

Vous êtes fumeur ?



Avec le soutien du Fonds de lutte contre les addictions



Savez-vous que ...

La  
cigarette  
=  
arme de  
destruction  
massive !



# La combustion de la cigarette est en effet ...

- ☀ **Un chaudron de sorcière**
- ☀ Responsable de la **production de nombreuses substances dangereuses**
- ☀ Des milliers de composés chimiques se retrouvent dans la **fumée de tabac dont plusieurs centaines sont nocifs pour la santé**



ACÉTALDÉHYDE  
(irritant des voies respiratoires)

ACIDE CYANHYDRIQUE  
(était employé dans  
les chambres à gaz)

ACROLÉINE  
(irritant des yeux)

TOLUIDINE

Beaucoup sont  
naturellement  
présentes dans la  
fumée

AMMONIAC  
(détergent)

URÉINE

D'autres sont  
ajoutées pour le goût  
ou pour augmenter la  
dépendance

DIMÉTHYLAMINE

NAPHTALÈNE  
(antimite)

NICOTINE

COBALTE  
(utilisé dans les vitamines)

210  
(élément actif)

Effets néfastes pour  
la santé à long terme

BENZÈNE

BENZÈNE

CHLORURE

DDT  
(insecticide)

MERCURE  
(thermomètre)

GOUDRONS  
(les plus cancérigènes)

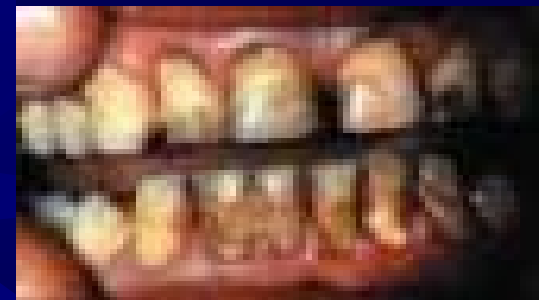
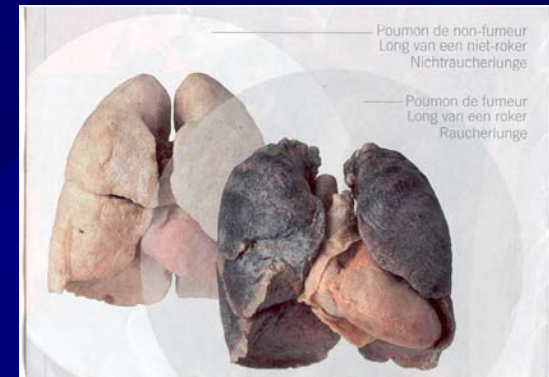
PLOMB  
(essence et gaz d'échappement)

# Goudrons

- ☀ Substances noires et collantes, utilisées pour les **routes**

- **Tache** les dents, les doigts et s'accumulent dans les poumons

- ☀ Favorisent les **cancers des voies respiratoires** (larynx, poumon)



# Monoxyde de Carbone



- ☀ Limite la fixation de l'oxygène de l'air sur les globules rouges du sang
- ☀ Diminue ainsi l'apport d'oxygène au niveau de nos cellules
- ☀ A un effet nocif sur le **coeur**
- ☀ Favorise la diminution du **souffle**



# Acide Cyanhydrique



- ✦ **Poison mortel** qui a été utilisé dans les chambres à gaz
- ✦ A plus faible dose, **détruit les cils vibratils** situés à la surface des cellules pulmonaires ce qui favorise l'accumulation des substances toxiques

# Formaldéhyde



- ✦ Est utilisé dans le liquide d'embaumement qui sert à conserver les cadavres
- ✦ Est un produit cancérigène



# Benzène

- ✦ Produit que l'on retrouve dans la fabrication
  - ✦ de l'encre,
  - ✦ du caoutchouc,
  - ✦ de la laque et
  - ✦ du décapant à peinture
- ✦ Responsable de **cancer** et **leucémie**



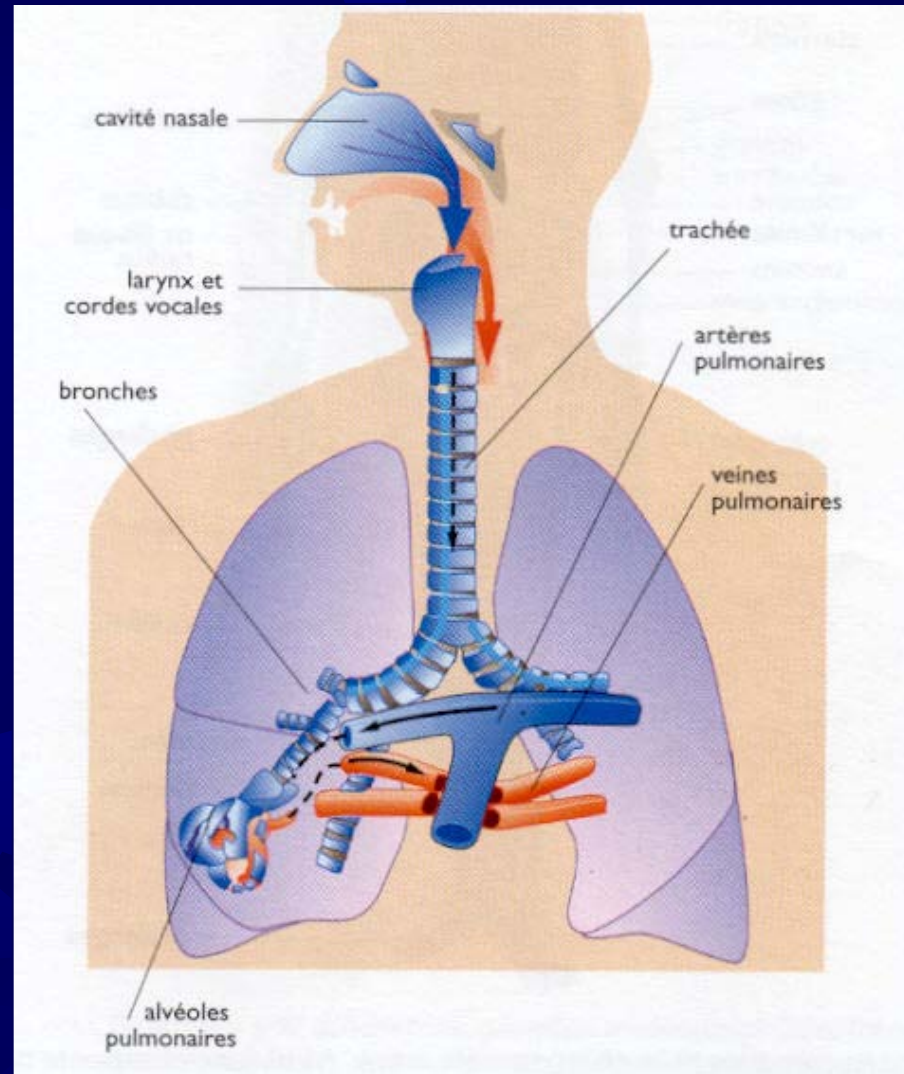
# D'autres toxiques



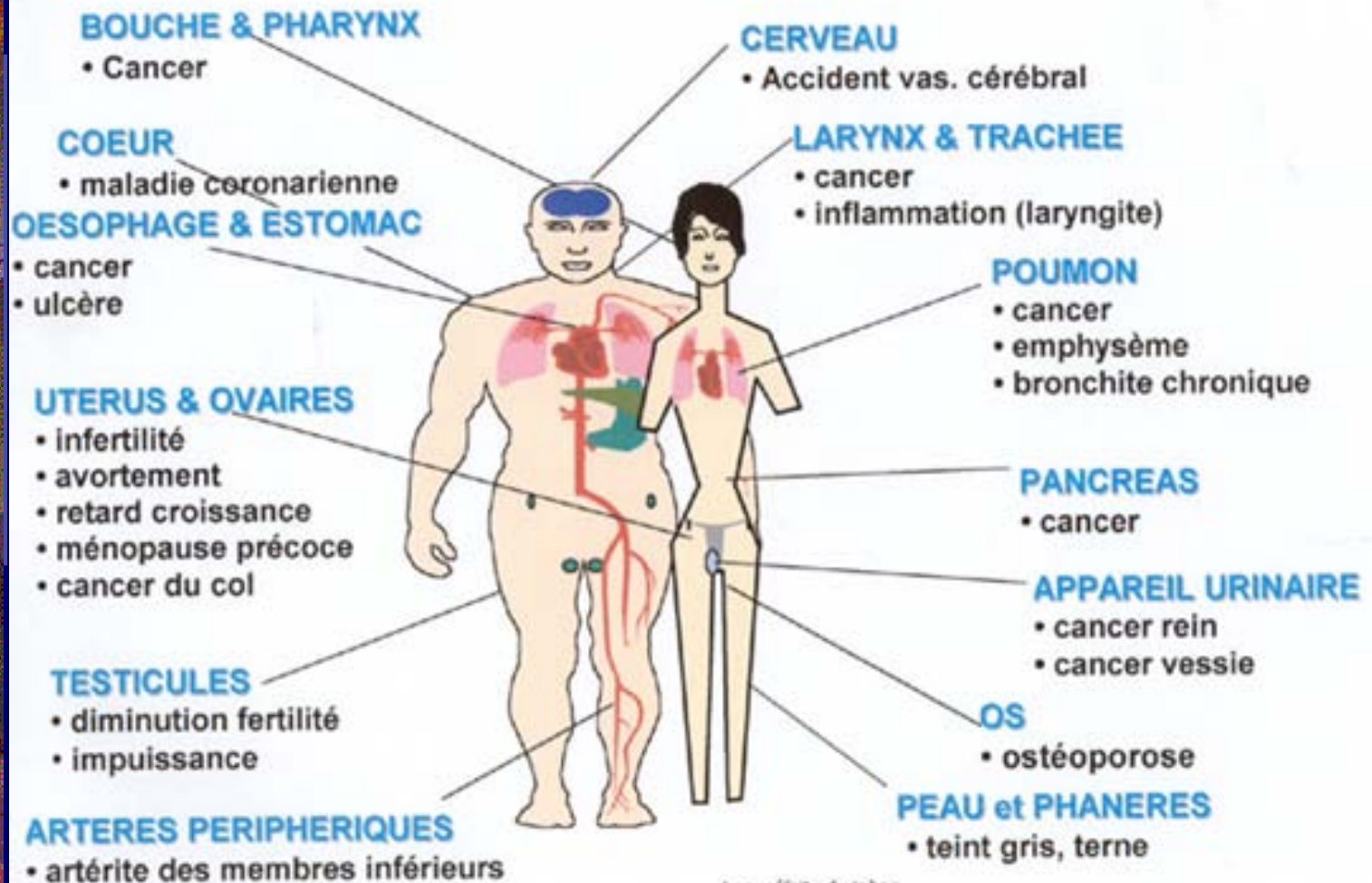
- **Arsenic** : retrouvé dans les insecticides contre les fourmis. Produit cancérigène
- **Cadmium** : utilisé dans les batteries-piles. Toxique pulmonaire
- **Phosphore** : composant des engrais et produits de lessive. Produit irritant, effet nocif sur l'os



Toutes ces substances  
sont très rapidement  
absorbées par nos  
muqueuses et nos  
poumons, passent  
dans notre sang pour  
atteindre tous nos  
**organes**



# Le tabac entraîne ainsi de nombreux méfaits pour la santé ...





# Fumer augmente la mortalité par

## CANCERS

(poumon, larynx, estomac, pancréas, colon, vessie, col utérus, sein, ...)

PATHOLOGIES CARDIO-VASCULAIRES  
(infarctus, accident vasculaire cérébral, ...)

PATHOLOGIES RESPIRATOIRES  
(bronchite chronique, emphysème, asthme)

# Mais le tabac provoque aussi

## ☀ **Perte de l'odorat**

## ☀ **Maladies de la bouche**

- Taches dans la bouche
- Mauvaise haleine, perte du goût
- Maladie des gencives

## ☀ **Des lésions de l'oeil**

- Cataracte (risque deux fois plus élevé chez les fumeurs)
- Dégénérescence de la macula

## ☀ **Des lésions de la peau**

- Doigts jaunes
- Taches sur les ongles.
- Psoriasis
- Augmentation des rides (↓ circulation du sang dans la peau) même chez les jeunes



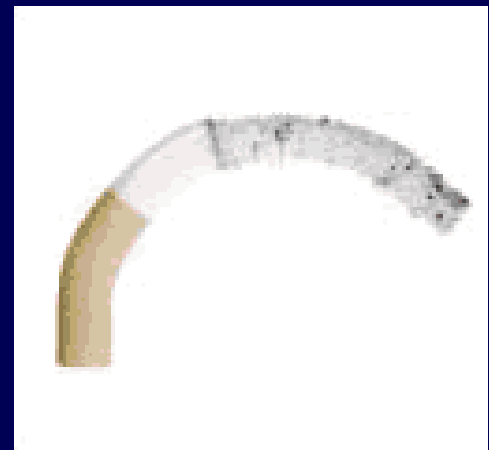
# Chez les femmes ...

- ↑Cancer de l'utérus, du col de l'utérus et des ovaires, du sein
- Règles plus douloureuses ou irrégulières
- Ménopause à un âge plus jeune
- Perte de la masse osseuse (ostéoporose)



# Chez les hommes ...

- Diminue les performances physiques
- Altère la qualité des spermatozoïdes



# La fumée de tabac est aussi toxique pour notre entourage ...

↑ des cancers du poumon et des pathologies cardiaques lorsqu'on est exposé à la fumée de tabac

Effet particulièrement nocif chez le nouveau-né et l'enfant :

↓ du poids de naissance des bébés de maman fumeuse

↑ du risque de mort subite du nourrisson

↑ de la mortalité périnatale

Risque après la naissance de symptômes de manque chez le nouveau-né de maman fumeuse

↑ des problèmes respiratoires chez les enfants de parents fumeurs : infections respiratoires, asthme ...

# Sans oublier la Nicotine ...

- ✦ Substance naturelle du tabac
- ✦ **Augmente le rythme cardiaque** et la tension artérielle
- ✦ **Diminue le diamètre des vaisseaux**
- ✦ Atteint le **cerveau** en quelques secondes, agit sur notre système de récompense et entrave notre liberté de choix



# En effet, le tabac nous rend dépendant :

- physiquement (on en a besoin)
- psychologiquement (on en a envie)
- par habitude

Tabac, c'est une drogue



**... Il est difficile  
d'arrêter de fumer ...**

**mais c'est possible  
et nous pouvons vous  
y aider**

# En pratique

La consultation de tabacologie peut vous aider :

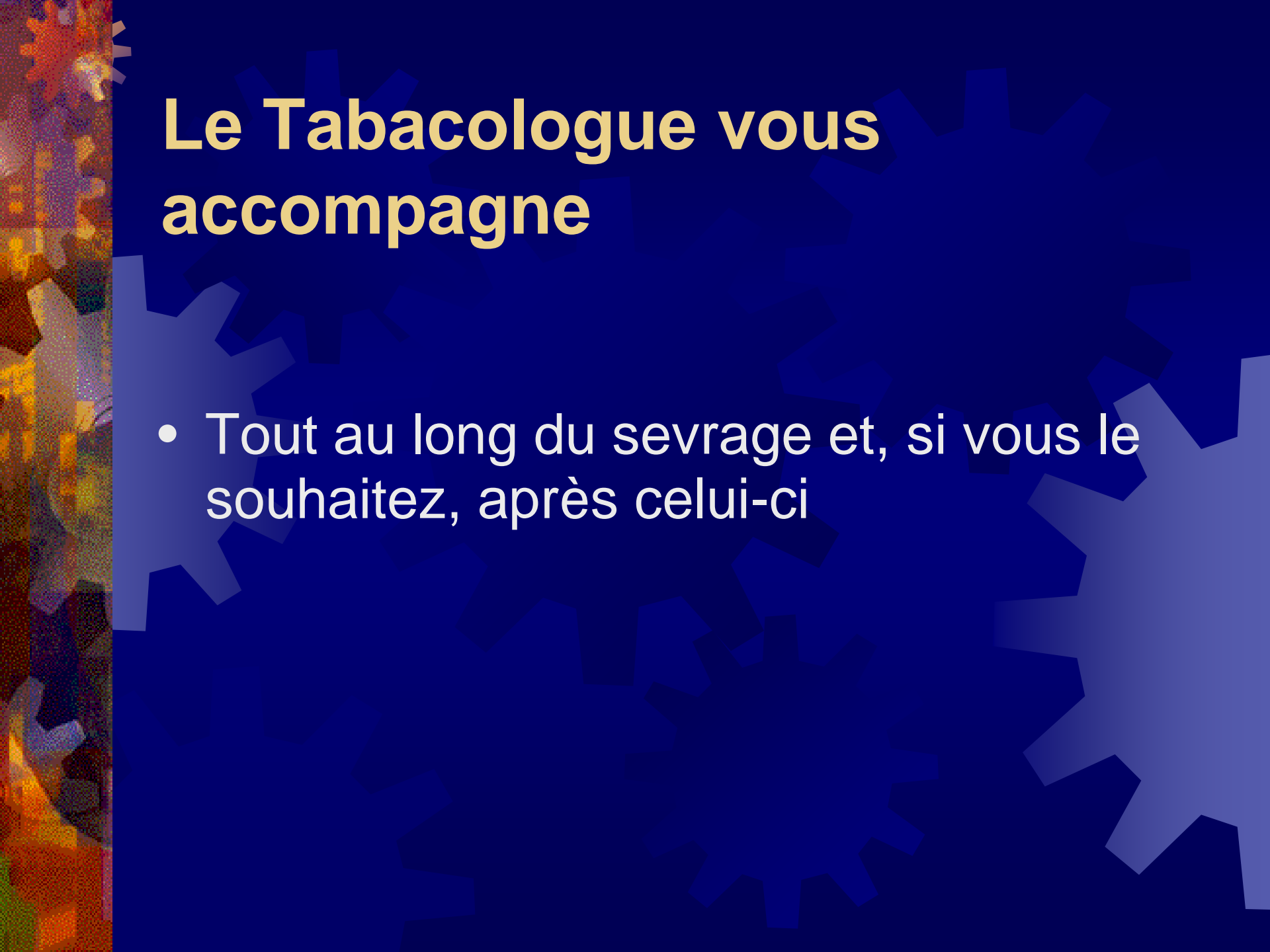
- Si vous souffrez d'une maladie qui vous oblige à arrêter rapidement
- Si vous devez arrêter avant une opération
- Si vous êtes enceinte ou que vous envisagez une grossesse
- Si vous avez été victime d'un accident cardiaque
- Si vous avez repris votre consommation de tabac après plusieurs arrêts de tabac

# Le Tabacologue vous informe

- Des effets du tabac sur votre santé
- Des bénéfices à l'arrêt
- Du mécanisme des dépendances au tabac
- Des possibilités de gérer votre tabagisme
- Si vous souffrez d'une maladie qui vous oblige à arrêter rapidement
- Si vous devez arrêter avant une opération
- Si vous êtes enceinte ou que vous envisagez une grossesse
- Si vous avez été victime d'un accident cardiaque
- Si vous avez repris votre consommation de tabac après plusieurs arrêts de tabac

# Le Tabacologue vous aide

- À faire le point
- À évaluer votre degré de dépendance
- À réaliser votre décision d'arrêter de fumer
- À choisir la méthode la mieux adaptée à votre situation pour arrêter de manière confortable



# Le Tabacologue vous accompagne

- Tout au long du sevrage et, si vous le souhaitez, après celui-ci

# La consultation de Tabacologie

- Consultation de suivi :
  - Durée prévue : 1/2H
  - Adaptation du traitement médicamenteux de la dépendance physique
  - Suivi des symptômes de sevrage
  - Approche comportementale
  - Soutien psychologique
  - Suivi diététique
  - Contrôle biologique de la désintoxication

# La consultation de Tabacologie

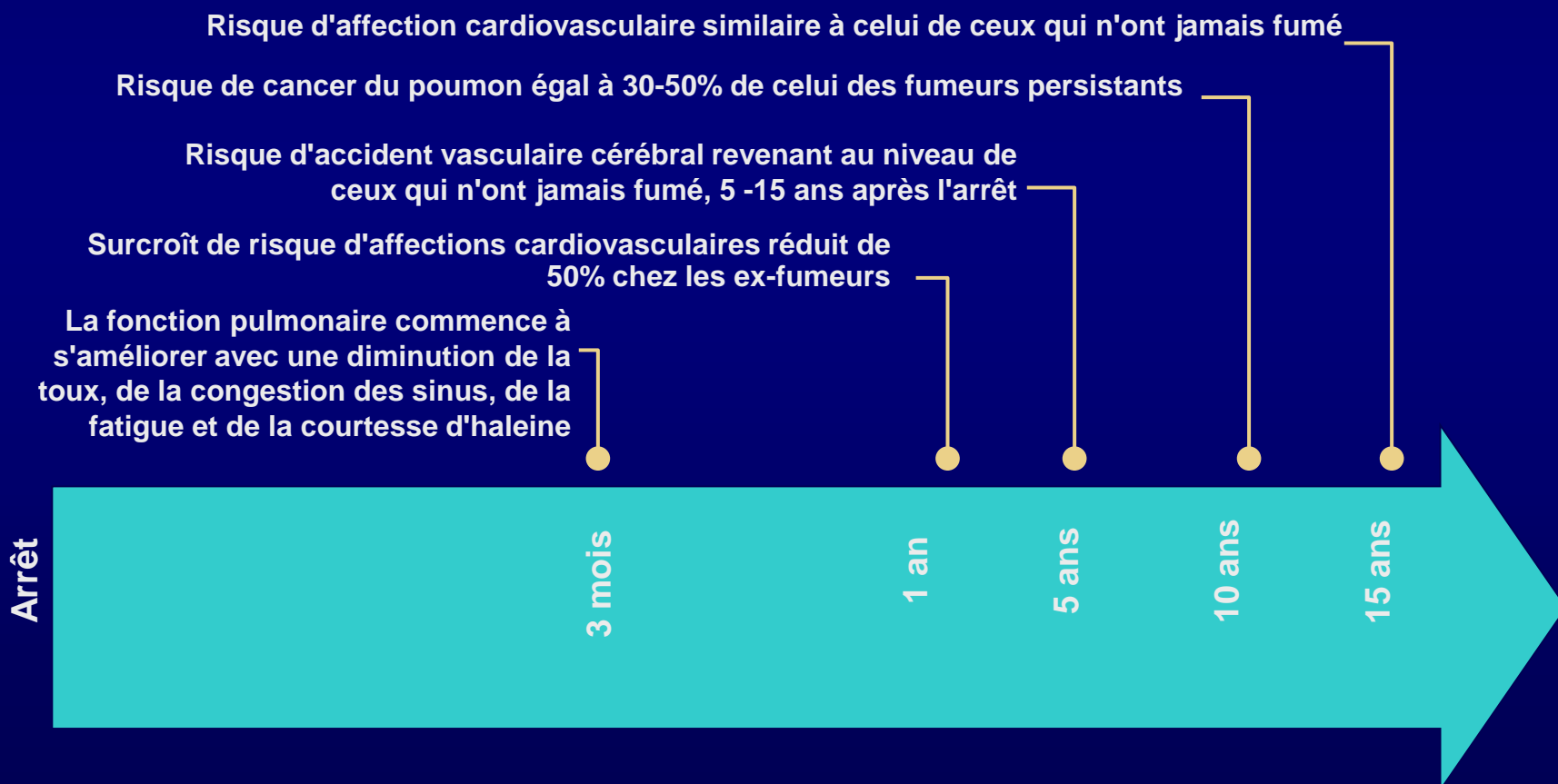
Assurée par des médecins tabacologues

- Première consultation :
  - Durée prévue : 1H
  - Anamnèse santé, entretien motivation, évaluation des dépendances physique, psychologique et comportementale.
  - Mesure biologique individuelle du degré d'imprégnation aux composants de la fumée de tabac
  - Choix du traitement

# Arrêter de fumer apporte des bénéfices

A court terme : 8H : ↑ O<sub>2</sub> cellulaire  
48H : ↑ goût, odorat

24H : ↓ résidus de fumée  
72H : ↑ souffle





# Bonne réflexion

Renseignements pratiques :  
Consultation de tabacologie mercredi et  
jeudi de 9 à 17H  
Tel : 081/423883