

# EN PRATIQUE COMMENT FAIRE ?



## J'ARRÊTE DE FUMER

- ✓ Je choisis une date.
- ✓ J'essaie de convaincre des amis d'arrêter et j'informe mon entourage.
- ✓ Je consulte un médecin, il pourra me prescrire des substituts nicotiques (patch, gomme).
- ✓ Je compte régulièrement les économies que je réalise et me fais des petits cadeaux avec cette somme pour me récompenser.

## JE SOLLICITE DES AIDES FINANCIÈRES

La sécurité sociale me rembourse les substituts nicotiques sur prescription médicale à hauteur de 50 € par an. Ma mutuelle étudiante m'accompagne dans mon arrêt du tabac et me propose un forfait pour compléter ce remboursement, selon ma couverture complémentaire.

Je me renseigne sur [www.mep.fr](http://www.mep.fr)

## CE QUE JE GAGNE À ARRÊTER

- Des bienfaits pour ma santé :
  - 20 minutes : Ma pression sanguine et les pulsations de mon cœur redeviennent normales.
  - 8 heures : La quantité de nicotine et de monoxyde de carbone dans le sang diminue de moitié. L'oxygénation des cellules redevient normale.
  - 48 heures : Je n'ai plus de nicotine dans le corps, mon odorat et mon goût s'améliorent.
  - 3 à 9 mois : Les problèmes respiratoires et la toux s'apaisent. Votre voix est plus claire et votre capacité respiratoire augmente de 10 %.
  - 10 ans : Le risque de développer un cancer du poumon est 2 fois moins élevé que celui d'un fumeur, celui d'être victime d'une crise cardiaque redescend au même niveau qu'une personne qui n'a jamais fumé.

# ADDICTION

Pour en savoir plus :  
[www.mep.fr](http://www.mep.fr)

[www.tabac-info-service.fr](http://www.tabac-info-service.fr)

Tabac Info Service :  
0825 309 310,

de 8h à 20h du lundi au samedi

Un tabacologue diplômé répond à toutes mes questions, me conseille et me suit dans la durée si je le souhaite. Il me communique également les adresses des consultations de tabacologie les plus proches de chez moi.



# LE TABAC, ÇA CONSUMENT

# AVIE



# ADDICTION

LA SÉCURITÉ SOCIALE DES ÉTUDIANTS

Mutuelle étudiante de proximité  
Membre du Réseau national emeVia



Réseau emeVia

[www.emevia.com](http://www.emevia.com)



# LES EFFETS DU TABAC

La cigarette est souvent associée à un moment de plaisir, de coupure, de convivialité, d'anti-stress ou encore un moyen de s'occuper, «d'avoir une contenance». En France, on estime que la population de fumeurs représente 15 millions de personnes et même 35% des jeunes adultes (18-24 ans).

La cigarette est pourtant une drogue puissante car elle contient une substance stimulante : la nicotine, qui possède un effet «éveillant» anxiolytique mais qui, surtout, développe une dépendance physique et psychique très forte.

## LE TABAGISME : 1ÈRE CAUSE DE MORTALITÉ ÉVITABLE.

La cigarette est le seul produit de consommation dont l'utilisation tue directement la moitié de ses consommateurs.



- Le tabac tue 66 000 fumeurs par an en France, c'est-à-dire l'équivalent d'un Boeing 727 qui s'écraserait tous les jours.

- 5 000 non fumeurs meurent chaque année du tabagisme de leur entourage (on parle ici de « tabagisme passif »).

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

**CE DIT LA LOI**

Depuis le 1er janvier 2008 : Il est interdit de fumer dans les bars, restaurants et lieux de convivialités. Un non respect de cette loi peut vous conduire à une amende de 68 € et à une amande de 4° classe pour le responsable des lieux.

## LA CIGARETTE, UN COCKTAIL DE PRODUITS DANGEREUX.

Les cigarettes contiennent de nombreux produits très dangereux pour la santé : principalement de la nicotine, de l'ammoniac, des goudrons, du monoxyde de carbone, et de nombreux additifs :

**La nicotine** : très addictive après chaque bouffée, elle procure une satisfaction immédiate.

L'ammoniac, réagit avec la nicotine et la transforme en un composé facilement assimilable par l'organisme permettant ainsi de multiplier par 100 l'effet de la nicotine sur le cerveau.

Le **monoxyde de carbone** : gaz mortel des poêles mal réglés.

Le **méthanol** : alcool toxique utilisé dans la fabrication d'antigel, de carburant, de résines et de drogues.



La plupart de ces substances sont cancérogènes et très nocives pour la santé.

**A court terme, les effets du tabac sont également visibles !**

- Le tabac abîme ma peau et mon sourire : teint grisâtre, terne, doigts et dents jaunis par la nicotine.
- Mes cheveux deviennent plus secs, moins brillants et sentent le tabac froid.
- Mon haleine, mes vêtements sentent le tabac froid.
- Ma gorge est irritée.
- Le tabac limite l'apport d'oxygène à mon cerveau et à mes muscles. Il est responsable de maux de tête, de vertiges et d'une diminution de la résistance à l'exercice.
- Il fatigue mon cœur.
- Il perturbe mes fonctions sexuelles.
- Il augmente ma nervosité et réduit mon acuité visuelle.

# VRAI FAUX ?



«Le tabac est un anti-stress»

FAUX  VRAI

**FAUX.** Cette sensation de détente est une illusion due à la nicotine. Très vite, la nicotine et le monoxyde de carbone absorbés vont agir sur le stress en augmentant la sécrétion d'adrénaline, provoquant une sensation de malaise et d'impuissance. Cette sensation vous obligera très vite à reprendre une cigarette pour diminuer votre niveau de stress.

«L'arrêt du tabac fait grossir»

FAUX  VRAI

**VRAI et FAUX.** Le tabac brûle les calories. Aussi les fumeurs ont en moyenne un poids inférieur de 1,5 à 2,5 kg à celui des non-fumeurs. Parfois, il peut y avoir une prise de poids lors de l'arrêt du tabac mais ces kilos se résorbent en 2 ou 3 mois.

«Les cigarettes roulées sont moins dangereuses»

FAUX  VRAI

**FAUX.** Elles sont plus nocives : le rendement en nicotine et en goudrons est trois à six fois plus élevé et elles n'ont généralement pas de filtre.

## ASTUCE : DES BIENFAITS POUR MON PORTE MONNAIE

Je fume	...	cigarettes par jour.
Je fume	...	paquets par jour (à raison de 20 cigarettes par paquet),
soit	...	paquets par semaine,
soit	...	paquets par mois. Chaque paquet coûte environ 6,20€.
Je dépense donc	...	euros par mois.
Soit	...	euros sur 5 ans.

euros par an.

Euros x 12 mois =

Songez à ce que vous pourriez faire avec cette somme !