

**Vous avez besoin d'aide ?
Vous souhaitez arrêter de fumer ?**

Nous sommes à votre écoute 7j/7 et 24h/24 !

Service d'Addictologie

8 avenue Henri Adnot
ZAC de Mercières 3
60200 COMPIÈGNE

03 44 23 62 98

www.ch-compiegnenoyon.fr

Suivez-nous sur   



LE TABAC & VOTRE SANTÉ

Vous fumez ? On vous comprend !



Que m'apporte la cigarette ?



Détente



Plaisir



Bien-être



Passe-temps



Sociabilisation



Anti-stress

Mais alors, je risque quoi quand je fume ?



Dépendance



Maladies cardiovasculaires
(hypertension...)



Cancers (poumons,
œsophage, foie...)



Atteintes pulmonaires
(asthme, BPCO, emphysème...)



Altération dentaire

Altération de la peau



Diminution de
l'espérance de vie



Modification de
l'odorat et du goût



Impacte la fertilité,
complications lors des
grossesses,
nouveau-né prématuré



Coût



De quoi est composée la cigarette ?

4 familles de composants

Nicotine

Dépendance

Goudron

Puissants
cancérigènes

Irritants

Monoxyde de carbone

Sténose artérielle



3 types de fumée



Primaire

Que nous inhalons



Secondaire

Que nous expirons



Tertiaire

Qui reste dans les
cheveux, la peau,
les tissus, les murs...

Quelle est la prise en charge ?

Les substituts nicotiniques

Plusieurs formes :

- Patchs (à diffusion lente) autorisés
durant la grossesse
- Ou formes orales d'action rapide
(gommes, pastilles, comprimés
à sucer...)

Le suivi

- Rendez-vous avec un addictologue
- Consultations tabac avec une infirmière du service (sur place ou en appel téléphonique)
- Accompagnement personnalisé pour les femmes enceintes (appel téléphonique avec une infirmière du service)

Le saviez-vous ?

LE TABAC CONTIENT



7 000
SUBSTANCES DONT
70 COMPOSANTS
CANCÉRIGÈNES

La concentration de TABAC dans
une CIGARETTE ROULÉE est

2x PLUS IMPORTANTE que
celle d'une CIGARETTE
INDUSTRIELLE

20 CIGARETTES
ROULÉES OU
TUBÉES = **40** CIGARETTES
INDUSTRIELLE