de fumer (par exemple quand vous téléphonez ou à la fin d'un repas).



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

* Du lundi au samedi de 8h à 20h

Le 39 89

Un accompagnement gratuit par téléphone tout au long de votre arrêt. En composant le 39 89, vous prenez rendez-vous avec un tabacologue qui vous rappelle quand vous le souhaitez.

Le site Tabac info service

De l'information, des conseils, les adresses des tabacologues proches de chez vous et des tests pour bien vous préparer et augmenter vos chances de réussite.

Tabac info service, c'est aussi **un programme de coaching personnalisé**. Téléchargez l'appli ou rendez-vous sur le site pour bénéficier de conseils personnalisés de tabacologues, posez vos questions et visualisez vos progrès.

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.

DT01-173-19DE

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 de fumer. 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 82% des cas sont liés au tabagisme actif. Mais d'autres cancers sont également causés par le tabac : gorge, bouche, lèvres, pancréas, reins, vessie, cavité nasale, pharynx, larynx, œsophage, foie, estomac, leucémie, côlon, ovaire, col de l'utérus, sein.



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 BPCO, maladie respiratoire qui peut-être grave, est principalement liée au tabac. La bronchite chronique et l'insuffisance respiratoire chronique 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.

Combien de personnes meurent à cause du tabac ?

En France, le tabac tue environ 75 000 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.

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 fumeur. 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.**