

## LES IDEES REÇUES SUR LES RISQUES ET L'ARRÊT DU TABAC 2<sup>ème</sup> PARTIE

Si tout le monde sait que fumer nuit à la santé et que le tabac est responsable de nombreux décès chaque année en France, il existe encore des idées reçues tenaces concernant le tabac.

Par ailleurs, arrêter de fumer est difficile du fait du pouvoir addictif de la nicotine et cette difficulté est renforcée par un certain nombre de croyances qui sont autant de freins pour trouver la motivation d'arrêter et aboutir à un sevrage.

### Découvrons quelques-uns de ces mythes sur les risques et l'arrêt du tabac !

## Les risques

### ► Les fabricants de cigarettes ciblent particulièrement les jeunes

**C'est vrai.** On devient fumeur à l'adolescence ou dans les premières années de l'âge adulte, à une période où la maturation cérébrale n'est pas encore achevée.

Les cigarettiers voient donc dans les jeunes les clients de demain qui remplaceront leurs clients décédés des maladies liées à la consommation du tabac.

**Plus on commence jeune, plus on devient vite dépendant et esclave du tabac** ...et donc on devient un client addict qui bascule sous la dépendance des fabricants de tabac !

### ► Les fumeurs meurent plus jeunes

**C'est vrai.** La consommation de tabac est la première cause de mortalité prématurée évitable en France.

**Un fumeur régulier perd en moyenne 10 à 15 ans de vie confortable.**

### ► Fumer quelques cigarettes par jour n'est pas dangereux

**C'est faux.** Dès la consommation d'une cigarette fumée par jour, le risque de mourir d'un infarctus est majeur (*il est égal à la moitié du risque encouru par une personne qui fume 20 cigarettes par jour*). De plus, le risque de cancer du poumon augmente beaucoup plus en fonction du nombre d'années de tabagisme que du nombre de cigarettes fumées par jour.

# L'info **TABAC** du MOIS

## **Il n'existe pas de petit fumeur heureux !**

Après 5 ans, le risque de cancer du poumon est réduit de moitié. Et 10 à 20 ans après l'arrêt, ce risque reste très légèrement supérieur à celui d'une personne n'ayant jamais fumé.

## **Il faut donc arrêter le plus tôt possible !**

### ► **Fumer un narguilé est moins dangereux pour la santé**

**C'est faux.** Lorsqu'on fume avec un narguilé ou une pipe à eau, on absorbe beaucoup plus de fumée et de produits toxiques qu'avec une cigarette. L'eau du narguilé, contrairement aux idées reçues, ne filtre pas les produits toxiques, goudrons et métaux lourds. De plus, la fumée du narguilé contient une quantité beaucoup plus grande de monoxyde de carbone que la cigarette.

**Fumer 60 minutes de chicha, revient à consommer jusqu'à 10 cigarettes.**

### ► **Fumer ne représente pas de danger pour les autres (tabagisme passif)**

**C'est faux.** Au-delà de la gêne occasionnée, **le tabagisme passif peut être mortel.** Il est un facteur de risque de maladies chroniques respiratoires, de maladies cardio-vasculaires et de cancer notamment du poumon. Ces risques augmentent avec la durée d'exposition (par exemple vivre avec un fumeur), à la différence du risque cardio vasculaire (infarctus, AVC) qui est immédiat et sans seuil d'exposition.

Les fumeurs sont aussi exposés aux risques liés au tabagisme passif, ils sont soumis à une **"double peine"**, leur tabagisme actif et leur exposition au tabagisme passif.

### ► **Le tabac à rouler est moins nocif pour la santé que les cigarettes industrielles**

**C'est faux.** Le tabac à rouler est **tout aussi toxique** que les cigarettes industrielles ; les teneurs en goudrons, nicotine et monoxyde de carbone (CO) sont considérablement plus élevées que celles des cigarettes en paquet, mais également à cause du type de papier utilisé, du diamètre de la cigarette roulée et du tassement du tabac.

Même les cigarettes roulées avec le tabac le plus doux présentent des taux de goudron et CO de 3 à 6 fois supérieurs à ceux de la cigarette industrielle la plus "chargée".

### ► **Le tabac est le premier facteur de risque évitable de cancer**

**C'est vrai.** Les cancers sont la première cause de mort liée au tabac et le tabac représente la première cause de cancer.

En dehors des cancers, les fumeurs risquent également de mourir de maladies cardio-vasculaires (infarctus et AVC) et de maladies respiratoires.

Arrêter totalement et définitivement de fumer est un geste de prévention majeure contre le cancer et l'ensemble de ces maladies invalidantes et pouvant être mortelles.

Pour rappel, **La consommation de tabac est la première cause de mortalité prématurée évitable en France**, responsable de plus de **75 000 décès chaque année.**

## L'arrêt du tabac

### ► Arrêter de fumer est une question de motivation

**C'est vrai.** Le tabac est une drogue dure, qui engendre une dépendance physique, psychologique et comportementale dont il est très difficile de s'affranchir.

Une personne qui fume, du fait de l'importance de cette addiction, ne pourra arrêter définitivement que si elle est motivée à ce sujet.

**L'accompagnement par un professionnel de santé** d'une personne motivée pour arrêter de fumer **multiplie par 4 ou 5 les chances de réussite** à long terme

### ► Je fume depuis de nombreuses années, j'ai 40 ans, cela ne sert plus à rien d'arrêter

**C'est faux.** Quel que soit l'âge, il y a toujours des bénéfices à arrêter le tabac et les effets peuvent être très rapides.

Quel que soit l'âge, **un fumeur qui arrête gagne plusieurs années de vie confortable** : plus celui-ci arrête jeune, plus le gain est important (*arrêter de fumer à 50 ans, offre un gain de vie de 6 ans*).

À 40 ans, même après 20 ans de tabac, on réduit les risques cardio-vasculaires, de maladies respiratoires et de cancer. Sans compter les bénéfices immédiats comme retrouver le goût des aliments, le souffle, avoir une meilleure haleine et faire des économies.

### ► Si j'arrête de fumer, je vais grossir

**Cela n'est pas obligatoire.** Globalement, **1/3** des fumeurs qui arrêtent ne prennent pas de poids, **1/3** prend entre 2 à 4 kilos, **1/3** vont avoir une prise de poids à problèmes.

En cas de prise de poids à problèmes, il ne faut pas hésiter à consulter un spécialiste.

### ► Associer plusieurs substituts nicotiques en même temps est dangereux pour la santé

**C'est faux.** Il est même recommandé dans les cas de dépendance importante d'**utiliser deux formes différentes**. Par exemple, un patch pour un effet continu durant toute la journée, et ponctuellement, des gommes ou des comprimés en cas d'envie impérieuse de fumer.

En règle générale, si l'envie de fumer est toujours présente, malgré les substituts, c'est que la dose nicotinique apportée n'est pas suffisante.

### ► 1 an après l'arrêt, le risque d'infarctus est réduit de 50%

**C'est vrai.** Le **risque d'accident cardio vasculaire** du type infarctus **diminue rapidement** après l'arrêt du tabac et équivaut, 1 an après l'arrêt définitif du tabac, à celui d'une personne n'ayant jamais fumé.

**Il n'est jamais trop tard pour arrêter de fumer !**

# L'info **TABAC** du MOIS

► **J'ai déjà fait plusieurs tentatives et j'ai toujours repris. Je n'arriverai jamais à me séparer de la cigarette**

**C'est faux. Toute tentative rapproche de la réussite.** Il faut inlassablement réessayer d'arrêter.

A chaque tentative, vous accumulez des chances de succès liées à vos propres expériences. Vous savez pourquoi vous avez repris, vous connaissez désormais les situations et événements qui vous ont fait craquer. Vous pouvez développer de nouvelles stratégies pour les éviter.

**Fumeurs et non-fumeurs,  
mettez fin à ces préjugés sur le tabac,  
divulquez les vérités  
et encouragez l'arrêt du tabac !**

***Vous souhaitez arrêter de fumer !***

***Faites-vous aider par un professionnel de santé de Joinville :***

- *Permanence locale Consultations jeunes consommateurs (CJC), aide aux jeunes et à leur entourage : [03 25 56 25 90](tel:0325562590)*
- *CSAPA – Permanence de Joinville, accompagnement par une infirmière en tabacologie et/ou un addictologue : [03 25 56 25 90](tel:0325562590)*
- *Liste des professionnels de santé de la ville de Joinville, [cliquez ici](#)*

Et consultez **Tabac Info Service au 39 89** et sur [www.tabac-info-service.fr](http://www.tabac-info-service.fr)

©Ville Libre Sans Tabac – Novembre 2023