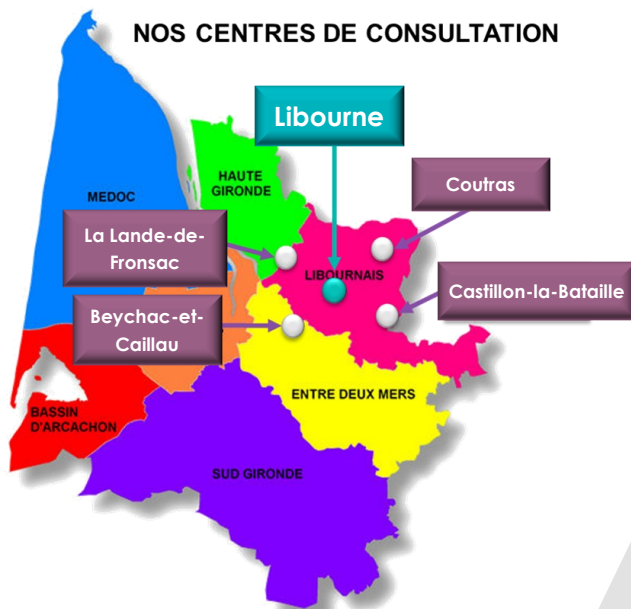


NOS CENTRES DE CONSULTATION



Proximité

Accompagnement

Conseil

NOS ADRESSES :

Libourne

5 rue Firmin Didot
33500 Libourne

Beychac-et-Caillau

Impasse de la Joncasse
Lieu-dit le Barbut
33750 Beychac-et-Caillau

Coutras

13 bis, lieu-dit A l'Atelier
33230 Coutras

La Lande-de-Fronsac

192 ZA de L'Illet
33240 La Lande-de-Fronsac

Castillon-la-Bataille

141 rue Michel Montaigne
33350 Castillon-La-Bataille

Membre du Réseau



Contact@sistlib.org



www.sistlib.org

05.57.55.28.00

LA CONSOMMATION DE TABAC



PRÉVENTION DES
RISQUES

On a tout à gagner à ne pas fumer !

Parce que le tabac est la première **cause évitable de mortalité** en France, la lutte contre le tabagisme est une priorité de santé publique.

QUELQUES CHIFFRES



En France, on compte parmi la population **environ 30% de fumeurs**, 60% d'entre eux souhaitent arrêter.

La première cigarette se fume en moyenne entre 14 et 15 ans.

Depuis la création du dispositif Mois sans Tabac en 2016, près de 1,2 million de personnes ont participé à l'opération.

LE TABAC A DES EFFETS NEFASTES VOIR DEVASTATEURS

SUR LA SANTE

Cancers : Le tabac cause 17 types de cancers différents, dont 9 sur 10 cas de cancer du poumon. Il touche aussi la vessie, la gorge, la bouche et le pancréas.

Maladies cardiovasculaires : Il obstrue les artères et augmente les risques d'infarctus et d'accident vasculaire cérébral (AVC).

Maladies respiratoires : Il provoque la bronchopneumopathie chronique obstructive (BPCO), qui rend la respiration très difficile.

AU QUOTIDIEN



Beauté et hygiène : Il jaunit les dents, donne une mauvaise haleine, abîme les gencives et accélère le vieillissement de la peau.

Sport et souffle : Il diminue la capacité à faire des efforts et fatigue les muscles.

Fertilité : Il altère la fertilité chez l'homme et chez la femme.

POUR L'ENTOURAGE

Tabagisme passif : Respirer la fumée des autres augmente les risques de crises cardiaques et de cancers chez les non-fumeurs.

Enfants : Les bébés et les enfants exposés ont plus d'otites, d'asthme et d'infections des poumons.



Ne pas fumer pendant 30 jours multiplie par 2 les chances d'arrêter

POUR TOUS LES FUMEURS

Les premiers bénéfices de l'arrêt du tabac :

20 minutes après l'arrêt du tabac, la pression sanguine et les pulsations cardiaques redeviennent normales.



8h 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 avoir fumé la dernière cigarette, le monoxyde de carbone est éliminé de votre corps, vos poumons commencent à chasser le mucus et les résidus de fumée.

En quelques jours, votre goût et votre odorat s'améliorent, votre respiration est plus facile et votre énergie augmente.

2 semaines après la dernière cigarette, le risque d'infarctus commence à diminuer.

3 mois après la dernière cigarette, votre toux et votre fatigue diminuent. Vous récupérez du souffle. Vous marchez plus facilement.

L'ARRÊT DU TABAC AUGMENTE L'ESPÉRANCE DE VIE

Dans l'année, le risque de cardiopathie coronarienne diminue de près de moitié.

Au-delà des 5 ans après l'abandon du tabac, le risque d'accident vasculaire cérébral redevient le même que pour un non-fumeur.

Dans les 10 ans, le risque de cancer du poumon tombe à près de la moitié de celui d'un fumeur. Le risque de cancer de la bouche, de la gorge, de l'œsophage, de la vessie, du col de l'utérus et du pancréas diminue.

Dans les 15 ans, le risque de cardiopathie coronarienne redevient le même que pour un non-fumeur.

*Pour arrêter de fumer, faites-vous aider par des professionnels de santé :
médecin traitant, tabacologue, addictologue, infirmier, pharmacien...*

tabac
info
service



Aller sur le site Tabac info service



Télécharger l'appli

Appeler le 3989