



J'ai choisi  
de cesser  
de fumer...

- > **Au bout de 2 semaines**, je respire mieux.
- > **Au bout de 2 mois**, ma voix est plus claire et mon visage plus coloré.
- > **Au bout d'un an**, mon risque cardiovasculaire a diminué de moitié.
- > **Si je suis enceinte**,
  - au bout de 24 h mon placenta est normalement oxygéné.
  - en 48 heures la croissance de mon bébé est redevenue normale.
  - au bout de 2 semaines mon risque d'accouchement prématuré a déjà diminué.

### Comment limiter la prise de poids ?

- J'ai une vie plus active, moins sédentaire ; c'est d'autant plus facile que je me sens plus en forme sans tabac.
- J'équilibre mon alimentation, ce qui m'évite de grignoter.
- Je me fais aider : des substituts nicotiques adaptés peuvent faciliter l'arrêt et limiter les effets parfois associés (anxiété, prise de poids...).

**La prise de poids n'est pas automatique !**

## Comment m'y prendre ?

### Je demande conseil

- > À mon médecin traitant.
- > À mon gynécologue ou à la sage-femme.
- > À l'équipe santé-travail (médecin du travail, assistant et infirmière santé-travail).

### Je m'informe

- > Tabac Info Service : **tabac-info-service.fr**

### Je me fais aider par des spécialistes

- > Les structures locales d'accompagnement à l'arrêt du tabac.
- > Un médecin tabacologue privé.
- > Tabac info service, c'est aussi une ligne téléphonique !  
Au **3989** de 8h à 20h (service gratuit + coût de l'appel).  
Des tabacologues vous informent et vous aident dans votre démarche d'arrêt du tabac.
- > Depuis le 01 janvier 2016, les infirmiers, les masseurs kinésithérapeutes, les sages-femmes, les chirurgiens-dentistes et les médecins du travail peuvent prescrire des substituts nicotiques.

### Adresses disponibles sur le site

- > HAUTS-DE-FRANCE ADDICTIONS  
**<https://hautsdefrance-addictions.org>**,  
onglet « ressources » > « annuaires »

### Modalités de prise en charge des traitements

- > CPAM (*site ameli.fr*) : depuis mai 2018, l'assurance maladie prend en charge le remboursement de plusieurs formes de substituts nicotiques sur prescription.
- > Mutuelles : prise en charge possible par certaines mutuelles.



Institut de Santé au Travail  
du Nord de la France  
Nord - Pas de Calais / Picardie



GRSP  
Gouvernement Régional de Santé Publique  
Nord - Pas de Calais



Avec le soutien financier de :

Pour une santé sans tabac,  
les services de santé au travail se mobilisent...

SI J'ARRÊTE  
DE FUMER,  
QUELS BÉNÉFICES  
TOUT AU LONG  
DE MA VIE  
DE FEMME ?



La vie  
**Sans tabac**  
au féminin

## EN TANT QUE FEMME, JE SUIS PLUS EXPOSÉE AUX EFFETS DU TABAC...

> **Je normalise le déroulement de mes cycles hormonaux**, en diminuant le risque de règles douloureuses, et d'une ménopause précoce.

> **Je préserve mon cœur et mes vaisseaux** en évitant l'association pilule + tabac.



EN ARRÊTANT DE FUMER

> **Je m'autorise à croquer la vie à pleine dents** en retrouvant des gencives saines, une haleine agréable, un beau sourire. J'évite les caries et le déchaussement prématuré de mes dents.

> **J'augmente mes chances d'avoir un bébé, et de l'avoir en bonne santé :**

- Je préserve ma fertilité, ou mes chances de réussir une fécondation in vitro.
- Je diminue mes risques de fausse couche, de grossesse extra-utérine ou d'accouchement prématuré.
- Mon bébé retrouve toutes les chances d'avoir un poids normal et d'être moins sensible aux affections bronchiques.



J'AMÉLIORE MA SANTÉ



> **Je protège la santé de mes enfants** en les préservant du tabagisme passif.

> **Je préserve et améliore mon souffle** en diminuant les risques d'essoufflement, d'asthme et de bronchite chronique irréversible.

> **Je préserve l'intégrité de mon cœur.**

> **Je réduis mes risques de cancers.**

> **Je retrouve l'éclat de ma peau** et limite son vieillissement prématuré.



TOUT AU LONG DE MA VIE



> **Je préserve la santé de mes os** et diminue mon risque d'ostéoporose.