TABAC & CANCERS

MIEUX VAUT SAVOIR

LA LIGUE CONTRE LE CANCER

Le tabac, c’est quoi ?

Le tabac est une plante originaire d’Amérique centrale, largement cultivée dans le monde pour ses feuilles riches en nicotine, qui, une fois séchées, servent à la fabrication du tabac manufacturé (cigarettes, cigares, tabac à chicha, tabac à rouler, etc.).

Le tabac est une drogue puissante, dont les effets se manifestent sur le cerveau et le système nerveux central.

QUE RETROUVE-T-ON DANS LA FUMÉE DE CIGARETTE ?

La fumée de cigarette contient 7 000 substances, dont 70 sont cancérigènes. Elle se compose principalement de quatre éléments :

- la nicotine : substance chimique naturellement présente dans le tabac, provoquant la dépendance physique ;
- les goudrons : principales substances responsables des cancers liés au tabagisme. Ils sont produits par la combustion ;
- les produits irritants : lors de la combustion, ils provoquent l'inflammation de la muqueuse bronchique ;
- le monoxyde de carbone : un gaz toxique formé par la combustion incomplète du carbone dans les cigarettes. Il favorise les maladies cardiaques et vasculaires.

LES AUTRES FORMES DE TABAC À FUMER SONT-ELLES MOINS DANGEREUSES QUE LA CIGARETTE ?

- Une cigarette roulée équivaut à 2 à 3 cigarettes industrielles.
- Une chicha équivaut à 20 cigarettes industrielles.
- Un joint de cannabis et de tabac équivaut à 4 cigarettes industrielles.

Valeurs en termes de monoxyde de carbone et de particules fines cancérigènes

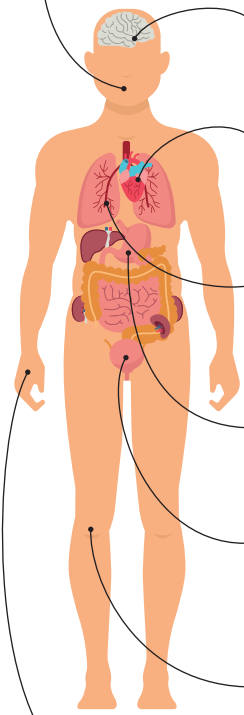
ATTENTION AU TABAGISME PASSIF

Un non-fumeur qui inhale la fumée d'une cigarette, d'une chicha ou d'un joint s'expose à des risques pour sa santé. C'est également le cas pour les femmes enceintes : les exposer à la fumée présente un risque pour leur grossesse et pour la santé de leur futur enfant, en plus de la leur.

Le tabagisme passif inclut aussi les résidus de fumée qui se déposent sur le corps du fumeur, ses vêtements, les meubles et objets présents dans la pièce où il a fumé. Ces résidus peuvent ensuite être inhalés par des non-fumeurs.

Quels sont les effets du tabac sur notre santé ?

LE TABAC AFFECTE LE SYSTÈME RESPIRATOIRE, LE SYSTÈME CARDIOVASCULAIRE ET L'ENSEMBLE DE L'ORGANISME



Bouche, nez, gorge : cancers, perte du goût et de l'odorat, brûlure des lèvres, jaunissement et déchaussement des dents, mauvaise haleine, voix rauque

Cerveau : AVC, maux de tête, vertiges, troubles de la mémoire et de la concentration

Cœur : infarctus, augmentation du rythme cardiaque et de la pression sanguine, diminution de la résistance à l'effort physique

Appareil respiratoire : cancers du poumon, bronchites, asthme, pneumonies, insuffisances respiratoires

Appareil digestif : cancers, ulcères, douleurs et irritations de l'œsophage

Vessie et rein : évacuation des produits toxiques du tabac provoquant des cancers de la vessie et des reins

Jambes : troubles de la circulation sanguine, artérites

Peau : doigts et ongles jaunis, cheveux et ongles cassants, peau terne, vieillissement prématuré

Le tabac agit sur le « circuit de récompense » du cerveau, activant plusieurs zones cérébrales, provoquant ainsi des sensations de plaisir.

La dépendance peut être :

PHYSIQUE

Par exemple, en cas d'abstinence, on ressent des signes de manque (agressivité, tremblements, stress, etc.).

PSYCHOLOGIQUE

Par exemple, on peut avoir l'impression de ne plus savoir gérer ses émotions (stress, colère, tristesse) sans la cigarette.

COMPORTEMENTALE

Par exemple, on ne sait plus comment occuper son temps, prendre une pause ou boire un verre avec des amis sans fumer.

75 000

Le tabac est la 1re cause de mortalité évitable avec 75 000 décès par an, soit 13 % de l'ensemble des décès.

68 000

Le tabac le principal facteur de risque de cancer évitable, avec 68 000 nouveaux cas par an.

Les effets du tabac sur la santé dépendent principalement de la durée du tabagisme et de l'âge auquel on commence à fumer :

Plus on commence jeune et plus on fume longtemps, plus le risque de développer des problèmes de santé et de devenir dépendant augmente.

Dites "non" au tabac

- Si vous souhaitez refuser une cigarette, essayez la technique du disque rayé !
  Cette méthode, développée par le psychologue américain Zev Wanderer, consiste à répéter calmement votre décision. Par exemple, lorsque l'on vous propose une cigarette, répétez simplement « **Non merci, j'ai arrêté de fumer** » jusqu'à ce que votre entourage respecte votre choix.

- Si vous souhaitez profiter sans tabac, privilégiez les espaces sans tabac ! Les espaces sans tabac sont des **lieux extérieurs où la consommation de tabac est interdite**, tels que plages, espaces verts, espaces sportifs, abords d'établissements scolaires, bibliothèques, etc. Ces espaces conviviaux sont ainsi préservés de la fumée de cigarette et des mégots l'accompagnant.

- Quid de la cigarette électronique ?
  La cigarette électronique peut être utilisée, par choix personnel, pour aider à arrêter de fumer. Son principal avantage est de **réduire l'exposition aux substances toxiques et cancérigènes de la fumée de tabac**.

Actuellement, les effets à court, moyen et long terme de l'usage de la cigarette électronique restent encore mal connus.

Si une personne utilise la cigarette électronique dans le cadre d'un sevrage tabagique, l'objectif final doit être l'arrêt complet du tabac et du vapotage.

Comment arrêter de fumer ?

EN AVOIR ENVIE ET ÊTRE MOTIVÉ

Arrêter de fumer n'est pas facile et ne peut venir que de vous. Prenez le temps de lister les bénéfices de l'arrêt pour renforcer vos motivations.

ARRÊTER SEUL OU ACCOMPAGNÉ ?

Se faire accompagner par un professionnel de santé augmente vos chances de réussite de 70 % !

LES SUBSTITUTS NICOTINIQUES C'EST QUOI ?

Les substituts nicotiniques sont des traitements d'aide à l'arrêt. Ces traitements augmentent vos chances de réussite de 50 à 70 %. **Ils sont disponibles en pharmacie et remboursés sur ordonnance.**

À qui demander de l'aide ?

Vous vous questionnez sur votre rapport au tabac ?
N'hésitez pas à demander de l'aide !

Vous pouvez consulter **un médecin, un tabacologue, un kinésithérapeute, une sage-femme, un dentiste ou une infirmière.**

Tous ces professionnels sont habiletés à vous conseiller et vous prescrire des substituts nicotiniques. **Un psychologue peut aussi vous aider**.

• **Numéro et site utile :**

Au **39 89 (numéro gratuit)**, vous allez être mis en contact avec un tabacologue.

Envie d'arrêter ? Retrouvez toutes les infos sur l'arrêt du tabac sur le site **tabac-info-service.fr**

JE VEUX ARRÊTER SEUL

Si vous souhaitez arrêter seul, il est conseillé de parler de votre projet à votre entourage pour obtenir leur soutien. Vous pouvez avoir accès aux substituts nicotiniques en pharmacie sans ordonnance mais ils ne seront pas remboursés.

Se lancer un défi d'un mois est possible toute l'année ! Vous pouvez aussi tenter le défi collectif « Mois Sans Tabac » qui a lieu tous les ans en novembre.

Testez-vous !

Vous pouvez tester votre relation au produit en répondant au test de Fagerström ci-dessous. Cela ne prend que 2 minutes.

QUESTIONS	POINTS 0	1	2	3	SCORE
Le matin, combien de temps après être réveillé, fumez-vous votre 1re cigarette ?	+ de 60 minutes	31 à 60 minutes	6 à 30 minutes	Dans les 5 minutes	
Trouvez-vous qu'il est difficile de vous abstenir de fumer dans les endroits où c'est interdit ? (Exemple : cinémas, bibliothèques)	Non	Oui			
À quelle cigarette renonceriez-vous le plus difficilement ?	Autre	La 1re de la journée			
Combien de cigarettes fumez-vous par jour, en moyenne ?	10 ou moins	11 à 20	21 à 30	31 ou plus	
Fumez-vous à intervalles plus rapprochés durant les premières heures de la matinée que durant le reste de la journée ?	Non	Oui			
Fumez-vous lorsque vous êtes malade au point de devoir rester au lit presque toute la journée ?	Non	Oui			
				TOTAL :	

Mode d'emploi : calculez votre score

- **Score entre 0 et 2 : pas de dépendance.** Vous pouvez arrêter de fumer sans avoir recours à des substituts nicotiniques.
- **Score entre 3 et 4 : dépendance faible.**
- **Score entre 5 et 6 : dépendance moyenne.** L'utilisation de substituts nicotiniques augmentera vos chances de réussite.
- **Score entre 7 et 10 : dépendance forte ou très forte.** L'utilisation de substituts nicotiniques est recommandée pour vous aider à surmonter votre dépendance à la nicotine.

Pour vous accompagner dans votre arrêt, quel que soit votre score de dépendance, il est conseillé de vous rapprocher d'un professionnel de santé.

Testez vos connais

SI JE FUME EN PORTANT UN PATCH, JE PEUX FAIRE UNE CRISE CARDIAQUE

Il est tout à fait possible de fumer en portant un patch. Cependant, il faut se demander pourquoi l'envie de fumer est toujours présente. S'il s'agit d'un besoin physique, il est possible que la dose du patch ne soit pas suffisamment forte.

Un gros fumeur peut utiliser jusqu'à 4 patchs de 21 mg. Faites part de votre envie de fumer malgré votre patch à votre professionnel de santé afin de réajuster la dose.

FUMER DES CIGARETTES AVANT OU APRÈS UNE OPÉRATION EST DANGEREUX

Le tabac augmente les risques de complications pendant et après une opération, notamment au niveau cardiaque et pulmonaire.

Il est conseillé d'arrêter de fumer au moins quatre semaines avant l'opération. Après l'opération, fumer du tabac accroît le risque d'infection et de retard de cicatrisation.
Il est recommandé d'arrêter de fumer au moins quatre semaines avant l'opération et pendant la cicatrisation. Toutefois, **même un arrêt de 24 à 48 heures avant une opération est bénéfique**.

Les patchs et autres substituts nicotiniques peuvent vous aider à arrêter de fumer avant et après l'opération.

ssances

ARRÊTER DE FUMER, C'EST FORCÉMENT PRENDRE 10 KILOS

La prise de poids n'est pas automatique. La moitié des fumeurs ne prennent pas plus de 5 kilos en arrêtant. En effet, il est possible de prendre un peu de poids après l'arrêt du tabac. Lorsque l'on fume, la nicotine contenue dans le tabac réduit l'appétit et augmente la dépense énergétique.

Lorsqu'on arrête de fumer, l'appétit revient progressivement, ce qui peut expliquer une prise de poids. Les substituts nicotiniques peuvent aider à limiter cette prise de poids en réduisant la sensation de manque et le grignotage liés aux envies de fumer.

Pendant l'arrêt, il n'est pas recommandé de suivre un régime pour maigrir. Il est important d'éviter tout stress supplémentaire ! **L'essentiel est de maintenir une alimentation équilibrée.**

IL VAUT MIEUX FUMER UNE CIGARETTE PAR JOUR LORSQU'ON EST ENCEINTE PLUTÔT QUE DE SUBIR LE STRESS DE L'ARRÊT

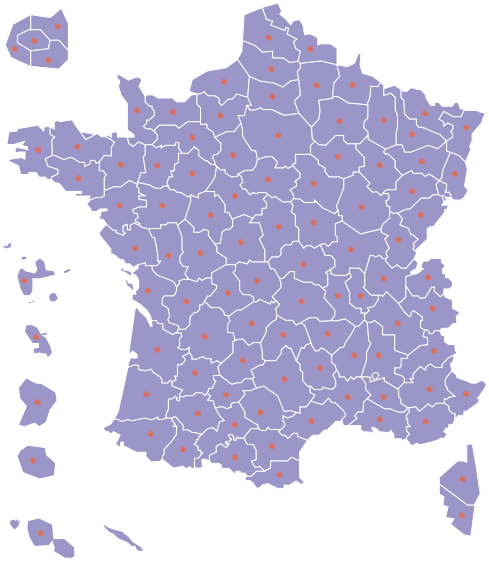
La consommation de tabac, même à petite dose, présente des risques pour la grossesse et la santé de l'enfant à naître.

Si vous souhaitez arrêter de fumer, sachez que les substituts nicotiniques sont compatibles avec la grossesse et l'allaitement.

Contactez le comité de La Ligue le plus proche de chez vous pour connaître ses actions de prévention et d'information.

www.ligue-cancer.net

PLUS D'INFOS



Ce document vous aide à comprendre comment le tabac augmente le risque de cancer !

Diminuer ou stopper sa consommation de tabac permet de réduire le risque de développer des cancers. En effet, la consommation de tabac est la première cause évitable de mortalité par cancer avec 45 000 décès par an en France.

Sources : Organisation mondiale de la Santé (OMS) - Institut national du cancer (INCa) - Mission interministérielle contre les drogues et les conduites addictives (MILDECA) - Haute Autorité de santé (HAS) - Tabac Info Service

La Ligue près de chez vous

0 800 940 939

(Appel gratuit en France, anonyme et confidentiel)

Tapez 1 pour échanger avec une psychologue, de 9h à 19h

Tapez 2 pour avoir des renseignements sur vos démarches administratives et juridiques, et faire valoir vos droits de 9h à 17h (permanence.sociale@ligue-cancer.net)

Tapez 3 pour obtenir de l'aide en cas de difficulté concernant votre assurance emprunteur et votre crédit de 9h à 17h30 (AIDEA@ligue-cancer.net)

LA LIGUE CONTRE LE CANCER

EDITION MARS 2025 –

label DON en CONFIANCE