

# LES MEFAITS DU TABAC



**Le tabagisme est responsable de 66 000 morts par an en France, c'est à dire l'équivalent d'un boeing 727 qui s'écraserait tous les jours.**

**Pour un fumeur sur quatre, l'espérance de vie est réduite en moyenne de 20 ans et se solde par une mort avant 65 ans.**

**5000 non fumeurs meurent chaque année du tabagisme de leur entourage (tabagisme passif).**

**Le tabac est la première cause de cancer (poumons, bronches, bouche, larynx, col de l'utérus, sein...).**

**Malgré ce triste tableau, les méfaits du tabac sont généralement minimisés et encore trop méconnus.**

**Nous vous les rappelons à travers cette brochure afin de faire prendre conscience aux fumeurs des risques qu'ils prennent et qu'ils font prendre à leur entourage. Les effets du tabac s'exercent sournoisement sur la plupart des organes, mois après mois, année après année...**

## TABAC ET APPAREIL RESPIRATOIRE

- Risque de bronchite chronique avec inflammation des voies respiratoires et essoufflement permanent. L'évolution peut aller jusqu'à l'insuffisance respiratoire s'il n'y a pas rapidement un arrêt complet du tabac.
- Chez les personnes asthmatiques, il y a augmentation de la fréquence, de l'intensité et du rythme des crises d'asthme.



## TABAC ET CANCER

Un cancer sur trois est dû au tabagisme.

- Le plus connu est le cancer du poumon, dont 90% des cas sont liés au tabagisme actif et 5% au tabagisme passif.
- Le risque de cancer des bronches est multiplié par 25 (par rapport à un non fumeur) pour une consommation de un paquet de cigarettes par jour.
- Le risque de cancer des lèvres, de la langue, du pharynx et larynx multiplié par 3 (par rapport à un non fumeur).
- Le risque de cancer de la vessie est multiplié par 2 (par rapport à un non fumeur).
- Le risque de cancer du col utérin est multiplié par 3,6 (par rapport à un non fumeur).

## TABAC ET MALADIES CARDIOVASCULAIRES

- Le tabagisme est l'un des principaux facteurs de risques des maladies cardio vasculaires (infarctus du myocarde, hypertension artérielle, accident vasculaire cérébral (multiplié par 3)...).
- Le vieillissement des artères est accéléré en moyenne d'environ 10 ans.
- Il y a également un risque d'artérites avec crampes et douleurs à la marche, douleurs en position couchée pouvant aller jusqu'à la gangrène.
- L'atteinte vasculaire peut aussi provoquer des troubles de l'érection.

## TABAC ET ALLERGIES

La consommation de tabac amplifie les réactions allergiques avec accentuation des rhinites et conjonctivites.

## TABAC ET APPAREIL DIGESTIF

Le tabac est l'ennemi des gencives, de la bouche et des dents.

Celui ci peut entraîner:

- des gingivites
- des caries
- des dents jaunies aux racines dénudées
- une mauvaise haleine
- un cancer de la bouche



## TABAC ET SANG

La consommation de tabac diminue l'oxygénation du sang occasionnant un essoufflement plus rapide.

Il y a également diminution des immunoglobulines avec pour conséquence la diminution des défenses naturelles de l'organisme (notamment au niveau respiratoire). Les conséquences sont des infections ORL (nez, gorge, oreille) et digestives à répétition.

## TABAC ET SPORT



La consommation de tabac entraîne une diminution de l'oxygénation du sang ce qui va entraîner un essoufflement rapide. Il y a alors une diminution des performances mais également un risque d'accidents vasculaires principalement s'il y a consommation de cigarettes juste après l'effort.

## TABAGISME PASSIF



Le tabagisme passif résulte de l'inhalation involontaire de la fumée dégagée par la combustion de cigarettes ou cigares (courant secondaire, dans le cendrier par exemple), ou rejetée par un ou plusieurs fumeurs (courant tertiaire).

Le fumeur passif inhale environ  $\frac{1}{4}$  de la fumée produite par la cigarette.

20 cigarettes fumées entraînent l'équivalent de 5 cigarettes inhalées par l'entourage.

3 populations à risques:

- Le nouveau né: Les substances toxiques du tabac passent dans le lait maternel et y se retrouvent dans l'organisme du bébé.

-L'enfant: la tabac agresse l'appareil respiratoire en plein développement avec pour conséquences des otites à répétition et trainantes, une toux rebelle, des bronchites et laryngites. Enfin, le tabac est également d'une nocivité accrue pour l'enfant asthmatique.

- L'adulte fragile:

Accentuation des crises d'asthme chez l'adulte asthmatique.

Accentuation de la fragilité coronarienne.

Risque de cancer accru chez le conjoint fumeur (risque du cancer du poumon est multiplié par 3 et le Risque du cancer de l'utérus est multiplié par 2).

## LE TABAC ET LA FEMME



On assiste ces dernières années à une progression spectaculaire du tabagisme féminin.

D'autre part, il faut savoir que la tabac augmente le risque vasculaire du tabagisme chez la femme sous pilule contraceptive.

Enfin, au cours de la grossesse, il y a un danger majeur pour le fœtus avec passage du tabac au niveau placentaire (risque d'avortement spontané, de grossesse extra utérine...).

## TABAC ET BEAUTE

Le tabac est un vrai fléau contre la beauté. Il entraîne :

- un vieillissement prématuré (rides, déshydratation)
- un teint terne et grisâtre
- des doigts et ongles jaunies
- des cheveux ternes et cassants
- des yeux rouges et larmoyants, paupières gonflées
- des dents jaunies et haleine tabagique
- une voix éraillée et grave
- une moins bonne cicatrisation de la peau



## TABAC ET VOTRE PORTE MONNAIE

Fumez vous coûte cher!

Faites le calcul:

Si vous fumez un paquet par jour à (pour le moment) 6,60Euros

Pour une semaine: 46,20 Euros

Par mois: 184,80 Euros

Par an: 2217,60 Euros

De quoi vous faire de jolis plaisirs autrement...



## TABAC ET AUTRES MEFAITS

- L'odeur de tabac froid imprègne vos vêtements et votre logement
- Une perte d'odorat et de goût.
- Une fatigue persistante avec une diminution de votre énergie.
- Une fumée dérange votre entourage.
- La fabrication de cigarette génère un mauvais impact sur l'environnement.
- ...



## QUE GAGNE T'ON A ARRETER DE FUMER?

L'arrêt du tabac s'il suscite bien des difficultés, réserve souvent de bonnes surprises. Quelle que soit la quantité de tabac consommée et aussi longtemps que l'on ait fumé, il n'est jamais trop tard pour arrêter et les bénéfices de l'arrêt du tabac interviennent presque immédiatement !

- **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 gustatives reprennent leur activité.
- **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 cils bronchiques reprennent leur activité. 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.

# VOUS SOUHAITEZ ARRÊTER DE FUMER?

Nous sommes à votre disposition pour répondre à vos questions et vous recevoir en entretien gratuit.

Nous déterminerons ensemble la meilleure façon de vous aider à arrêter de fumer en paliant si besoin à votre dépendance nicotinique (substituts nicotiniques, cigarettes électroniques) et en vous accompagnant avec des compléments naturels (micronutrition, phytothérapie, homéopathie...) pour parvenir à vous sevrer en toute sérénité.

De plus, Sophie, notre diététicienne vous conseillera afin d'arrêter de fumer sans prendre de kilos !

Ne laissez pas vos bonnes résolutions partir en fumée,  
Prenez vite votre rendez-vous!

