

AMETIF
SANTÉ AU TRAVAIL

ASSOCIATION
INTERENTREPRISES
DE MÉDECINE
DU TRAVAIL
DE L'ÎLE-DE-FRANCE

TABAC : IL N'EST JAMAIS TROP TARD POUR ARRÊTER

180 PERSONNES PAR JOUR ARRÊTENT DE FUMER... ET VOUS ?

PRINCIPAUX RISQUES POUR VOTRE SANTÉ

Cancer : sphère ORL, poumon, vessie

Le risque de cancer lié à l'exposition à des cancérogènes professionnels est majoré par la consommation de tabac (amiante + tabac = risque x 50).

Maladies cardiovasculaires : infarctus, accident vasculaire cérébral, artérite

Bronchite chronique, insuffisance respiratoire

Diminution de la fertilité

Autres : vieillissement précoce de la peau, voix rauque, altération de l'aspect bucco-dentaire...

Chez la femme

- Augmentation du risque de fausse couche
- Fœtus de petite taille
- Augmentation du risque de mort subite du nourrisson
- Augmentation du risque cardiovasculaire par l'association tabac et pilule
- Ménopause précoce
- Majoration de l'ostéoporose

Chez l'homme

- Troubles de l'érection : ils sont un signal d'alerte de maladies cardiovasculaires qui se déclareront dans les 10 ans suivants.

Tabagisme passif : la fumée qui s'échappe de la cigarette, du fait de la combustion, est très toxique et représente un danger.

La cigarette est une **addiction** et crée une dépendance psychique, physique et comportementale.



ARRÊTER LA CIGARETTE ÇA SE PRÉPARE :

- **Être motivé** : la motivation est indispensable et chaque fumeur doit trouver ses propres motivations.
- **Organiser son arrêt** : choisir une date, s'engager auprès de son entourage, compenser en faisant du sport sans excès, éviter de grignoter, accepter de changer certaines habitudes.
- **Se faire aider** : consultation de tabacologie, substituts nicotiniques, acupuncture, hypnose...

La cigarette électronique (e-cigarette)

Ce dispositif peut constituer une aide pour arrêter ou réduire sa consommation de tabac. La e-cigarette désigne un dispositif électronique générant un aérosol destiné à être inhalé. Il existe quatre dosages : sans nicotine, nicotine faible (6mg/ml), nicotine moyenne (12 mg/ml) et nicotine élevée (16mg/ml).

Vapoter est moins toxique que fumer du tabac car il y a moins de cancérogènes dans la e-cigarette. Même s'il est difficile de quantifier précisément la toxicité à long terme de la cigarette électronique, celle-ci est à l'évidence moins toxique que celle de la cigarette traditionnelle.



Rappel : au même titre que la cigarette, la vente de e-cigarette est interdite aux mineurs, et n'est pas autorisée dans les espaces collectifs publics.

Sans tabac c'est vraiment mieux !

Au bout d'une semaine, le goût et l'odorat s'améliorent.

Au bout d'un an, le risque cardio vasculaire diminue de moitié.

Au bout de 5 ans, le risque de cancer du poumon est diminué par deux.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Paquets/année : c'est une unité qui est utilisée pour mesurer le risque de survenue d'un cancer du poumon. Il existe un risque au-delà de 20 paquets/année (1 paquet par jour pendant 20 ans ou 2 paquets par jour pendant 10 ans).

Attention : même les petits fumeurs ont un taux de mortalité significativement augmenté.

Un fumeur perd en moyenne **10 ans d'espérance de vie**.

Au bout d'une semaine d'arrêt de tabac, vous tousssez : c'est bon signe ! C'est normal vous éliminez une partie des goudrons qui se sont accumulés dans vos bronches. Cette toux peut durer 3 à 4 semaines.

Fumer un paquet de cigarettes par jour vous **coûte plus de 2 500 € par an**.



CONTACT

AMETIF Santé au Travail
7, avenue de la Palette
CS 20058
95020 Cergy-Pontoise cedex

Renseignements :
Tél. : 01 34 25 46 50
Fax : 01 34 22 06 36
Courriel : contact@ametif.org
www.ametif.com

Réalisation : Novembre 2017
MarkediA - 01 34 24 31 46
Comité de rédaction :
Docteur Christine Derouet, Docteur
Brigitte Gagnant, Mélodie Frère
Kerzhero, Elsa Marguerite, Stéphanie
Durafourg, Thomas Limousin

Crédit photos :
Fotolia.com / AMETIF Santé au Travail

POUR EN SAVOIR +

Rendez-vous sur **Tabac Info Service** pour :

- Faire le point sur sa consommation
- Tester sa dépendance, le coût de sa consommation et mesurer les risques pour sa santé
- Être aidé lorsque l'on s'arrête de fumer
- Accéder à des forums d'aide pour échanger, définir sa stratégie d'arrêt, éviter les rechutes

Vous pouvez également télécharger gratuitement la nouvelle application Tabac info service pour un accompagnement personnalisé.

<http://www.tabac-info-service.fr/>