TABAC

Quels risques ? Comment changer ses habitudes ?

En France, le tabagisme est responsable de 75 000 décès chaque année, dont 46 000 dus à un cancer. **Arrêter de fumer, c'est préserver sa santé et celle de son entourage.**

➔ TABAC ET CANCERS

- Le tabagisme augmente le risque de développer un cancer du poumon, des voies aérodigestives supérieures (cavité buccale, larynx et pharynx), de la vessie, du pancréas ; mais aussi, du foie, de l'estomac, du côlon-rectum, du col de l'utérus, des ovaires et du sein.
- En France, il est la 1re cause de décès par cancer évitable.

À savoir

Le tabac est aussi un facteur de risque d'apparition ou d'aggravation de nombreuses autres maladies comme l'hypertension artérielle, l'infarctus du myocarde, l'artériopathie des membres inférieurs, les accidents vasculaires cérébraux, les infections respiratoires, la BPCO (broncho-pneumopathie chronique obstructive) ou l'asthme.

15 jours sans fumer

Le souffle s'améliore.

Quelques mois sans fumer

La toux et l'essoufflement diminuent. La fonction pulmonaire se normalise avec une réduction des risques d'infection ; l'effort physique modéré est plus facile.

1 an après l'arrêt

L'excès de risque de maladie coronarienne est deux fois moins élevé que chez une personne qui fume encore. Le risque de crise cardiaque diminue considérablement.

5 ans après l'arrêt

Le risque de cancer de la bouche, de la gorge, de l'œsophage et de la vessie est réduit de moitié. Le risque de cancer du col utérin redevient équivalent à celui d'une non-fumeuse.

10 ans après l'arrêt

Le risque de cancer du poumon est réduit de moitié par rapport à une personne qui fume encore. Le risque de cancer du larynx et du pancréas diminue.

15 ans après l'arrêt

Le risque de maladie coronarienne est celui d'un non-fumeur.

Parlez-en à votre médecin traitant ou contactez Tabac Info Service (39 89) pour être mis en relation avec des tabacologues. Ces interlocuteurs vous accompagneront dans votre projet de sevrage. Substituts nicotiniques, médicaments, thérapies pourront être envisagés.

CITIZENPRESS – Édition : Février 2015 – Réimpression : Avril 2024 – Centr'Imprim PEFC 10-31-1543

Fondation pour la **recherche** sur le **cancer**

Notre conviction : la recherche vaincra le cancer.
Notre ambition : libérer l'extraordinaire potentiel de la recherche française en cancérologie.
Notre objectif : parvenir un jour à guérir le cancer, tous les cancers.

www.fondation-arc.org