

LES BONS CONSEILS

Anti-tabac

SANS FILTRE

*Le tabac est la **première cause de mortalité** précoce en France*

*L'addiction au tabac est une **maladie chronique***

*Il existe de **nombreux outils** pour s'informer, aider et se faire aider*

LES PHRASES CLÉS

« Il n'est jamais trop tard pour arrêter de fumer. Tout sevrage offre une amélioration visible »

« La dépendance à la nicotine apparaît dès les premières semaines d'exposition, même pour une faible consommation »

LES CHIFFRES

1^{re} cause de mortalité précoce

(avant 65 ans), le tabac entraîne des cancers et maladies cardiovasculaires et respiratoires.

**9 cancers sur 10 chez l'homme,
7 cancers sur 10 chez la femme.**

LES RISQUES

Au-delà des dangers évoqués ci-dessus, une gêne s'installe au quotidien : capacité respiratoire diminuée, inflammation des bronches / bronchioles, augmentation du rythme cardiaque et de la tension artérielle, fatigabilité musculaire, retard de cicatrisation et de récupération post-opératoire...

LES CONSEILS À DONNER

> **La prise en charge par les substituts nicotiques** (patch, gomme, pastille...) a de bons résultats.



Pour augmenter les chances de réussite, il est préférable de s'adresser à des addictologues.

> **La prise en charge globale du sevrage tabacologique** avec la gestion du sommeil, de l'activité physique, du stress, et de l'alimentation.

UN OUTIL

Zoom sur... Tabac Info Service

N° vert 3989

(Du lundi au samedi, de 8h à 20h, service gratuit)

tabac-info-service.fr

L'appli officielle pour arrêter de fumer !

**Interrogez, au cœur de vos territoires,
les CPTS, MSP et DAC.**



Outils et conseils

pour les professionnels de santé



Crédits photos ©DR - Visuels non contractuels - Ne pas jeter sur la voie publique

Conçue à l'intention des infirmiers libéraux, cette fiche pratique s'appuie sur les recommandations sanitaires en vigueur et vous livre, en synthèse, les points de vigilance essentiels permettant d'accompagner efficacement vos messages de prévention.