

# EFFETS DU TABAC SUR LA SANTÉ



## Cancer



Fumer augmente les risques de cancer de nombreuses parties du corps :

- + la gorge
- + la bouche
- + les reins
- + la vessie
- + le foie
- + le pancréas
- + l'estomac
- + l'utérus
- + le colon
- + le rectum
- + les os

Les fumeurs sont 25 fois plus susceptibles de contracter un cancer du poumon que les personnes qui n'ont jamais fumé.

## Maladies du cœur et AVC



Fumer rend les vaisseaux sanguins plus étroits et obstrués. Cela empêche le sang de circuler, ce qui peut provoquer une crise cardiaque ou un AVC.

Les fumeurs sont de deux à quatre fois plus susceptibles de subir une crise cardiaque que les non-fumeurs.

## Autres risques pour la santé

Fumer nuit au système immunitaire. Le corps ne peut pas combattre les maladies efficacement.

Fumer cause le diabète de type 2 et le rend plus difficile à gérer. Les fumeurs sont 30 à 40 % plus susceptibles de contracter le diabète que les non-fumeurs.

## Maladies pulmonaires



Fumer cause des maladies pulmonaires comme la MPOC (maladie pulmonaire obstructive chronique).

Fumer aggrave l'asthme.

Fumer augmente les risques de pneumonie et d'autres infections pulmonaires.

## Grossesse et petite enfance



Fumer peut réduire la fertilité tant chez les hommes que chez les femmes.

Les femmes enceintes qui fument sont plus susceptibles de faire une fausse couche, d'accoucher d'un enfant mort-né, d'accoucher d'un bébé au poids insuffisant à la naissance ou de connaître d'autres problèmes.

Fumer est encore plus dommageable pour les enfants, car ils sont encore en pleine croissance.

# QUELQUES FAITS SUR L'ABANDON DU TABAC



## La meilleure façon de cesser de fumer

Les services de consultation psychologique et les médicaments peuvent doubler vos chances de cesser de fumer. Utilisez-les conjointement.

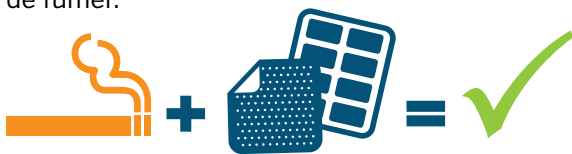
Les médicaments pour cesser de fumer comprennent les thérapies de remplacement de la nicotine (TRN) et des médicaments sous ordonnance.



## Utiliser des TRN et fumer

Si vous utilisez les médicaments Champix™ et Zyban™, vous fumez lors des deux premières semaines de traitement, jusqu'à ce que les médicaments atteignent le niveau nécessaire, puis vous cessez de fumer.

Si vous utilisez des timbres, des pastilles, de la gomme ou un inhalateur, vous avez plus de chance de réussir à cesser de fumer si vous arrêtez de fumer dès le début du traitement. Cependant, vous pouvez utiliser les TRN pendant que vous fumez pour vous aider à réduire la quantité de tabac que vous consommez jusqu'à ce que vous cessiez de fumer.



## Cesser de fumer à l'aide de tabac à priser



Non! Aucun produit du tabac n'est sécuritaire. Le tabac sans fumée entraîne une dépendance et augmente les risques de contracter de nombreuses maladies autrement évitables.

## Cesser de fumer à l'aide de cigarettes électroniques

Il n'existe pas de données indiquant que les cigarettes électroniques peuvent aider à cesser de fumer. Les effets de ces appareils sur la santé à long terme sont actuellement inconnus.



Essayez d'abord les services de consultation psychologique et les médicaments.

## Symptômes de sevrage fréquents

Les symptômes varient d'une personne à l'autre et apparaissent généralement dans les dix jours suivant l'abandon du tabac.

- **susceptibilité et sautes d'humeur**
- **envies de fumer intenses**
- **anxiété et déprime**
- **difficulté à se concentrer ou à s'endormir**
- **faim**

Utilisez des médicaments sous ordonnance, des TRN et des services de consultation psychologique pour gérer vos symptômes.

## Références

Pour obtenir une liste de références, envoyez un courriel à l'adresse [tobacco@gov.nu.ca](mailto:tobacco@gov.nu.ca).  
Juillet 2016