

## 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. Mais l'adoption d'une bonne hygiène de vie (alimentation équilibrée et activité sportive), parallèlement au sevrage, permet de l'éviter.

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

Le mieux est de consulter son médecin traitant. 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 (liste disponible auprès de Tabac info-service au 0 825 309 310).

## 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 36 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

Face aux aléas de la vie, ces « vraies » mutuelles développent la solidarité, l'entraide et la prévoyance en réponse aux besoins de leurs adhérents et de leur famille. **Ce sont des sociétés de personnes (et non de capitaux) à but non lucratif, dont les adhérents élisent les responsables.**

De plus, la Mutualité Française défend le droit à l'accès aux soins de qualité pour tous. C'est pourquoi les mutuelles ne pratiquent ni sélection ni discrimination pour y adhérer.

### Écoute, Qualité, Innovation, Solidarité : 2 000 services mutualistes de soins et d'accompagnement 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 près de 2 000 services mutualistes de soins et d'accompagnement répartis dans toute la France. Forte du plus gros réseau sanitaire et social du pays, qui rassemble des cliniques, des centres de santé, des centres dentaires ou d'optique, des services de soins aux personnes âgées et handicapées, 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 dans l'émission "La santé d'abord", en partenariat avec France Télévision et l'Assurance Maladie sur : [www.mutualite.fr](http://www.mutualite.fr)



Conception : Citizen Press/Illustrations : Irina Kariukovskaïa © FNMIF Mai 2003

Faites confiance à de vraies mutuelles

## Mieux me protéger du tabac



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

**Chaque année, le tabac tue 60 000 personnes en France. Les cigarettes sont des cocktails toxiques soigneusement dosés pour accroître la dépendance de leurs consommateurs, en dépit de terribles dangers pour la santé.**

## → 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 (28 000 cas en 2000) 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

80 % 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 des 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 que chez les non-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 à la naissance...

## → 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 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, ou encore un centre de sevrage tabagique, peuvent vous aider de différentes manières. Le simple fait d'en parler et d'être informé améliore substantiellement les chances de décrocher. Des produits à base de nicotine (patchs et gomme) et de bupropion (Zyban) facilitent également le sevrage. Enfin, ils vous donneront des conseils qui vous aideront à vivre bien sans tabac.

## POUR EN SAVOIR +

### → Tabac info service : 0 825 309 310

Ligne téléphonique d'aide à l'arrêt, qui pourra notamment vous orienter vers le centre de sevrage tabagique le plus proche.

### → Centres de sevrage tabagique

Retrouvez le centre le plus proche de votre domicile sur [www.tabac-info.net](http://www.tabac-info.net).

### → J'arrête de fumer et Le tabagisme passif

Deux brochures gratuites éditées par l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé, disponibles au 01 41 33 33 33 ou sur [www.inpes.sante.fr](http://www.inpes.sante.fr).