



Arrêter de fumer

Les effets du tabac sur la santé

À court terme :

- Augmentation de la pression artérielle, accélération du rythme cardiaque
- Formation de caillots dans les veines et les artères si associé à la pilule (risque d'AVC)
- Irritabilité et sautes d'humeur
- Altération du goût, de l'odorat et de l'haleine
- Effets sur la peau, les cheveux, la couleur des dents
- Maux de tête, étourdissements
- Troubles de la digestion, brûlures d'estomac
- Effets nocifs sur la grossesse : malformations, fausses-couches, accouchements prématurés
- Diminution de la résistance physique et de la capacité respiratoire

À long terme :

- Cancers (poumons, vessie, langue, pancréas, sein, estomac...)
- AVC
- Impuissance et troubles de la fertilité



En France, le tabac est responsable de près de 80 000 morts chaque année

Tabac : les raisons d'arrêter



Les bienfaits pour la santé de l'arrêt de la cigarette

Au bout de :

- 20 minutes** > La pression sanguine et les pulsations du cœur redeviennent normales
- 8 heures** > L'oxygénation des cellules redevient normale
- 24 heures** > Le monoxyde de carbone est complètement éliminé de l'organisme
- 48 heures** > La nicotine n'est plus présente dans le corps
- 3 à 9 mois** > La capacité respiratoire augmente de 10 %
 - 1 an** > Le risque d'accident vasculaire cérébral est le même que celui d'un non-fumeur
 - 5 ans** > Le risque de crise cardiaque est 2 fois moins élevé que celui d'un fumeur
 - 10 ans** > Le risque de cancer du poumon est 2 fois moins élevé que celui d'un fumeur



Lors de sa combustion, la cigarette produit une fumée qui contient environ 7000 produits chimiques (dont au moins 70 cancérogènes). Sur les paquets, seuls goudrons et nicotine sont indiqués. Certains composés proviennent de l'environnement (pesticides, produits radioactifs), d'autres composés sont ajoutés, comme l'ammoniac qui favorise la fixation de la nicotine et la dépendance. Certains plants de tabac sont génétiquement modifiés afin de rendre la nicotine plus « efficace ».

Source : La Ligne contre le cancer

Quelques astuces pour arrêter de fumer

- Choisissez une date.
- Évaluez votre consommation et votre relation avec le tabac.
- Choisissez si vous souhaitez ou non vous faire aider (professionnels de santé, substituts, anciens fumeurs, relaxation, soutien psychologique, diététique...)

En cas de prise de substituts nicotiniques, consultez votre médecin traitant si vous constatez des effets indésirables.

- Surdosage : nausées, maux de tête, vertiges, palpitations, diarrhée
- Sous-dosage : besoin urgent et irrésistible de fumer, irritabilité, troubles de la concentration, anxiété, troubles du sommeil, dépression, fatigue, maux de tête, faim, constipation...



Prise en charge des substituts nicotiniques

Depuis le 1^{er} janvier 2019, les substituts nicotiniques* sont remboursés, sur prescription, à 65 % par l'Assurance Maladie. Les complémentaires santé prennent en charge le ticket modérateur de ces médicaments.

Cette prise en charge permet de supprimer l'avance de frais chez le pharmacien et d'avoir le même tarif dans toutes les pharmacies.

*inscrits sur la liste des spécialités pharmaceutiques remboursables aux assurés sociaux.



Consultez la liste des traitements nicotiniques de substitution pris en charge sur le site de l'Assurance Maladie



Demandez conseil à un professionnel de santé !

Les services de tabacologie

MONT-DE-MARSAN

Hôpital Layné
Avenue Pierre de Coubertin

Consultation tabacologie :

05 58 05 17 12

Dr **TEXEREAU**

Dr **LASBASSES-DEPIS**

Tous les jours du lundi au jeudi :
de 9h à 18h

Deux infirmières, une psychologue, une diététicienne sont également formées en tabacologie pour répondre à vos questions.

DAX

Hôpital de Dax
Boulevard Yves du Manoir

Consultation tabacologie :

05 58 91 39 24

(secrétariat ouvert le matin uniquement)

Dr **LABARSOUCHE**

Tous les lundis de 16h à 20h

Une infirmière, un psychologue, une diététicienne sont également formés en tabacologie pour répondre à vos questions, du lundi au vendredi.

EN LIGNE / PAR TÉLÉPHONE

www.tabac.gouv.fr

www.tabac-info-service.fr

www.inpes.sante.fr

