

## QUESTIONS/RÉPONSES

### Les cigarettes légères sont-elles moins dangereuses ?

**Non.** Les cigarettes légères contiennent les mêmes substances cancérigènes et irritantes que les cigarettes normales. Elles ne peuvent donc pas être considérées comme une alternative au sevrage.

### La fumée est-elle aussi dangereuse pour l'entourage du fumeur ?

**Oui.** L'inhalation passive de la fumée augmente les risques de cancer, de maladies cardio-vasculaires et respiratoires chez les non-fumeurs. Les affections rhinopharyngées et pulmonaires sont, elles aussi, plus fréquentes chez les enfants de parents fumeurs.

### Si j'arrête la cigarette, vais-je prendre du poids ?

L'arrêt du tabac peut entraîner une prise de poids minime, 3 kg en moyenne. Pour limiter celle-ci au mieux, pensez à accompagner votre sevrage d'une bonne hygiène de vie (alimentation équilibrée et activité sportive).

### Où peut-on obtenir des informations sur l'arrêt du tabac ?

Le mieux est de consulter son médecin traitant ou un médecin tabacologue. Mais il est également possible de demander conseil dans un centre de sevrage tabagique. Il en existe une cinquantaine répartis sur l'ensemble du territoire français.

## Avec la Mutualité Française, la santé avance !

Premier mouvement social du pays, la Mutualité Française fédère la quasi-totalité des mutuelles santé en France qui protègent plus de 38 millions de personnes. Depuis toujours, elle se bat pour élever le niveau de protection sociale et améliorer la santé de la population.

### Des mutuelles solidaires

Les mutuelles sont des sociétés de personnes (et non de capitaux) à but non lucratif, dont les adhérents élisent les responsables.

Au sein de la Mutualité Française, elles défendent le droit d'accès aux soins de qualité pour tous et ne pratiquent ni sélection ni discrimination. Prévention, accompagnement tout au long de la vie, orientation vers des soins de qualité...

Face aux aléas de la vie, les mutuelles se mobilisent pour répondre aux besoins de santé de leurs adhérents et de leur famille.

### Écoute, Qualité, Innovation, Solidarité : 2 000 services de soins et d'accompagnement mutualistes s'engagent pour votre santé

Acteurs essentiels dans le domaine de la santé, les mutuelles de la Mutualité Française assurent à leurs adhérents des prestations de qualité, au meilleur coût. Elles gèrent 2 000 services de soins et d'accompagnement, répartis dans toute la France. Forte du premier réseau sanitaire et social du pays, qui rassemble cliniques, centres de santé, centres dentaires, centres d'optique, centres d'audition, pharmacies, établissements pour personnes âgées et handicapées, crèches... la Mutualité Française possède toute la légitimité et l'indépendance nécessaires à la diffusion de conseils santé.

Retrouvez les conseils santé de la Mutualité Française sur : [www.mutualite.fr](http://www.mutualite.fr)



Mutualité Française, la santé en toute confiance

## Mieux me protéger du tabac



[www.mutualite.fr](http://www.mutualite.fr)

Chaque année, le tabac tue 66 000 personnes en France, et nul n'est censé ignorer les dangers de cette drogue, aussi addictive que toxique. Aujourd'hui, alors que l'interdiction de fumer dans les lieux publics s'étend, de nombreuses méthodes d'accompagnement permettent à chaque fumeur de trouver l'aide la mieux adaptée pour arrêter de fumer.

## La cigarette : un cocktail toxique

### La nicotine, responsable de la dépendance

C'est cette drogue, présente dans les feuilles de tabac, qui entraîne la dépendance. Celle-ci se manifeste sous deux formes : dépendance physique expliquant les symptômes de manque à l'arrêt, et dépendance psychique liée à l'habitude et aux sensations ressenties en fumant.



### Les goudrons, principaux responsables des cancers

Les goudrons forment un mélange complexe qui se crée à la combustion du tabac. Il comprend de très nombreuses substances, dont la plupart sont cancérigènes. C'est le cas, par exemple, des hydrocarbures tels que le benzène.

### L'ammoniac et les additifs, poisons cachés

Les industriels ajoutent diverses substances à leurs cigarettes. Souvent, ces produits se révèlent dangereux. Ainsi, l'ammoniac, utilisé pour augmenter la dépendance en favorisant l'absorption de la nicotine, est un poison pour l'organisme.

### La fumée : une usine chimique

La combustion de la cigarette génère de nombreux

composés toxiques : la fumée contient 4 000 substances, dont plus de 40 sont cancérigènes. Parmi elles, des gaz toxiques (comme le monoxyde de carbone) et des métaux lourds (mercure, plomb).

## Les principaux risques

### Cancers

85 % des cancers du poumon (25 000 nouveaux cas chaque année en France) sont dus au tabac. Le risque est également élevé pour les cancers de la bouche, du larynx et du pharynx, des reins et de la vessie.

### Maladies respiratoires

Une grande majorité des décès par bronchite chronique sont provoqués par le tabac.

### Maladies cardio-vasculaires

Le tabagisme augmente la tension artérielle et le travail du cœur, favorisant accidents cardiaques, accidents vasculaires cérébraux, et problèmes vasculaires comme la phlébite ou la thrombose artérielle.

### Risques propres à la femme

Le tabac nuit à la fertilité des femmes : le délai de fécondation est plus long chez les fumeuses et la ménopause survient plus tôt. Chez les femmes prenant la pilule, le tabac accroît les risques cardio-vasculaires.

Pour les femmes enceintes, le tabac augmente les risques de fausse couche, de naissance prématurée, de faible poids du nouveau-né...

### Risques induits lors d'une intervention chirurgicale

Il est fortement recommandé d'arrêter de fumer avant une intervention chirurgicale, idéalement 6 à 8 semaines avant, pour diminuer les risques de complications postopératoires.

## Le tabagisme passif

L'Organisation mondiale de la santé a déclaré le tabagisme passif cancérigène. **Les personnes exposées à la fumée voient la**

fréquence des cancers du poumon augmenter de 30 % par rapport à des personnes vivant dans une atmosphère saine. Chez les enfants dont les parents fument, les risques sont réels. Ainsi, les infections rhinopharyngées, les otites et les morts subites du nourrisson sont plus fréquentes.



## Comment décrocher ?

Quel que soit votre âge, quel que soit votre passé de fumeur, il est toujours préférable d'arrêter de fumer.

Votre médecin généraliste, un tabacologue ou un centre de sevrage tabagique peuvent vous aider. Le simple fait d'en parler et d'être informé améliore les chances de décrocher. Des patchs et gommages (à base de nicotine) et des comprimés de bupropion (Zyban®) ou de varenicline (Champix®) facilitent également le sevrage. Certains sont partiellement pris en charge par l'Assurance maladie et votre mutuelle.

## POUR EN SAVOIR +

Lire le Flash Santé n° 38  
« Mieux maîtriser l'arrêt du tabac »

Tabac info service :  
0 825 309 310 (0,15 euros la minute)  
Ligne téléphonique d'aide à l'arrêt, qui pourra notamment vous orienter vers le centre de sevrage tabagique le plus proche.

www.tabac-info-service.fr  
Ce site donne toutes les informations et les méthodes pour arrêter de fumer.

Centres de sevrage tabagique  
Retrouvez le centre le plus proche de votre domicile sur le site Internet de l'Office français de prévention du tabagisme :  
www.ofp-asso.fr