

Depuis le 1^{er} janvier 2008, il est interdit de fumer dans tous les lieux publics.

La loi oblige clairement l'identification de zones fumeurs et non-fumeurs.

Les zones fumeurs doivent bénéficier d'une ventilation définie par un texte réglementaire afin d'éviter que la fumée du tabac n'atteigne les zones non-fumeurs.



CONTACTS UTILES

- **Tabac Info Service**
0 825 309 310
www.tabac-info-service.fr
www.prevention-tabac.com
- **Votre médecin généraliste**
- **Votre pharmacien**
- **Un tabacologue**
- **Votre médecin du travail**



PRÉVENTION & SANTÉ AU TRAVAIL
sistbi

17, rue Roland Hoareau – CS 41148 – 97829 LE PORT CEDEX

Tél. : 0262.572.572

E-mail : sistbi@sistbi.com – Site Web : www.sistbi.re

Siret : 316 139 260 000 20 – APE : 8621 Z



PRÉVENTION & SANTÉ AU TRAVAIL
sistbi

Ne pas jeter sur la voie publique. Illustrations : Freepik.com.



BÉNÉFICES DE L'ARRÊT DU TABAC

1^{ERE} CAUSE DE MORTALITÉ ÉVITABLE EN FRANCE



LE TABAC TUE ENVIRON 73 000 PERSONNES CHAQUE ANNÉE.

En moyenne, un fumeur régulier sur deux meurt prématurément à cause du tabac, dont la moitié d'entre eux entre **35 et 69 ans**.

Arrêter de fumer n'est pas facile car la cigarette induit une double dépendance :

- **Psychologique** : votre «tête» en a besoin et cela résulte des habitudes, des émotions et de l'environnement.
- **Physique** : votre «corps» en a besoin en raison de la nicotine présente dans le tabac.



Docteur, j'ai envie d'arrêter de fumer

Je peux vous aider, il y a des traitements qui sont pris en charge par la CGSS

LES RISQUES

- **Le tabac rend gravement malade**
- **En particulier fumer :**
augmente le risque de cancers (poumon, gorge, vessie...)
- **Favorise les maladies cardiovasculaires**
(infarctus du myocarde, hypertension artérielle...)



LES BÉNÉFICES DE S'ARRÊTER DE FUMER

APRÈS LA DERNIÈRE CIGARETTE :

20 minutes

La pression sanguine et les pulsations de cœur redeviennent normales.

8 heures

La quantité de monoxyde de carbone dans le sang diminue de moitié. L'oxygénation des cellules redevient normale.

24 heures

Le risque 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

Le goût et l'odorat s'améliorent. Les terminaisons nerveuses gustatives commencent à repousser.



72 heures

Respirer devient plus facile. Les bronches commencent à se relâcher et on se sent plus énergique.



2 semaines à 3 mois

La toux et la fatigue diminuent. On récupère du souffle. On marche plus facilement.

1 an

Le risque d'infarctus du myocarde diminue de moitié. Le risque d'accident vasculaire cérébral rejoint celui d'un non fumeur.



1 à 9 mois

Les cils bronchiques repoussent. On est de moins en moins essoufflé.

5 ans

Le risque de cancer du poumon diminue presque de moitié.



10 à 15 ans

L'espérance de vie redevient identique à celles des personnes n'ayant jamais fumé.