



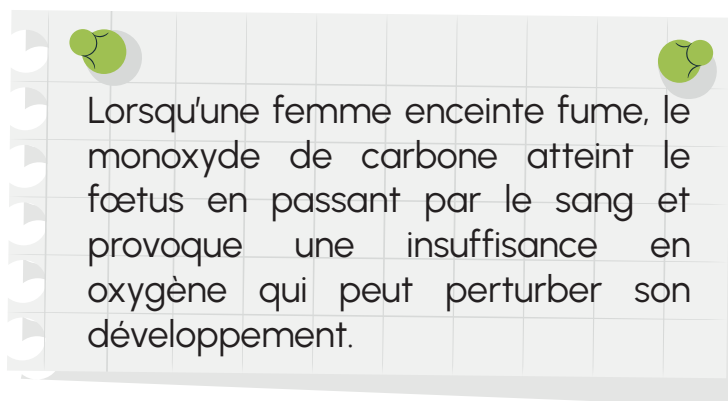
# TABAC

ARRÊTER DE FUMER, C'EST POSSIBLE !

## LES RISQUE LIÉS AU TABAC

Le tabagisme peut augmenter et/ou aggraver le risque d'apparition de nombreuses maladies, parmi lesquelles :

- **Des cancers** tels que poumons, lèvres, bouche, gorge, vessie, reins, pancréas...
- **La broncho-pneumopathie chronique obstructive (BPCO)** : maladie chronique inflammatoire caractérisée par une diminution progressive du souffle associée à une toux chronique et des crachats. L'insuffisance respiratoire peut devenir invalidante. Le risque augmente avec l'ancienneté et l'intensité de l'intoxication tabagique.
- **Des maladies cardio-vasculaires** : infarctus du myocarde, accidents vasculaires cérébraux, hypertension artérielle...

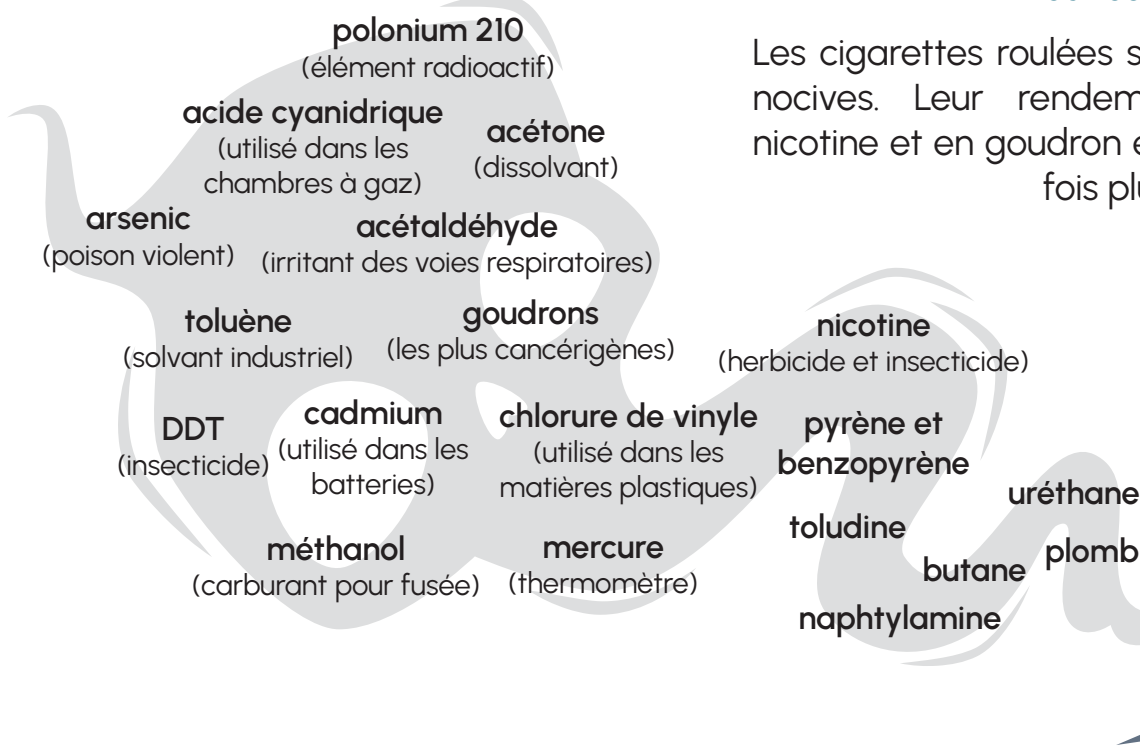


**TABAC + PILLULE =  
RISQUE D'ACCIDENT  
VASCULAIRE  
CÉRÉBRAL MULTIPLIÉ  
PAR 20**

## JE FUME QUOI EXACTEMENT ?

Le tabac est un véritable cocktail de produits chimiques. La fumée d'une cigarette contient près de 4000 substances chimiques dont plus de 40 sont **cancérogènes**.

Les cigarettes roulées sont plus nocives. Leur rendement en nicotine et en goudron est 3 à 6 fois plus élevé.



# LA DÉPENDANCE AU TABAC

- **Dépendance physique** : création d'un besoin récurrent en nicotine.
- **Dépendance psychologique** : liée à la recherche des effets psychoactifs de la nicotine (plaisir, anti-stress, psycho-stimulant, anti-dépresseur, coupe-faim...), elle peut apparaître peu de temps après les premières cigarettes fumées et varie considérablement d'un fumeur à l'autre.
- **Dépendance comportementale** : sous la pression sociale et conviviale, certains lieux, circonstances ou personnes peuvent susciter l'envie de fumer (cigarette rituelle avec le café, l'alcool, les pauses...)

## FAUX

«Arrêter de fumer est une question de volonté.»

Le tabac est une drogue qui engendre une dépendance.

## LES SYMPTÔMES DE MANQUE

- Pulsions fortes à fumer
- Irritabilité, nervosité, agitation
- Anxiété, humeur dépressive
- Perturbation du sommeil
- Troubles de la concentration

# LES EFFETS BÉNÉFIQUES DE L'ARRÊT DU TABAC

## 20 MIN

La pression sanguine et les pulsations du cœur redeviennent normales.

## 24 HEURES

Le risque de crise cardiaque diminue déjà. Les poumons commencent à éliminer le mucus et les résidus de fumée.

## 2 SEMAINES

La toux et la fatigue diminuent. On récupère du souffle. Marcher est plus facile.

## 1 AN

Le risque de crise cardiaque diminue de moitié. Le risque d'attaque cérébrale rejoint celui d'un non-fumeur.

## 10 ANS

Le risque du cancer du poumon est réduit de 30 à 50 % chez l'ancien fumeur par rapport à un fumeur persistant. Il devient quasi-équivalent à celui d'un non-fumeur au-delà d'une quinzaine d'années d'abstinence.

L'arrêt du tabac entraîne également une amélioration du cholestérol et de la glycémie, de la santé bucco-dentaire, de la fertilité, de la forme physique, de l'immunité... et des ressources financières !

## LE SEVRAGE TABAGIQUE

La prise de substituts nicotiques (patchs, pastilles, gommes, inhaleurs ou spray bucaux) multiplie les chances de succès par 2, si elle est accompagnée d'un suivi personnalisé, la réussite est multipliée par 3 ou 4.

*Le fait d'être suivi par un professionnel permet aussi d'aborder les difficultés possibles et temporaires du sevrage tabagique : prise de poids, troubles du sommeil...*

## ET VOUS, OÙ EN ÊTES-VOUS ?

Combien de cigarettes fumez-vous par jour ?

10 ou moins	0
11 à 20	1
21 à 30	2
31 ou plus	3

Dans quel délai, après le réveil, fumez-vous votre première cigarette ?

Moins de 5 minutes	3
6 à 30 minutes	2
31 à 60 minutes	1
Après plus d'1 heure	0

**Interprétation : faites le total des 2 tableaux et interprétez en fonction du score :**  
0 ou 1 : pas de dépendance ; 2 ou 3 dépendance modérée; 4 à 6 : dépendance forte  
*Test de Fagerström simplifié*

## Contactez SANTÉ TRAVAIL DRÔME VERCORS

50 Quai Pied Gai  
26400 CREST

10 Rue de Gillière - Z.I. Les Allobroges  
26100 ROMANS-SUR-ISÈRE

9 Rue Antoine Lavoisier  
26240 SAINT-VALLIER

04.75.25.26.44

04.75.70.70.20

04.75.23.02.06

 [www.sante-travail-drome-vercors.fr](http://www.sante-travail-drome-vercors.fr)

 Santé Travail Drôme Vercors