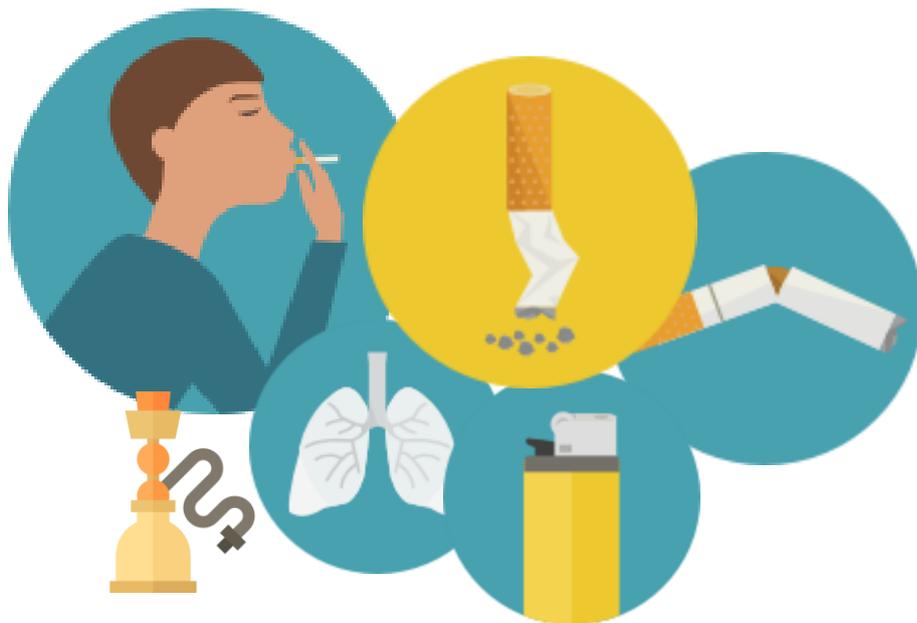




# Le TABAC



Le tabac est une plante tropicale originaire d'Amérique du sud, riche en nicotine. Il s'agit d'une substance psychoactive, c'est-à-dire qu'elle modifie le fonctionnement normal du cerveau. C'est cette substance qui provoque la dépendance. Toxique pour le corps, elle n'est cependant pas cancérigène.

Les goudrons et le monoxyde de carbone sont créés lors de la combustion du tabac : nocifs pour la santé, ils vont réduire l'apport en oxygène des muscles et des organes. Ils sont cancérigènes.

Les additifs sont des produits chimiques ajoutés au tabac par les industriels du tabac. Certains, comme l'ammoniac, vont permettre d'assimiler la nicotine plus rapidement et ainsi accroître la dépendance. D'autres, comme l'acétone ou le mercure, vont venir modifier le goût ou la texture des cigarettes.

Il existe plus de 4000 additifs comme l'arsenic, le cyanure d'hydrogène, le formaldéhyde ...

TOUS sont nocifs pour la santé et 70 au moins sont cancérigènes.

la France compte  
16 millions de  
fumeurs.

Le tabac est à  
l'origine d'un cancer  
sur trois (poumon,  
gorge, langue ...) il  
provoque aussi des  
maladies  
cardiovasculaires  
(cœur et vaisseaux  
sanguins) et affecte  
tout le système  
respiratoire.

Environ 80000  
personnes décèdent  
chaque année à  
cause du tabac.

Le tabagisme passif  
est le fait de respirer  
involontairement la  
fumée de cigarette  
d'un fumeur.

**SIJ CENTRE-VILLE**  
6 allée des Maraîchers  
01 47 72 35 73  
centre-ville@sjj.asso.fr

**SIJ PAYRET**  
13 rue Payret Dortail  
01 45 06 41 38  
payret@sjj.asso.fr

**SIJ CITE-JARDINS**  
5 allée des Platanes  
01 47 72 35 73  
cite-jardins@sjj.asso.fr

[WWW.SIJ.ASSO.FR](http://WWW.SIJ.ASSO.FR)



Le tabac n'a **AUCUN** effet bénéfique pour la santé. En revanche, les effets négatifs sont légions et pas seulement sur la santé :

Si je fume 10 cigarettes par jour et que mon paquet de 20 cigarettes coûte 10 €. Une cigarette me coûte alors 0,50 centimes.

**0,50 x 10 cigarettes x 30 jours = 150 € par mois**

**150 x 12 mois = 1800 € par an**

**1800 x 5 ans = 9000 € en 5 ans**

**1800 x 10 ans = 18000 € en 10 ans**

Imaginez ce que vous pourriez vous offrir à la place !

### Les consultations en TABACOLOGIE :

Les fumeurs qui ne parviennent pas à s'arrêter seuls peuvent se faire aider par leur médecin, leur pharmacien ou un tabacologue. Il existe en France près de 400 consultations de tabacologie à l'hôpital ou dans des cabinets médicaux.

**Un médecin traitant peut prescrire des substituts à la nicotine, comme des patchs ou des gommes à mâcher.**

#### **Hôpital Foch**

40 rue Worth  
92150 Suresnes

**01 46 25 28 13**

Sur RDV

Carte vitale + mutuelle  
25 € la consultation

#### **Centre médical Maurice Thorez**

18, rue Maurice Thorez  
92000 Nanterre

**01 41 37 58 85**

Sur RDV 1 samedi par mois

Tiers payant + mutuelle  
7,5 € la consultation

#### **Centre médical Françoise Dolto**

26-30 rue Anatole France  
92800 Puteaux

**01 47 75 20 20**

Sur RDV

Les lundis de 16h30 à 19h30  
Secteur 1 (pas de dépassement  
d'honoraires)  
20 € la consultation

Ressources dédiées à la lutte contre le tabac :



**tabac-info-service.fr**

Quand on sait, c'est plus facile d'arrêter

[www.tabac-info-service.fr](http://www.tabac-info-service.fr)



**Mois sans tabac**

[www.mois-sans-tabac.tabac-info-service.fr](http://www.mois-sans-tabac.tabac-info-service.fr)



[www.tabac-info-service.fr](http://www.tabac-info-service.fr) ou 3989



[www.cnct.fr](http://www.cnct.fr) (comité national de lutte contre le tabac)