

# INFO SANTÉ

## Moi(s) sans tabac

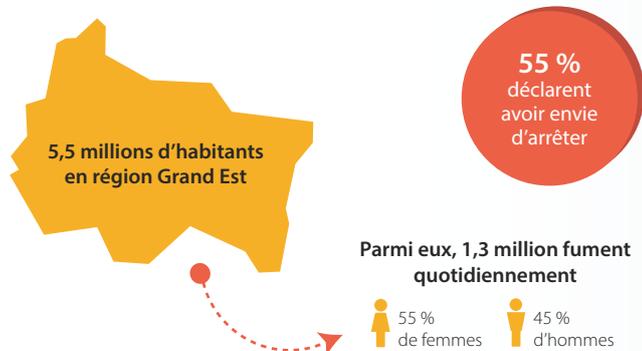
En novembre, on arrête ensemble !



### Le tabagisme en Grand Est

En France, le tabac continue à tuer chaque année 78 000 personnes et représente la première cause de mortalité évitable, sans compter les très nombreuses pathologies lourdes induites.

La région Grand Est compte la proportion de fumeurs quotidiens la plus importante en France métropolitaine : 31,3 % des 15-75 ans fument au moins une cigarette par jour.



30 % des jeunes agés de 17 ans fument quotidiennement avec des disparités infrarégionales :

- 28 % sur le territoire alsacien,
- 31 % sur le territoire lorrain,
- et 32 % sur le territoire champardennais.

Entre 2010 et 2014, le tabagisme quotidien est passé de 29 % à 31 % en région Grand Est.

Données issues du baromètre santé 2014, Santé publique France

### Vous souhaitez arrêter de fumer ? Participez à Moi(s) sans tabac

Initié en 2016, Moi(s) sans tabac est un défi collectif qui vise à inciter et accompagner les fumeurs, via des actions de communication et de prévention, dans une démarche d'arrêt du tabac en 30 jours. Après 30 jours d'abstinence, la dépendance est bien moins forte et le fumeur a cinq fois plus de chance d'arrêter définitivement.

Le top départ de Moi(s) sans tabac est donné le 1<sup>er</sup> novembre, mais vous pouvez vous inscrire dès octobre sur :

 **tabac info service**  
le site + l'appli + le 39 89

Du lundi au samedi de 8h à 20h.

Vous bénéficierez d'un accompagnement personnalisé et gratuit par un tabacologue, recevrez un kit d'aide à l'arrêt avec des conseils pour apprendre à vivre sans tabac (conseils diététiques, exercices respiratoires pour mieux gérer son stress...) et des messages réguliers d'encouragements.

Plus de 300 partenaires (collectivités, associations, entreprises privées et publiques...) se mobilisent en région pour soutenir les fumeurs(euses) qui se lanceront dans ce défi.

#### POUR PLUS D'INFORMATION :

Agence Régionale de Santé Grand Est  
[www.grand-est.ars.sante.fr](http://www.grand-est.ars.sante.fr)



### 3 fausses idées reçues sur le tabac

#### Idée reçue n°1 : Je suis un petit fumeur.

On croit que fumer 4 cigarettes par jour ne présente pas de risque. C'est faux ! 1 à 4 cigarettes par jour, c'est 3 fois plus de risques de mourir d'un infarctus.

Avec le tabac, il n'y a pas de consommation sans risques. Quelle que soit la quantité de tabac ou le type de cigarette que vous fumez, vous n'êtes jamais gagnant.

#### Idée reçue n°2 : Faire du sport nettoie mes poumons.

Quand on fait du sport, on évacue le stress, on est moins anxieux, on dort mieux. Le sport permet de diminuer les risques de maladies cardio-vasculaires, d'hypertension artérielle, de cancers, de diabète de type 2, d'ostéoporose.

Mais attention, ces bénéfices ne « compensent » pas les risques liés au tabagisme. Faire du sport oxygène les poumons, mais n'élimine pas les substances toxiques qui provoquent le cancer.

C'est seulement au bout d'un an d'arrêt du tabac que les symptômes pulmonaires diminuent (toux, expectorations, essoufflement, bronchite). Après 10 ans d'arrêt, le risque de cancer du poumon diminue de moitié. Et 15 ans après la dernière cigarette, votre espérance de vie redevient quasiment identique à celle d'une personne n'ayant jamais fumé.

#### Idée reçue n°3 : Pensez que fumer quand on est jeune c'est moins grave.

Fumer provoque le cancer du poumon, même chez des personnes jeunes. On observe des cancers liés au tabagisme dès 35 ans, et le risque augmente avec l'âge. Plus on arrête tôt, plus on réduit ces risques !