



J'ai choisi de cesser de fumer...

- > **Au bout d'un mois,** mes risques d'infections ORL et bronchiques diminuent déjà.
- > **Au bout de deux mois,** ma fertilité redevient normale.
- > **Rapidement,** mon risque accru de DMLA diminue.
- > **Au bout d'un an,** mon risque d'accident vasculaire cérébral rejoint celui d'un non fumeur.

## Comment m'y prendre ?

### Je demande conseil

- > À mon médecin traitant.
- > Aux médecins spécialistes.
- > 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 nicotiniques.

### 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 nicotiniques 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  
MÉCONNUS  
POUR MA SANTÉ ?



Mieux  
dans mon corps  
Sans tabac

### ... MA VUE

Je diminue les risques :

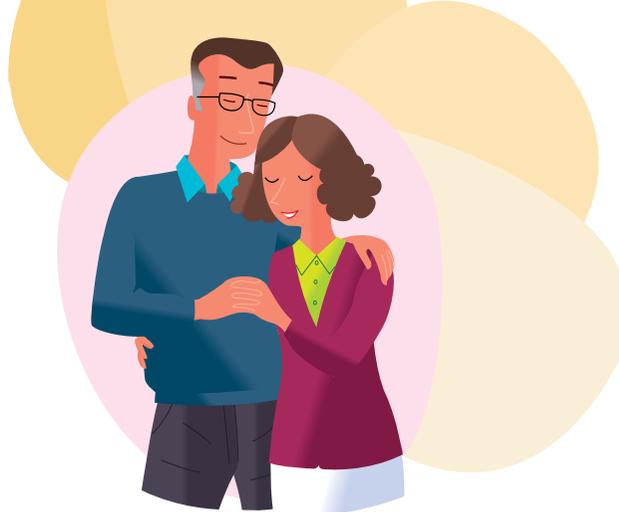
- > De cataracte.
- > De maladies de la rétine par lésions des vaisseaux.
- > De cécité précoce par la DMLA (Dégénérescence Maculaire Liée à l'Âge).

### ... MON NEZ, MA GORGE, MES OREILLES

- > J'ai moins d'infections ORL (sinusite, otite...).
- > Je préserve mon audition.
- > J'apprécie à nouveau les saveurs ; je retrouve les odeurs ; ma voix s'éclaircit.

### ... MON CERVEAU

- > J'évite les maux de tête.
- > Je retrouve un sommeil de qualité.
- > Je diminue mes risques d'accident vasculaire cérébral.
- > À long terme, je préserve ma concentration et ma mémoire.
- > Je réduis mes risques de dépression, surtout si je suis jeune.



### ... MON ACTIVITÉ ET MON PLAISIR SEXUELS



- > En quelques semaines, en cessant de fumer, j'améliore la qualité de mon érection.
- > En 2 mois, l'arrêt du tabac me permet de retrouver un sperme de qualité.



- > J'augmente mes chances d'être enceinte et d'accoucher à terme d'un bébé en bonne santé.
- > J'évite le risque de ménopause précoce.
- > Je réduis mes risques d'avoir un cancer du col de l'utérus ou du sein.

### ... MES REINS, MA VESSIE

- > Je garde des reins en bon état de fonctionnement et une vessie saine.
- > Je les protège de maladies graves.

### ... MON APPAREIL DIGESTIF

Je réduis mes risques :

- > De maladies de l'estomac (gastrite, ulcère, reflux).
- > De cancer du colon et du rectum, mais aussi du pancréas.

### ... MES OS

- > J'ai moins de risques d'ostéoporose et de fracture de la hanche.
- > En cas de fracture, mes os se réparent plus vite.

### ET AUSSI...

- > Je diminue le risque de devenir diabétique.
- > En arrêtant de fumer 6 à 8 semaines avant une intervention chirurgicale, j'évite les complications opératoires liées au tabac :
  - Infections
  - Retard de cicatrisation
  - Complications cardiovasculaires et respiratoires graves

