

## Se sent-on vraiment mieux sans la cigarette ?

Arrêter de fumer permet de retrouver le calme intérieur. Étonnant, n'est-ce pas ? Pourtant, de nombreuses personnes font cette constatation à l'arrêt du tabac. Une explication s'impose : loin d'apaiser le ressenti physique du stress, la nicotine en augmente l'effet. Par exemple, lorsqu'une personne fume, ses pulsations cardiaques sont plus rapides, sa pression artérielle augmente. C'est bien pour cela que la nicotine est une molécule classée parmi les substances excitantes, et non pas parmi les substances calmantes.

Arrêter de fumer demande un gros effort de la part du fumeur qui peut considérer sa réussite avec fierté.

## Quels sont les bénéfices pour la peau ?

Le mythe de l'éternelle jeunesse existe depuis la nuit des temps et nous savons bien qu'il ne s'agit que d'un mythe. Mais l'arrêt du tabac est bénéfique pour la peau et la beauté en général : le teint s'éclaircit, les rides sont moins marquées, les dents sont plus blanches, l'haleine devient plus agréable. Même la voix devient moins rocailleuse, plus claire.



## Et le logement ?

Arrêter de fumer est aussi une cure de beauté pour le logement : les odeurs de tabac froid ne sont plus qu'un mauvais souvenir, sans parler des vitres et des voilages qui, sous l'effet du tabac, se salissent en jaunissant rapidement.

## Fait-on des économies en arrêtant de fumer ?

Oui, l'arrêt du tabac permet de faire des économies même en comptant les frais liés au sevrage.

Les prix des substituts nicotiniques varient d'une pharmacie à l'autre. Il est donc utile de faire le tour des pharmacies et de faire jouer la concurrence. Le traitement coûte en moyenne l'équivalent d'un paquet de cigarettes par jour, mais il ne dure que quelques mois. Il n'est pas remboursé par l'assurance maladie, mais certaines mutuelles prennent en charge une partie des frais. Une boîte d'un mois de bupropion LP coûte environ 90 euros et n'est pas remboursée par l'assurance maladie. Quant aux consultations d'aide à l'arrêt du tabac, elles coûtent environ 30 euros à l'hôpital et sont remboursées par l'Assurance Maladie. Les consultations privées peuvent être plus onéreuses. Renseignez-vous avant de prendre rendez-vous.

Après les quelques mois que dure le traitement, le calcul est simple : à raison de 5 euros par paquet de cigarettes, un ancien fumeur économise en moyenne 1800 euros chaque année.

## Pour en savoir plus :

### Comment arrêter de fumer ?

Henri-Jean Aubin, Patrick Dupont, Gilbert Lagrue  
(Odile Jacob, Paris, 2003)

### Le tabac en 200 questions

Béatrice Le Maître  
(De Vecchi, Milan, 2003)

## Pour arrêter, décrochez !

Tabac Info Service vous aide à arrêter de fumer.



Réalisé en collaboration avec l'Office français de prévention du tabagisme (OFT)



Les risques du tabagisme  
et les bénéfices de l'arrêt



## Est-il vrai que fumer tue ?

Les risques que courent les fumeurs de voir se détériorer leur santé, leur qualité de vie et leur bien-être ont été démontrés depuis longtemps. On estime que 66 000 personnes meurent chaque année du tabagisme en France.

## A partir de combien de cigarettes par jour y a-t-il un risque ?

Il n'existe pas de seuil au-dessous duquel fumer n'est pas risqué. Le risque d'être victime d'un cancer du poumon dépend du nombre de cigarettes que l'on fume chaque jour, mais surtout de l'ancienneté de son tabagisme.

## Tous les cancers sont-ils liés au tabagisme ?

Un cancer sur trois est dû au tabagisme. Le plus connu est le cancer du poumon, dont 90 % des cas sont liés au tabagisme actif et 5 % au tabagisme passif (dans le cas d'une exposition régulière à la fumée d'une autre personne). Mais d'autres cancers sont également causés par le tabac : gorge, bouche, lèvres, pancréas, reins, vessie. Le cancer de l'œsophage est plus fréquent en cas d'association du tabac et de l'alcool. Certaines études trouvent aussi un lien entre tabac et cancer de l'utérus.

## Quels sont les risques de maladies cardiovasculaires ?

Le tabagisme est un des principaux facteurs de risque d'infarctus du myocarde. Les accidents vasculaires cérébraux, l'artérite des membres inférieurs, les anévrismes,

l'hypertension artérielle sont également liés, en partie, à la fumée de tabac. L'atteinte vasculaire peut aussi provoquer des troubles de l'érection.

## Le tabac cause-t-il des maladies respiratoires ?

La bronchite chronique est essentiellement due au tabagisme. Cette maladie évolue vers l'insuffisance respiratoire si l'usage du tabac n'est pas stoppé. L'emphysème (dilatation excessive et permanente des alvéoles pulmonaires, avec rupture de leurs cloisons) est aussi une maladie souvent liée au tabagisme.

## Quels sont les dangers durant la grossesse ?

Fumer durant la grossesse comporte de multiples risques pour la grossesse elle-même et pour le développement du fœtus. Le risque le plus connu est un développement insuffisant du fœtus principalement causé par le passage de monoxyde de carbone (CO) dans son sang, où il prend la place de l'oxygène. Pour le bébé, il en résulte une prise de poids insuffisante de l'ordre de 300 grammes à la naissance. Ce faible poids peut entraîner de gros problèmes lorsque le bébé naît prématurément. Le problème est le même si la femme enceinte est soumise au tabagisme passif.

## L'asthme est-il lié au tabagisme ?

Le tabagisme n'est pas responsable de l'asthme, mais il en augmente l'intensité, la durée et la fréquence des crises. Il en va de même pour le tabagisme passif.

## Le tabagisme provoque-t-il des infections ORL ?

Les infections nez-gorge-oreilles sont plus fréquentes chez les fumeurs actifs, et même chez les enfants soumis au tabagisme passif. Des études montrent en effet que les otites récidivantes sont deux fois plus fréquentes chez ces enfants.

## Est-il normal d'avoir la gorge irritée quand on arrête de fumer ?

Oui, c'est un phénomène tout à fait normal. Les cils bronchiques reprennent leur travail, alors qu'ils étaient bloqués par certains composants de la fumée du tabac. Ils font remonter certaines impuretés comme les goudrons qui, par leur passage, provoquent cette irritation.

## En combien de temps disparaît la dépendance ?

La dépendance physique disparaît en moyenne en quelques semaines. La dépendance psychologique est plus lente à s'estomper. Plusieurs mois sont parfois nécessaires pour ne plus avoir de fortes envies de cigarettes. Dans tous les cas, même plusieurs années après l'arrêt du tabac, fumer une cigarette expose à une reprise du tabagisme, car elle réveille le besoin physique et relance la dépendance comportementale. Mais quel bonheur de pouvoir sortir, bouger, sans être obligé de vérifier si l'on a assez de cigarettes ou si le débit de tabac est encore ouvert !

## Qu'est-ce qu'on gagne à arrêter de fumer ?

L'arrêt du tabac, s'il suscite bien des difficultés, réserve souvent de bonnes surprises. Quelle que soit la quantité de tabac consommée et aussi longtemps qu'on ait fumé, il n'est jamais trop tard pour arrêter et les bénéfices de l'arrêt du tabac interviennent presque immédiatement :

**20 minutes** après la dernière cigarette La pression sanguine et les pulsations du cœur redeviennent normales.

**8 heures** après la dernière cigarette La quantité de monoxyde de carbone dans le sang diminue de moitié. L'oxygénation des cellules redevient normale.

**24 heures** après la dernière cigarette Le risque d'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** après la dernière cigarette Le goût et l'odorat s'améliorent. Les terminaisons nerveuses gustatives commencent à repousser.

**72 heures** après la dernière cigarette Respirer devient plus facile. Les bronches commencent à se relâcher et on se sent plus énergique.

**2 semaines à 3 mois** après la dernière cigarette La toux et la fatigue diminuent. On récupère du souffle. On marche plus facilement.

**1 à 9 mois** après la dernière cigarette Les cils bronchiques repoussent. On est de moins en moins essouffé.

**1 an** après la dernière cigarette Le risque d'infarctus du myocarde diminue de moitié. Le risque d'accident vasculaire cérébral rejoint celui d'un non-fumeur.

**5 ans** après la dernière cigarette Le risque de cancer du poumon diminue presque de moitié.

**10 à 15 ans** après la dernière cigarette L'espérance de vie redevient identique à celle des personnes n'ayant jamais fumé.