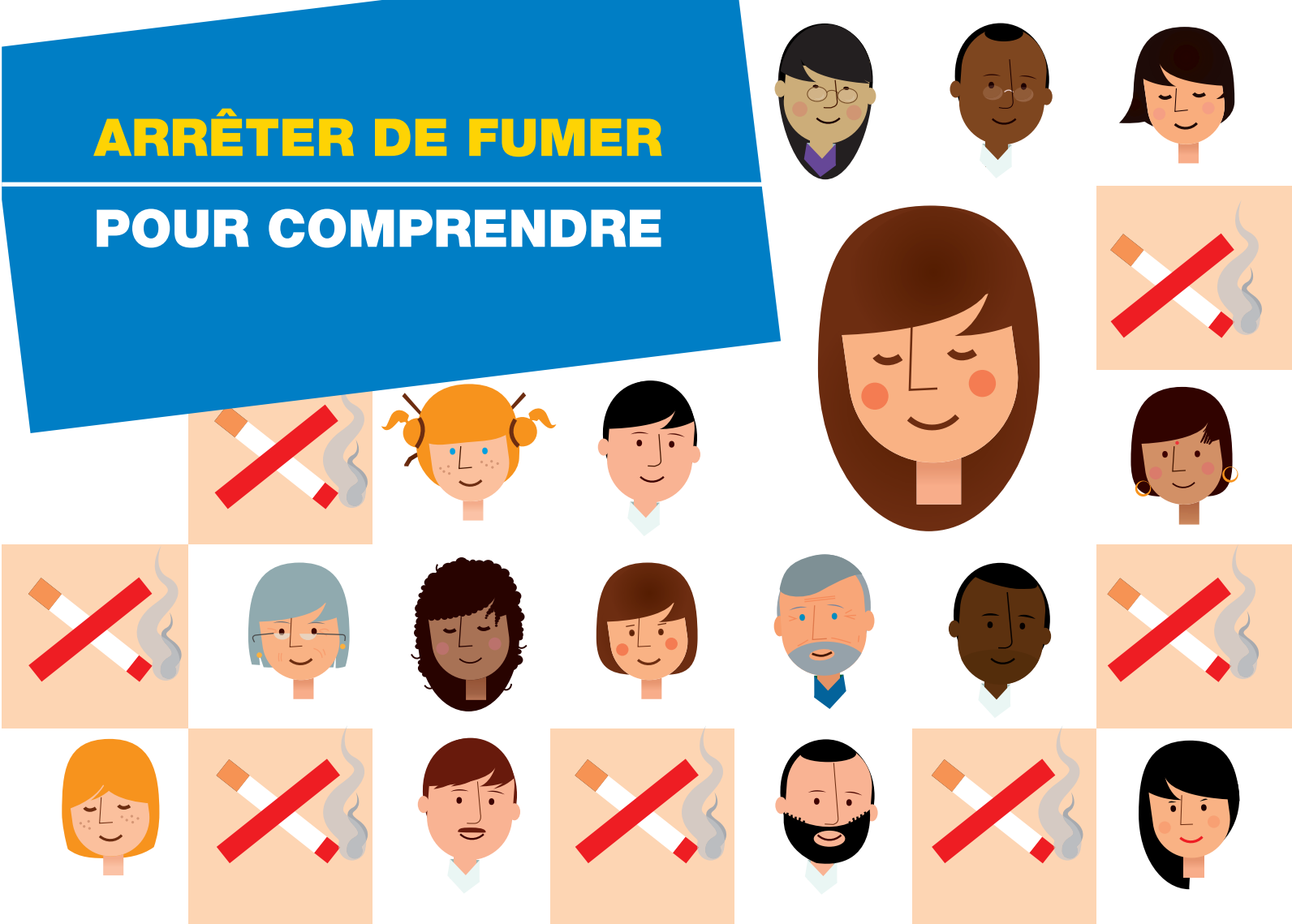
ARRÊTER DE FUMER

POUR COMPRENDRE



Pourquoi arrêter de fumer ? 4

Comment arrêter de fumer ? 14

J’arrête de fumer parce que je veux un enfant 20

J’arrête de fumer sans grossir et sans stress 24

À qui demander des informations ? 26

Pourquoi arrêter de fumer ?

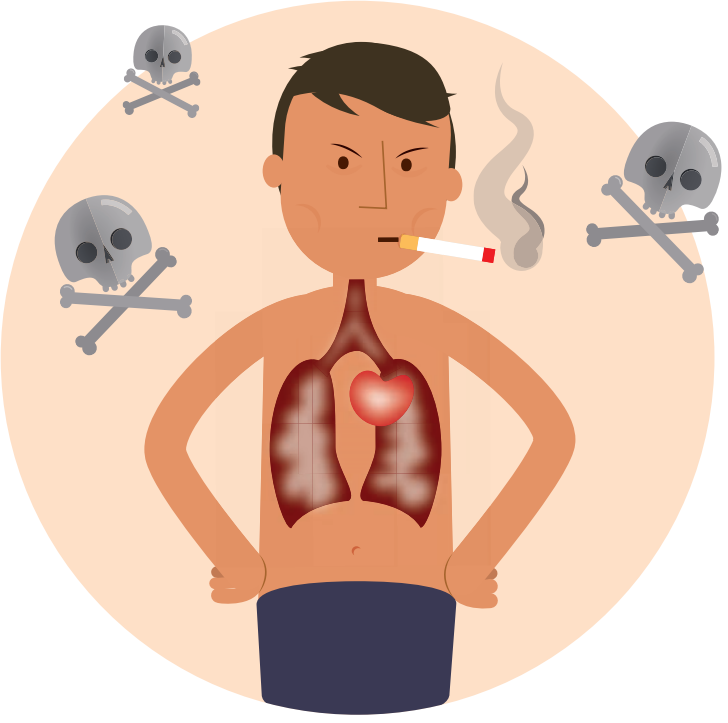
J’arrête de fumer pour ma santé

À tous les âges et même si vous avez fumé très longtemps, arrêter de fumer, c’est bon pour la santé.

Dans la fumée du tabac il y a de la nicotine et des produits très dangereux : du goudron, du plomb, des gaz toxiques, etc.

Le tabac tue et provoque beaucoup de maladies graves.
Ces maladies sont par exemple : les cancers, les maladies du cœur, la bronchite (toux, difficultés à respirer).

Fumer, c’est dangereux pour la santé



J’arrête de fumer pour les autres

Le tabac est dangereux si on fume et si on respire la fumée des autres.

Arrêter de fumer, c’est protéger sa santé, la santé de ses enfants et des personnes avec qui on vit.

Fumer, c’est dangereux pour les autres

Tous les tabacs sont dangereux

Cigarettes avec filtre ou sans filtre, cigarettes avec ou sans parfum, tabac à rouler, cigares, chichas, sont tous mauvais pour la santé.

Tous les tabacs sont dangereux

Arrêter de fumer pour le porte-monnaie

Fumer coûte cher.

Si vous fumez un paquet par jour, vous dépensez environ 2 600 € par an.

Imaginez tout ce que vous pourrez faire si vous arrêtez !

Fumer coûte cher

Arrêter de fumer pour les plaisirs de la vie

Si vous arrêtez de fumer :

- Vous améliorez votre santé rapidement, même si vous fumez depuis très longtemps.
- Vous faites des économies.
- Vous êtes en forme.
- Vous respirez mieux, vous toussez moins.
- Vous êtes moins essoufflé quand vous faites du sport, quand vous montez les escaliers.
- Vous retrouvez les goûts et les odeurs.
- Vous vous sentez plus libre.

Arrêter de fumer pour être en forme

Comment arrêter de fumer ?

Arrêter de fumer sans aide, c'est difficile parce qu'on est dépendant :

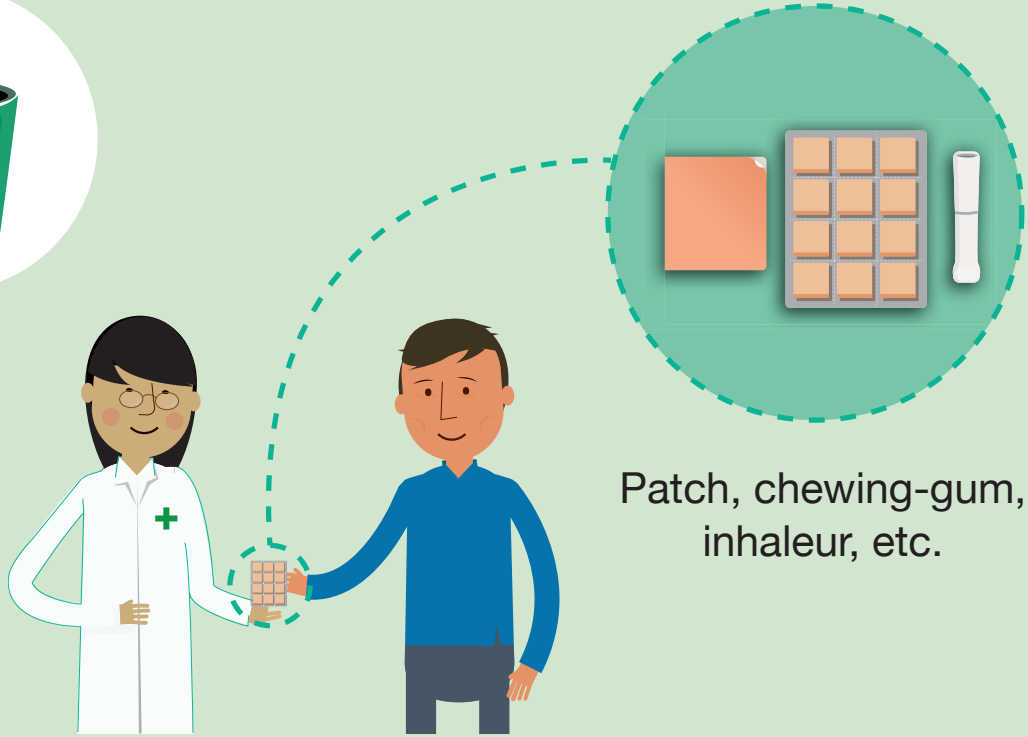
- C'est difficile de changer ses habitudes.
- Quand on ne peut pas fumer, on ne se sent pas bien, on est énervé, triste, on est « en manque ».
- La nicotine du tabac rend dépendant.

On peut arrêter de fumer avec des substituts

Il y a des produits qui remplacent la nicotine du tabac : les substituts. Par exemple : les patchs, les chewing-gums, les inhaleurs, les pastilles, etc. Ils s'achètent en pharmacie.

Avec une ordonnance, les produits seront remboursés pour un maximum de 150 € par an.

Arrêter de fumer avec des substituts
Ils remplacent la nicotine du tabac



Patch, chewing-gum, inhaleur, etc.

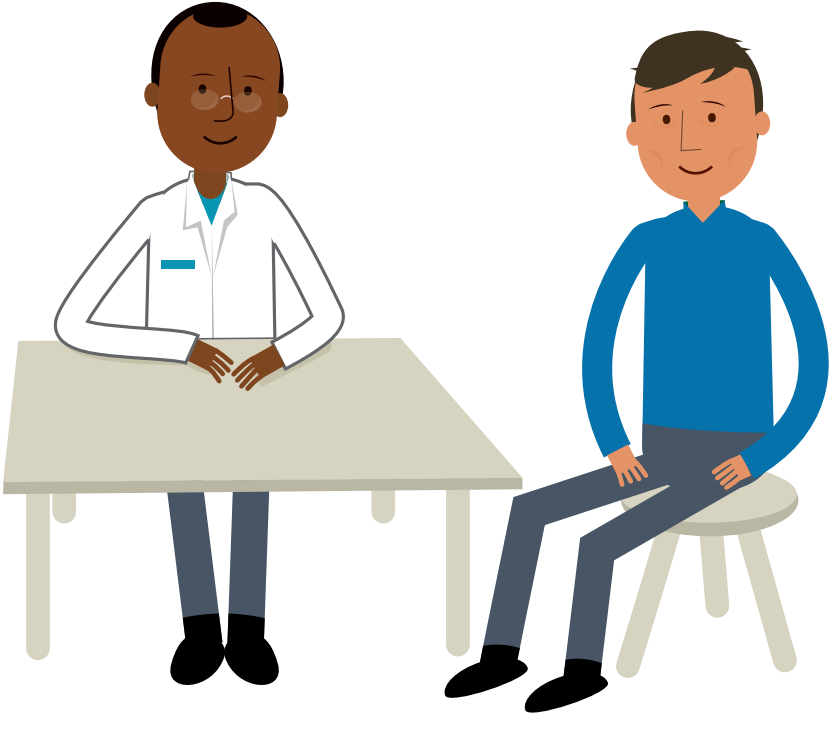
On peut arrêter de fumer avec l’aide d’un professionnel

Vous pouvez vous faire aider par un médecin, un pharmacien, un psychologue, un infirmier, une sage-femme ou un autre professionnel. Ça permet de parler du tabac et d’aider à changer ses habitudes (ne plus avoir envie d’une cigarette en buvant un café, ou quand on est avec des amis qui fument).

Les consultations dans des services publics de santé (hôpital, centres de santé, etc.) sont remboursées par la Sécurité sociale.

> Il existe des professionnels spécialisés pour arrêter de fumer : les tabacologues.

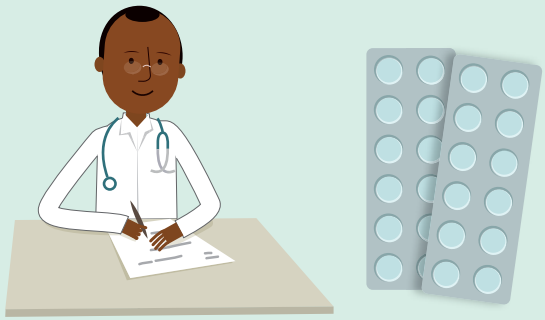
Arrêter de fumer avec l’aide d’un professionnel



On peut arrêter de fumer avec d'autres solutions :

- Il y a aussi des médicaments qui diminuent le manque.
  Le médecin doit faire une ordonnance. Certains médicaments sont remboursés.
- Vous pouvez aussi vous faire aider par téléphone ou par internet par Tabac info service (tél. 39 89 / www.tabac-info-service.fr).
- C'est plus facile d'arrêter en même temps que son conjoint ou ses amis.
- La cigarette électronique : elle peut vous aider à arrêter de fumer. C'est beaucoup moins dangereux que la cigarette si vous arrêtez complètement de fumer. Demandez conseil à votre médecin.

Les autres solutions pour arrêter de fumer



Médicaments

Arrêter à plusieurs

Cigarette électronique

www.tabac-info-service.fr

le 39 89 service gratuit + coût de l'appel

J’arrête de fumer parce que je veux un enfant

Fumer est mauvais pour la santé de la femme enceinte.
La fumée du tabac est aussi très dangereuse pour la santé du fœtus.

- Le fœtus est le bébé dans le ventre de la mère.

La fumée du tabac passe dans le sang de la mère et du fœtus.
Elle empêche le fœtus de grossir normalement.

C’est plus facile d’être enceinte quand on ne fume pas.
Le mieux, c’est d’arrêter de fumer dès que l’on veut un bébé.

Les fumeurs qui vivent avec une femme enceinte ne doivent pas fumer à la maison ou à côté d’elle. Si elle respire la fumée des autres fumeurs, c’est dangereux pour elle et pour le fœtus.

Fumer, c’est dangereux pour le bébé

Si la mère fume, la fumée du tabac passe dans le lait maternel. Donc il vaut mieux arrêter de fumer quand on allaite.
Même si vous fumez, l'allaitement est ce qu'il y a de mieux pour le bébé. Dans ce cas, il ne faut pas fumer avant la tétée mais après.

Après la naissance, ne reprenez pas la cigarette, même si vous êtes fatiguée ou stressée. Ce serait dommage après des mois d'arrêt !

La fumée, c’est dangereux pour le bébé

J’arrête de fumer sans grossir et sans stress

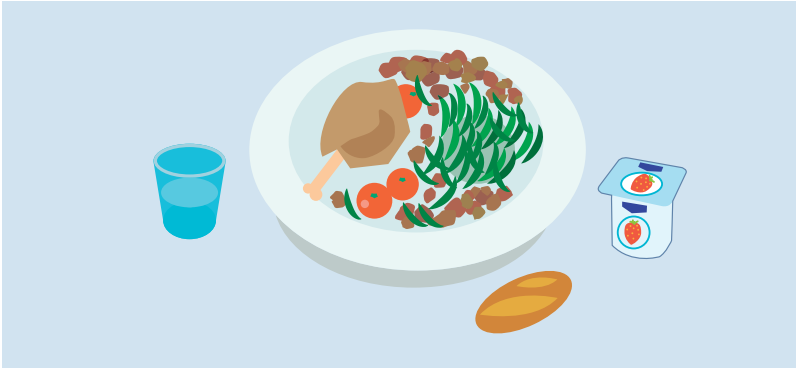
En arrêtant de fumer, vous ne grossirez pas forcément, mais vous pouvez avoir plus d’appétit. Ce n’est pas la peine de faire un régime.

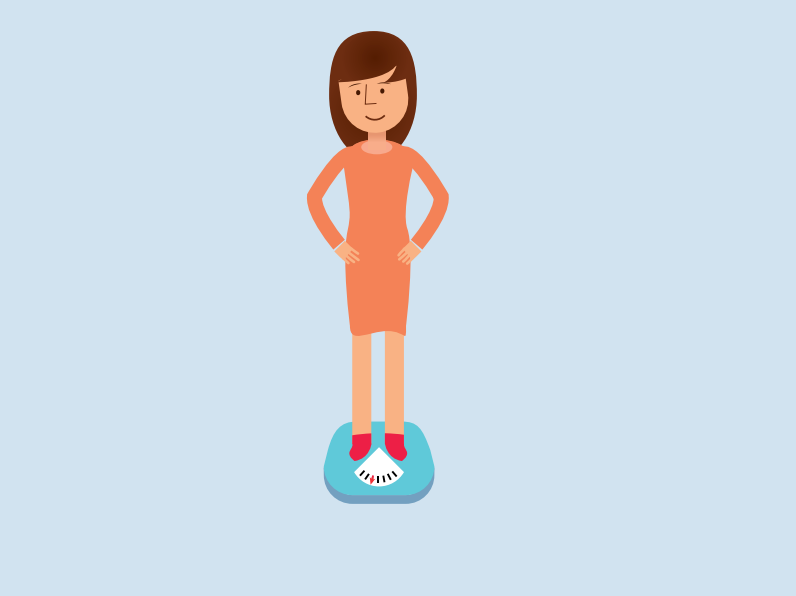
Quelques conseils pour ne pas grossir :

- Manger un peu de tout
- Faire du sport, bouger
- Éviter de grignoter

Vous pouvez arrêter de fumer sans être stressé. Si vous êtes énervé à cause du manque de nicotine, parlez-en à votre médecin ou votre pharmacien, ils pourront vous aider à arrêter en douceur.

Arrêter de fumer sans grossir et sans stress





À qui demander des informations ?

- **Médecin, pharmacien et sage-femme**
- **Tabacologue**
- **Au téléphone 39 89 (Tabac info service)**
  on peut parler avec un tabacologue (du lundi au vendredi de 8h à 20h, service gratuit + coût de l'appel).
  Il vous donnera rendez-vous et vous rappellera gratuitement pour vous aider à arrêter de fumer.
- **www.tabac-info-service.fr**
  des informations, des tests, des témoignages, les adresses de tabacologues. Vous pouvez aussi poser des questions et vous inscrire pour recevoir des emails pour vous aider à arrêter de fumer.
- **inpes.santepubliquefrance.fr/accessible**

Cette brochure sur le tabac fait partie de la collection « Pour comprendre ». Elle est conçue dans une démarche d'accessibilité de l'information.

Santé publique France remercie l'ensemble des personnes et structures qui ont contribué à sa réalisation : groupes de travail surdité et déficiences visuelles de l'Inpes, Adapei de Haute-Saône, Apei de Lens et environs, établissements pénitentiaires de Poissy et Bois d'Arcy, Médecins du Monde, Première urgence - Aide médicale internationale.

Conception graphique de la collection
« Pour comprendre » : Olivier Mayer, Santé publique France

Maquette graphique de la brochure
« Arrêter de fumer » : DDB

Illustrations : Yves Bittar

Impression : Imprimerie Vincent, Tours

Arrêter de fumer, c’est possible.

Pourquoi arrêter de fumer, comment arrêter,
arrêter quand on veut un enfant, arrêter sans grossir,
demander des informations.

L’info accessible à tous

Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

MINISTÈRE CHARGÉ DE LA SANTÉ

l’Assurance Maladie

Santé publique France

La Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie soutient la démarche de mise en accessibilité.

DT01-048-17B - Etat des connaissances : Juillet 2017