



STOP LE TABAC

**Ne vous laissez pas abuser,
fumer n'est pas un signe de maturité!**

Les effets néfastes du tabac

- > Il provoque 50 000 décès par an en France
- > Il est la première cause de cancers
- > Il est la conséquence de problèmes cardiaques, respiratoires et vasculaires



Manque de séduction

- > Haleine repoussante
- > Dents jaunes
- > Vêtements nauséabonds
- > Altération de la peau
- > Teint grisâtre
- > Brunissement des doigts



Préjudices esthétiques

- > Peau terne et épaisse
- > Manque d'éclat et impression de fatigue
- > Rides précoces
- > Cernes marquées
- > Cheveux cassants



Manque d'estime de soi

- > Dépendance
- > Irritabilité
- > Baisse de la mémoire
- > Tremblement
- > Morbidité



Le plaisir et tabac au masculin

- > Troubles de l'érection
- > Diminution de la libido
- > Diminution de la fertilité

LES BENEFICES DE L'ARRET DU TABAC



Pour tous ceux qui décident de laisser tomber la cigarette, les effets bénéfiques d'un sevrage tabagique ne se font pas attendre :

- 8h00**
 - L'Oxygénation du sang revient à la normale
 - Les risques d'infarctus du myocarde commencent déjà à diminuer
- 24h00**
 - Le monoxyde de carbone est éliminé du corps : vous avez meilleure haleine
 - Les poumons commencent à éliminer les mucus et les goudrons
 - Le risque d'infections respiratoires, type bronchites et pneumonies, commence déjà à baisser
- 48h00**
 - La nicotine n'est plus détectable dans le sang
- 1 semaine**
 - Les sens du goût et de l'odorat s'améliorent
- 3 à 9 mois**
 - La respiration s'améliore (moins de toux, davantage de souffle)
 - La fonction pulmonaire est augmentée de 5 à 10 %
- 1 an**
 - Le risque de maladie cardio-vasculaire (ex-infarctus) est réduit de moitié
- 5 ans**
 - Le risque d'attaque cérébrale est réduit de moitié
 - Les risques de cancer de la bouche, de l'oesophage de la vessie sont réduits de moitié
- 10 ans**
 - Le risque de cancer du poumon est réduit de moitié
 - Le risque d'accident vasculaire cérébral rejoint le niveau des non-fumeurs
 - Le risque de maladies du cœur (ex-infarctus) rejoint celui des non-fumeurs
- 15 ans**
 - La mortalité (toutes causes confondues) rejoint quasiment celle des personnes qui n'ont jamais fumé

LES ADOS ET LE TABAC

Ne pas confondre intégration dans un groupe et dépendance au tabac



Publicité manipulatrice

- > Fumer n'est pas naturel
- > Fausse vision de la liberté
- > Faux sentiments de bien-être
- > Illusion totale
- > On n'est pas plus important parce qu'on fume

Vieillesse plus rapide

- > Peau moins bien nourrie : rides + Teint blafard
- > Apparition plus rapide de vergetures autour de la bouche
- > Mauvaise haleine
- > Perte de séduction

La cigarette contient des substances nocives tels que nicotine, goudrons, ammoniacque...

Manque de compétitivité

- > Manque de souffle
- > Fatigue chronique
- > Diminution de la capacité respiratoire
- > Irritabilité

LES FEMMES ET LE TABAC

Le cancer au féminin

- > Cancer du sein
- > Cancer du col de l'utérus
- > Cancer du poumon

Association : pilule / cigarette

- > Les artères se bouchent
- > Infarctus
- > Attaques cérébrales
- > Manque d'oxygène dans le sang

Femmes enceintes

- > Difficulté de conception
- > Atrophie du fœtus
- > Risque d'avortement

«Maux» des nouveaux-nés

- > Irritation des voies respiratoires
- > Assujettis aux otites et angines
- > Asthme
- > Risque élevé de devenir lui aussi fumeur

Toux permanente

- > Emphysème pulmonaire
- > Bronchite chronique
- > Infection pulmonaire

Cycle menstruel perturbé

- > Cycle irrégulier et douloureux
- > Manque d'oestrogènes
- > Modification de la voix (plus basse)

Ménopause précoce

- > Elle intervient deux ans plus tôt
- > Troubles plus importants de la ménopause
- > Risque d'ostéoporose



LE PRIX PAYE PAR UN FUMEUR OU S'EMPOISONNER COUTE CHER

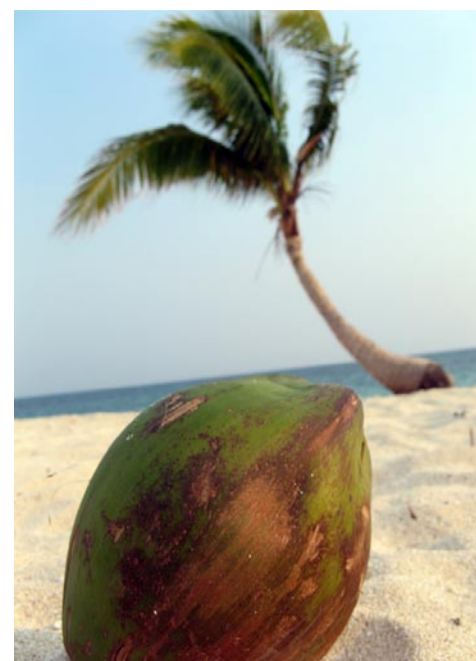
En moyenne, un paquet de cigarettes coûte 5 euros.

Pour un fumeur qui consomme 1 paquet par jour : le prix de revient mensuel est de 155 euros et annuel de 1 825 euros.

Avec cette somme, vous pourriez :

- > Offrir ou vous offrir un diamant
- > Acheter une moto (d'occasion)
- > Vous offrir un séjour de 8 jours pour 2 personnes en Grèce ou au Maroc
- > Partir en voyage en Guadeloupe

Alors arrêtez de fumer et préparez vos bagages !



BESOIN D'AIDE POUR ARRETER DE FUMER, VOTRE MUTUELLE EST A VOS COTES



Si vous êtes cheminot actif et adhérent de la Mutuelle

Dans la limite de 200 euros, la Caisse de Prévoyance prendra en charge 75 % des frais engagés et la Mutuelle remboursera les 25 % restants.

Si vous n'êtes pas cheminot actif mais adhérent de la Mutuelle. Suivant votre Formule, la Mutuelle participera à hauteur d'un forfait annuel de 50 euros.

50€ pour s'arrêter de fumer !



Depuis le 1er février 2007, l'interdiction de fumer dans les lieux publics (entreprises, écoles, hôpitaux, magasins) est effective, et l'assurance-maladie a décidé de donner un coup de pouce à ceux qui veulent arrêter la cigarette. Elle rembourse en effet, pour un montant maximal de 50 euros par an et par bénéficiaire, les traitements par substituts nicotiques. Comment bénéficier de cette aide ?

- > Pour bénéficier de cette prise en charge, il vous faut prendre rendez-vous avec votre médecin traitant. Celui-ci vous délivrera une ordonnance mentionnant exclusivement les substituts nicotiques
- > Vous devrez faire l'avance des frais chez le pharmacien pour acquérir les produits, puis vous faire rembourser par votre caisse primaire d'assurance-maladie (CPAM). En effet, votre pharmacien ne pourra pas vous faire bénéficier de l'avance de frais (tiers payant).

Tabac Info Service

Si vous souhaitez recevoir des conseils pour cesser de fumer, vous pouvez appeler Tabac info service au **0 825 309 310** (de 8 heures à 20 heures, du lundi au samedi, 0,15 €/minute). Un tabacologue diplômé répondra à toutes vos questions, vous donnera les adresses des consultations de tabacologie les plus proches de chez vous, vous conseillera, et vous suivra dans la durée si c'est votre souhait. Vous obtiendrez également des informations sur l'arrêt du tabac sur www.tabac-info-service.fr